

УДК 796.011.3

Плахтеева Валерия Николаевна
Сергеева Юлия Алексеевна,
Вечкаева Анастасия Сергеевна,
студенты, Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Платонова Виктория Сергеевна, преподаватель
кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Аннотация: Своего рода испытанием организма студентов является динамика учебного процесса с его неравномерным распределением нагрузки и усилением в течение экзаменационной сессии. Отмечается снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, нарушений режима труда и отдыха, усиление негативных последствий гиподинамии, интоксикация организма вследствие вредных привычек; сна и питания, возникает состояние общей усталости, переходящее в переутомление.

Напряженная и продолжительная умственная работа снижает способность организма к продолжению ее качественного продолжения, наступает утомление и усталость по некоторым внешним признакам можно определить степень развития утомления. В таких условиях повышение умственной работоспособности вследствие функционального перенапряжения может привести к неблагоприятным последствиям. При систематических перегрузках нервной системы появляется

перенапряжение, головокружением и головными болями, характеризующееся ощущением утомления накануне работы, апатией, отсутствием интереса, высокой раздражительностью, понижением аппетита.

Ключевые слова: студент, учеба, отдых, физические упражнения.

Plakhteeva Valeria Nikolaevna
Sergeeva Yulia Alekseevna,
Vechkaeva Anastasia Sergeevna,
students, Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita
Platonova Victoria Sergeevna, lecturer
department of physical culture
Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

The influence of the educational process on the state of the student's body

Abstract: A kind of test of the students' organism is the dynamics of the educational process with its uneven load distribution and strengthening during the examination session. There is a decrease in functional resistance to physical and psycho-emotional stress, violations of the work and rest regime, increased negative consequences of physical inactivity, intoxication of the body due to bad habits; sleep and nutrition, a state of general fatigue occurs, turning into overwork.

Strenuous and prolonged mental work reduces the body's ability to continue its qualitative continuation, fatigue and fatigue occur, according to some external signs, it is possible to determine the degree of fatigue development. In such conditions, an increase in mental performance due to functional overstrain can lead to adverse consequences. With systematic overloads of the nervous system,

overexertion, dizziness and headaches appear, characterized by a feeling of fatigue on the eve of work, apathy, lack of interest, high irritability, decreased appetite.

Keywords: student, study, rest, physical exercises.

Существуют объективные и субъективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов. К объективным факторам относят среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том числе активный. К субъективным факторам следует отнести: знания, профессиональные способности, мотивацию обучения, работоспособность, нервно-психическую устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества (особенности характера, темперамент, коммуникабельность), способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе.

Студенческое учебное время иногда составляет 52-58 часов в неделю, включая самостоятельную работу студентов (СРС), получается, что ежедневная учебная нагрузка составляет 8-9 часов, следовательно, их рабочий день, один из самых продолжительных. Не умея распределять свое время большая часть студентов, занимаются самоподготовкой вечером, а иногда и ночью, и по выходным дням.

Вчерашние школьники попадают в новые условия учебной деятельности, новые жизненные ситуации и им сложно адаптироваться к условиям обучения в вузе.

Один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени, это критический и сложный для студентов период экзаменационной сессии. предъявляются повышенные требования к интеллектуально-эмоциональной сфере студентов.

Совокупность объективных и субъективных факторов, негативно воздействующих на организм студентов, при определенных условиях способствует появлению сердечно-сосудистых, нервных и психических заболеваний.

Средства физической культуры необходимы для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, а формирование физической культуры человека и умения пользоваться различными методами является целью физического воспитания у студентов.

Возраст студента также является завершающим этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных способностей организма. Трудности обучения в вузе связаны не только с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, с развитием навыков и умений, необходимых для будущей профессии, но и с их практическим применением. У молодежи в этот период большие возможности для интенсивной воспитательной работы, общественной и политической деятельности. А скрытые трудности, которые подчас весьма существенно сказываются на учебе и психоэмоциональном состоянии учащихся.

Материалы и методы исследования.

При изучении факторов психической деятельности студенческой среды проводилась гигиеническая оценка процесса труда (воспитания) на основе хронометрических данных. Изучая изменения функционального состояния организма студентов, физиологические исследования проводились в динамике рабочего дня: в начале учебного дня (8.05 часов), перед обеденным перерывом (12.50 часов) и в конце учебы. (18.00 часов), при этом отслеживалась вероятность того или иного изменения. Изменения работоспособности обусловлены также тем, что учебная деятельность студентов характеризуется постоянным чередованием различных видов

мыслительной деятельности (лекций, семинарских занятий, лабораторных и практических занятий ... т. д.).

Учебный день студентов-медиков организован по односменной системе продолжительностью до 7,5 часов при шестидневной рабочей неделе. Внутри каждой пары занятий практически нет необходимых перерывов. Перерыв между занятиями составляет всего 10 минут вместо положенных 15-20, а продолжительность обеда – 20 минут. Пары заканчиваются после 18:00 три-пять раз в неделю, включая субботу, что не соответствует гигиеническим нормам.

В течение учебного дня при выполнении соответствующей нагрузки учащиеся испытывают более или менее выраженные признаки утомления. Работоспособность во время большой перемены снижается, в первые 1-2 часа после перемены повышается, но не достигает уровня первого часа работы, а к концу учебного дня резко падает.

Под влиянием ряда факторов в течение учебного дня изменяется работоспособность. Совершается формирование (постепенное вовлечение абсолютно всех функций, а также процессов); далее начинается промежуток предельно устойчивой стабилизации трудоспособности; впоследствии начинается переутомление, прослеживается промежуток нарастающего уменьшения трудоспособности. Тело напрямую тестируется в завершении учебного дня, если превышен уровень информативного размера, затруднительно сосредоточиться в получении сведений, если затруднено ход психологических действий: восприятия, интереса, памяти, мышления в учебной деятельности наблюдается снижение продуктивности. Если посмотреть на трудоспособность в недельном учебном периоде, то понедельник - период вработывания; период со вторника по четверг характеризуется устойчивой, высокой работоспособностью; пятница, суббота - период понижения работоспособности. Суточные изменения работоспособности происходят в течение дня, недели, полугодия

(семестра), учебного года. с началом зачетной сессии выносливость начинает снижаться, зато в течение семестра период вработывания составляет 3-4 недели, а уж потом наступает период устойчивой работоспособности, который длится от 2 до 3 месяцев. 7-9 часов составляет учебная нагрузка у студентов, а вот увеличение нагрузки происходит с началом зачетной сессии аж до 11 - 13 часов, а в неделю 50 - 58 часов.

Времени для восстановительных процессов, в связи с этим, у студентов крайне недостаточно. Поэтому целесообразно в процессе учебного труда временно переключаться на другие виды деятельности помимо физических занятий по программе, такие как ходьба; гимнастические упражнения, подвижные игры (бадминтон, настольный теннис); дыхательная гимнастика. Не следует забывать про утреннюю зарядку, физкультурные паузы, физкультурные минутки.

Список литературы:

1. Бароненко В.А. Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Второе издание. Москва. АльфаМ. ИНФРА-М. 2010.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/М.Я Виленский, А.Г Горшков.- М.;КНОРУС, 2012.
3. Евтеев В.В., Осорова Х.Б., Бронникова В.С., Мирошникова А.Н. //Роль формирования у студента-медика понятия о здоровом образе жизни в аспекте его будущей работы с пациентами // В сборнике: МОЛОДЁЖНАЯ НАУКА. сборник статей Международной научно-практической конференции. Пенза, 2020. С. 160-162.
4. Кусова А.Р., Цилидас Е.Г., Апостолиди С.И. //Влияние учебного процесса на функциональные сдвиги в состоянии здоровья студентов-

музыкантов // Современные проблемы науки и образования. – 2016. –
№ 1.