

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА **The influence of the educational process on the organism of a student**

Н. М. Таскаева, студент Уральской государственной сельскохозяйственной академии
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Ю. Е. Бирюкова, старший преподаватель

Аннотация

Рассмотрено влияние учебного процесса на организм студента, предложены упражнения для органов дыхания.

Ключевые слова: учебный процесс, утомление, напряжение, умственные нагрузки, упражнения.

Summary

The article deals with the influence of educational process on the organism of a student and offers exercises for respiratory organs.

Keywords: educational process, exhaustion, tension, intellectual loadings, exercises.

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок является своего рода испытанием для организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамии, нарушения режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек; возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление.

Важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов является активная учебно-трудовая деятельность студентов. Эта деятельность представляет собой сложный процесс. Трудности обучения в вузе связаны не только с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков и их практическим применением – эти трудности явные. Но есть еще и скрытые, которые порой весьма существенно сказываются на учебе и психоэмоциональном состоянии студента. В их числе – нервное напряжение, излишняя раздражительность, вялость, снижение волевой активности, беспокойство и т. д. Одна из задач психолого-педагогического сопровождения учебного процесса – его психофизиологическое обеспечение, что особенно важно на начальном этапе профессионального образования [4].

Серьезным испытанием для организма является информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объем которых все время возрастает.

Критическим фактором, вызывающим перенапряжение студента, является экзаменационный период – один из вариантов стрессовой ситуации, протекающий в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующийся повышенной ответственностью с элементами неопределенности. Отрицательное воздействие стресса на организм усиливается при суммарном влиянии нескольких факторов риска, в результате чего стресс может принять хронический характер.

Длительная и напряженная умственная работа также снижает возможности организма, вызывая утомление – нормальную реакцию организма. Утомлению может предшествовать состояние усталости, являющееся субъективным ощущением человека. Усталость нарастает при непонимании значения выполняемой работы, неудовлетворенности ее результатами. Усиление же интереса, успешное завершение работы снижают чувство усталости. Утомление не всегда проявляется в одновременном ослаблении всех сторон деятельности. Снижение работоспособности в одном виде деятельности может сопровождаться сохранением эффективности в другом. Так, например, устав производить вычислительные операции, можно успешно заниматься чтением. Такое утомление частичного характера свойственно определенным видам умственного труда и является обратимым процессом. Утомление снимается своевременным эффективным отдыхом.

Для борьбы с утомлением существуют различные способы и методики [1–3, 5–7]. Его снимают народными средствами, медицинскими препаратами (которые влияют на здоровье не только положительно, но и отрицательно), дорогостоящими массажами и дыхательной гимнастикой. Нам бы хотелось подробнее остановиться на последнем способе. Существует очень много различных комплексов дыхательной гимнастики, выполнение которых требует значительных затрат времени и усилий. Но мы предлагаем упражнения, которые можно выполнять без особой подготовки во время учебного процесса, до и после него. Перед занятиями и во время их проведения человеческий организм (особенно головной мозг) нуждается в зарядке, активизации своих сил. Чтобы он начал полноценно функционировать, необходимо выполнить упражнение, которое в йоге так и называется «возбуждение мозговой деятельности». Исходное положение: сидя на скамейке, руки на коленях. Выполнение:

1) дышать ритмически, используя поочередно правую и левую ноздри: зажимая большим пальцем левую ноздрю, сделать вдох через правую;

2) после задержки на вдохе, оставляя зажатой указательным пальцем правую ноздрю, сделать вдох через левую;

3) осуществить следующий вдох через левую ноздрю, выдох через правую и т. д.

Вначале занятия физической культурой необходимо укрепить органы дыхания, сделать тело сильным. Для этого поможет следующее упражнение. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Выполнение:

1) с полным вдохом поднять руки вперед до уровня плеч ладонями внутрь, зажать большие пальцы в кулаки;

2) на задержке после вдоха начать маховые движения обеими руками, выполнять их столько, сколько сможете;

3) задержать кулаки перед собой, сделать через широко открытый рот вдох со звуком «ха» и одновременно с этим разжать кулаки.

После этого упражнения осуществите очистительное дыхание. Выполнение:

1) сделать полный вдох;

2) сделать секундную паузу;

3) порциями выдохнуть воздух через плотно сжатые губы.

Также полезным является обезболивающее дыхание. Исходное положение: сидя на пятках. Выполнение:

1) полностью расслабиться;

2) установить ритмическое дыхание, мысленно представляя себе, что при вдохе в легкие поступает поток энергии, а при вдохе прана направляется к напряженному месту и подавляет чувство напряженности, изгоняя ее вместе с выдыхаемым воздухом;

- 3) повторить упражнение 5–7 раз;
- 4) отдохнуть и повторить упражнение еще несколько раз.

Лучшее время для занятий физической культурой – начало учебного дня, так как упражнения тонизируют центральную нервную систему, способствуют улучшению нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга.

Утомление может появляться как при физической, так и при умственной работе. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания, скорости мышления и т. д. Поэтому после учебного процесса наш организм нуждается в снятии напряжения. Чтобы избавиться от него, целесообразно использовать упражнения, приведенные в данной статье.

Библиографический список

1. Валеология: формирование и укрепление здоровья : учебное пособие / под ред. В. П. Зайцева / Белгородская ГТАСМ, 2006. 519 с.
2. *Давиденко Д. Н.* Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности // Бассейн СПбГУ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.unibassein.ru/trener/kurs/t4.htm>.
3. Дыхательные упражнения йоги // Будь здоров душой и телом [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://behealthy.at.ua/index/dykhatelnye_uprazhnenija_jogi/0-26.
4. *Иванова И. Н., Пархачева В. В., Торчило Т. С., Бирюкова Ю. Е.* Психолого-педагогическое сопровождение профессионального становления студентов в вузе // XV Международная научно-методическая конференция «Педагогический менеджмент и прогрессивные технологии в образовании». Пенза, 2008.
5. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / под ред. Л. М. Крыловой. М. : МГСУ, 2007.
6. Социально-биологические основы физической культуры : учебное пособие / под ред. Я. Н. Гулько. М. : МГСУ, 2008.
7. *Щетинин М.* Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. М. : Метафора, 2010. 376 с.