

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

В.Г.Аношко

Белорусский государственный аграрный технический университет

Результаты исследований многих авторов свидетельствуют о том, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья зависит успешность учебной и производственной деятельности студента. Очевидно, что имеющее тенденцию к росту утрачивания резервных возможностей организма человека к внешним и внутренним негативным факторам, а также наличие широкого перечня отрицательных диагнозов ведут к существенному снижению эффективности обучения и дальнейшей профессиональной деятельности. В студенческие годы такая негативная тенденция опасна. Обучение в высшей школе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервных напряжений, достигающих в период экзаменационных сессий до пределов возможного. Трудности обучения в вузе связаны не только с необходимостью творческого усвоения большого объёма знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков и их практическим применением. Но также и теми, которые сказываются порой весьма существенно на психоэмоциональном состоянии студентов. Методы и организация обучения в школе резко отличаются от вузовских, требующие повышения самостоятельности в овладении учебным материалом. Также отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений, что характерно для всякого формирующегося коллектива. Сопутствующие поступлению в ВУЗ новые заботы, которые чаще возникают у студентов, проживающих в общежитии. Особенно в затруднительном положении оказываются студенты младших курсов. С одной стороны они должны сразу включиться в напряжённую работу, требующую применения всех сил и способностей. С другой - преодоление новизны условий учебной работы требуют значительной затраты сил организма. Включение студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, беспокоеством. На психофизическом состоянии студентов отражаются также субъективные и объективные факторы. К объективным факторам относятся пол, возраст, состояние здоровья, величина нагрузки, продолжительность отдыха. Субъективные факторы включают в себя мотивацию учения, уровень знаний,

способность адаптироваться к новым условиям обучения в ВУЗе, психофизические возможности, нервно-психическая устойчивость.

Вызовы современного стиля жизни подвергают организм влиянию многих неблагоприятных факторов:

Снижение иммунитета впоследствии истощения жизненных сил, неблагоприятной экологической обстановки.

Высокое напряжение во время учёбы.

Снижение жизненного тонуса в связи иволютивными процессами.

Несбалансированное питание, дефицит микроэлементов.

Снижение качества жизни из-за вредных привычек: курения, приёма алкоголя, жирной пищи.

Эти реалии жизни нельзя полностью устранить. И в конечном итоге они приводят к развитию в организме патологических изменений. Самая простая и частая проблема при этом - синдром хронической усталости (встречается у 10 - 20% населения планеты).

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики хронической усталости, укрепления здоровья студентов через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Два месяца в году у студентов связаны с экзаменами. Экзамены являются своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, в подведении итогов учебного труда за семестр. Они служат определённым стимулом к увеличению объёма, продолжительности интенсивности учебной деятельности, мобилизации всех сил организма. В этот период при средней продолжительности самоподготовки 8-9 часов в день интенсивность учебного труда повышается на 86-100%. Сам процесс экзаменов характеризуется также значительными психоэмоциональными перегрузками.

Здоровье студентов напрямую связано с его работоспособностью. А для поддержания высокой работоспособности необходимо соблюдать ЗОЖ. Особенно во время критических моментов (зимняя и летняя сессии) интенсивного творческого учебного труда сочетать активный режим труда и отдыха с правильным питанием, средствами восстановления и физическими нагрузками.

Литература

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. "Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки": Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: издательский центр "Академия", 2001 - 352 с.
2. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М, 1990г.
3. Крючкова В.А., Сандлер М.В. Содержание и формы пропаганды здорового образа жизни. - М, 1987г.
4. Купчинов Р.И., Глазко Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - Мн, 2001г.