

# ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА

Эйбауэр А.С.

Екатеринбург, РГППУ, гр. СБС-111

Руководитель: к.п.н., доцент Е. А. Югова

«Здоровье – утверждал академик И.П. Павлов – это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь. Но здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек».

Охрана здоровья студенческой молодежи считается одной из важнейших социальных задач общества. Студенты высших учебных заведений - социально-экономический, интеллектуальный, творческий потенциал страны. Вместе с тем, студенчество можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы современных студентов накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества и государства. Подготовка высококвалифицированных кадров специалистов в высших учебных заведениях в условиях постиндустриального периода развития государства является одной из важнейших предпосылок успешного решения задач экономического, культурного и социального развития общества. Количество и профессиональный состав специалистов, уровень их теоретической и практической подготовки диктуется объективными закономерностями общественного развития, а условия обучения - конкретными достижениями науки, техники, общественного производства и культуры, перспективными тенденциями развития современного общества. Успешное решение данной проблемы во многом зависит от состояния здоровья и работоспособности студенческой молодежи. [1]

Основной фактор здоровья – образ жизни – включает в себя и режим дня. Режим дня школьника напрямую зависит от учебной нагрузки. А

поскольку учебная нагрузка в школе разная, то и влияние этого фактора на здоровье учеников тоже разное.

За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным исследований, лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми, 40 % имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.

За период обучения в школе число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5 – 2 раза, нервными болезнями – в 2 раза, с аллергическими болезнями – в 3 раза, с близорукостью – в 5 раз.[2]

Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся отмечается в школах нового типа (гимназии, колледжи, лицеи, школы с углубленным изучением предметов и др.), учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью. К концу года у гимназистов в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций, а общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90 %, появления повышенной невротизации отмечается у 55 % – 83 % учащихся школ нового типа.

Заметно возросла заболеваемость подростков: по результатам профилактических осмотров различные заболевания регистрируются у 94,5 % подростков. Распространённость заболеваний, ограничивающих выбор профессий, достигает 3 %.

Факторы, влияющие на состояние здоровья студентов.

Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили не только выявить те факторы (факторы риска – ФР), которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье студентов, но и проранжировать их по значимости и силе влияния.

К числу ШФР относятся:

1. Стрессовая педагогическая тактика.

2. Интенсификация учебного процесса.
3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям студентов.
4. Нерациональная организация учебной деятельности.
5. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.
6. Отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе профилактики вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и т. п.).[3]

Воздействие факторов риска усугубляется тем, что они действуют комплексно и практически постоянно в течение 11 лет. Поэтому даже в случае минимального влияния каждого из факторов, их суммарное воздействие велико. Кроме того, негативные влияния ШФР приходится на наиболее чувствительный к любым неблагоприятным воздействиям период интенсивного роста и развития организма ребенка.

Важно также отметить, что воздействие на организм человека любого неблагоприятного фактора усиливается, если такое влияние воспринимается как неизбежное, неуправляемое, неизменное. Это в большой мере относится к комплексу факторов риска, которые студент не в силах изменить, минимизировать или исключить.

Утомлением считается временное снижение работоспособности, вызванное интенсивной или длительной работой. Однако следует добавить что, утомление является следствием не только работы, но и тех условий, в которых она совершается (освещенность, воздушно-тепловой режим, организация рабочего места школьника и т. д.). Несомненно, оказывает влияние на развитие утомления и отношение к учебе, мотивация волевых условий.[4]

За последние годы органами и учреждениями образования осуществлена значительная работа по перестройке процесса обучения детей

и подростков: учебный материал излагается теперь на более высоком уровне трудности, ускорился темп обучения, введена кабинетная система, внедрены технические средства обучения, изменена постановка трудового воспитания, обучения и профессиональной ориентации учащихся. Изменения в учебно-воспитательном процессе способствовали увеличению количества уроков, большому объему информации на уроках, большому объему домашнего задания и совпадению письменных и контрольных работ в один день.[5]

Многие задаются вопросом: «Легко ли быть учеником?». В своей работе мы попытались ответить на этот вопрос и пришли к выводу, что в нашем веке учеником быть нелегко из-за большого количества нагрузок в учебном заведении.

Умственная деятельность, связанная с процессом обучения, относится к числу самых трудных для подростков. Учебная работа требует длительного сохранения вынужденной рабочей позы, создающей значительную нагрузку на органы студента. Эти факторы влияют на утомление учащихся.[6]

Мы считаем, что для снижения утомления и лучшего восприятия знаний учащимися, высших учебных заведений стоит больше уделять внимания организации учебного процесса. Его стоит строить с учетом физиологических принципов изменения работоспособности подростков.

#### **Литература:**

1. Адаптация организма подростков к ученой нагрузке/ под ред. Д.В. Колесова. М.: Педагогика, 2007.
2. Азевич А.И. Двадцать уроков гармонии. М.: Школа-пресс, 1998.
3. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников, М.: Педагогика, 2007.
4. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.; Просвещение, 2006.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., перераб. М.: Физкультура и спорт, 2008. 208 с.