

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 304

МЕХАНИЗМЫ АКТИВАЦИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ УМСТВЕННОМ УТОМЛЕНИИ

Вагин Д.И., студент,

Андреев М.А., студент,

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: ст. преподаватель Ражнова А.В.

Аннотация:

Рассмотрена одна из важнейших проблем учебного процесса студента, проблема умственного утомления. Описаны признаки утомления, изучены способы восстановления после умственного утомления. В результате исследования определены и охарактеризованы способы активации восстановления после умственного утомления.

Утомление — этим описывается физиологическое и психологическое состояние человека, являющиеся следствием напряжённой или длительной работы. Во время учебного процесса, студентам часто приходится сталкиваться с этим состоянием. Учебный процесс студента – это один из пример современного умственного труда, к которому относятся работы, связанные с различной информацией и требующие, главным образом, напряжения сенсорного аппарата, памяти и мышления. Характерной чертой данного труда является сильное воздействие на мозг, что представляет собой быстрое утомление и напряжение в органах чувств и так же, значительное снижение двигательной активности. Различают две фазы утомления

- Компенсированную (не представляет собой явного снижения работоспособности)
- Некомпенсированную (сильно истощены резервные возможности организма и работоспособность сильно уменьшается)

На развитие утомления влияет:

- Нарушение гормональной функции
- Кислородное голодание тканей

- Нарушение кровообращения в конечностях
- Изменения рецептов и сократительных структур мышцы

Признаки утомления:

- Ухудшение памяти
- Замедление обработки информации
- Осложнение координации
- Возрастание затрат энергии при работе одинакового характера
- Уменьшение силы и выносливости.

Восстановление - процесс, происходящий в организме после завершения работы. Заключающийся в постепенном возвращении организма в исходное состояние. Умственное переутомление является особенно опасным для психического здоровья человека, оно непрерывно связано со способностью центральной нервной системы долго работать с перегрузками, а это в конечном итоге может привести к развитию сильного торможения, к нарушению сна и т.д. Причины, вызывающие умственное утомление студентов:

- загруженность в интеллектуальной сфере, высокая психическая деятельности человека;
- нахождение длительное время в закрытом помещении, в одной неподвижной позе;
- высокие требования к самоорганизации и самоподготовке, уделение этому значительного времени;
- условия проживания студентов и межличностные отношения среди людей;
- анатомо-физиологические особенности организма;

Как восстановиться после умственного утомления:

- Глоток свежего воздуха – это прогулка на недолгое время, важно в это время оставить окно в помещении открытым.
- Каждый человек нуждается в солнечном свете.
- Регулярные спортивные тренировки. Достаточно занимать себя 2–3 раза в неделю активностью, которая приносит больше удовольствия.
- Отвлечение различными другими занятиями, которые приносят удовольствие(хобби).
- Здоровый сон в проветренном помещении.
- Планирование расписания своего отдыха.

Степень развития утомления в процессе умственного труда можно узнать по некоторым внешним признакам. К ним относятся бледность кожи, расслабленность и вялость движений, неуверенные и нерешительные действия. Дополнительными средствами восстановления могут быть: сбалансированное питание, личная гигиена, массаж, баня, прием витаминов и т.д. Изучение условий повышения эффективности трудовой деятельности человека - одна из основных задач психологии труда. Среди таких условий выделяют поддержание стабильной работоспособности человека на основе создания оптимального функционального состояния. Важное значение при этом нужно давать мерам по профилактике и коррекции неприятных состояний таких как утомление, стресс и другие. Это представляет собой, во-первых, устранение причин их возникновения (составление графика работы и отдыха, чередование своих активностей), во-вторых, развитие у человека навыков регуляции и управления своим функциональным состоянием (занятие специальными физическими тренировками с целью улучшения своего состояния в дальнейшем, тренировка нервной системы для предотвращения стрессовых состояний). Если график работы и отдыха и занятий организован правильно, то работоспособность человека и в том числе студента увеличивается в разы и уровень состояния здоровья в данном случае будут максимально высокими. Исходя из всего, вышперечисленного мы можем сказать, что восстановление после умственного утомления является ключевой особенностью учебного процесса студента, что очень важно в вашей жизни.

Список использованных источников

1. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер. – М.: Наука, Флинта, 2001. – 416 с
2. [Электронный ресурс] URL: https://studopedia.ru/7_67516_umstvenniy-trud-umstvennaya-rabotosposobnost-i-faktori-ee-opredelyayushchie.html (дата обращения 27.03.2021)