

СОЦИОЛОГИЯ

Осипян Ирина Юрьевна

специалист 2 категории

Филиал ФГБОУ ВПО «Уральский государственный
университет путей сообщения» в г. Тюмени
г. Тюмень, Тюменская область

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ УСЛОВИЙ КАЧЕСТВА БУДУЩЕЙ РАБОЧЕЙ СИЛЫ

Аннотация: данная статья посвящена здоровьесберегающим методикам М. Норбекова в организации образовательного процесса, которые являются необходимым звеном в системе сохранения здоровья студентов.

Ключевые слова: эмоциональное переутомление, регуляция дыхания, профилактические комплексы, зрительная система, нарушение осанки.

Условия жизни сегодня требуют от будущего специалиста активности, выносливости, умения самостоятельно принимать решения, определиться и утвердиться в выборе работы, чувствовать себя свободно и комфортно в окружающей среде. Интеллектуальным потенциалом трудового ресурса страны являются студенты. Во время учебы, у подрастающего поколения повышается нагрузка на зрение, осанку и на эмоциональное самочувствие. Поэтому первоочередной задачей в образовательном учреждении мы видим в необходимости создания нормального здорового климата, в котором студент учится, живет, воспитывается.

Эмоциональный стресс, являясь первичным звеном в цепи реакций организма на воздействие чрезвычайных факторов среды, может привести к состоянию переутомления, которое в отличие от простого утомления не устраняется в процессе естественного отдыха. Основой профилактики эмоционального переутомления является смена аналогичного по силе состояния напряжения организма на продолжительное состояние расслабления. Студент в настоящее время

может применить различные методики к достижению расслабления, это и медитация, ритмические движения, аутогенная тренировка, молитва и другие. Все эти методики не сложные, но требуют дополнительное время на ознакомление и освоение. Упражнения потребуют всего несколько минут, но с их помощью можно расслабиться после напряженных занятий.

М. Норбеков в своей оздоровительной системе, нацеленной на восстановление зрения и гармонизацию жизнедеятельности современного человека, предлагает необычные, но обязательные для выполнения упражнения на расслабление зрительного анализатора под названием «Начихатто-Наплеватто», при этом расслабляются не только мышцы, но происходит и внутреннее успокоение.

«... Сначала поставьте приятную расслабляющую музыку. Разогрейте ладони, чтобы усилить поток энергии к ним. Для этого опустите руки до уровня солнечного сплетения, так энергия течет лучше. Продолжая растирать, подносим руки к глазам. Кладем кисти одна на другую, пальцы плотно соединены, скрещены на лбу, а основания мизинцев, соединенные в одной точке, размещаются строго на переносице, в том месте, где обычно находится дужка очков. Сделайте ладони чашечкой. Поправьте их так, чтобы свет не проникал внутрь, и в то же время ресницы не касались ладоней. Только после этого закройте глаза веками. Энергия от центра ладошек подойдет прямо в глазные яблоки. Для того чтобы энергия поступала беспрепятственно, голова должна находиться в одной плоскости с позвоночником. Отпустите глазные яблоки назад, расслабьте веки, лицо. Челюсти разжаты, язык не прижат, плечи опущены, руки без напряжения. Локти разведите в стороны, мышцы всего туловища расслаблены. Создайте пожалуйста состояние отрешенности, спокойствия, бездумности, пустоты. Вам на все начихатто-наплеватто!» [1].

В процессе учебы у студентов нарушается осанка. Нарушение осанки не должно расцениваться как безобидная, не требующая коррекции, деформация позвоночника. Основным средством профилактики нарушения осанки является правильное регулирование нагрузок на опорно-двигательный аппарат.

М. Норбеков в своей методике оздоровления большое внимание отводит удержанию «мышечного корсета», который создается и поддерживается усилием воли и подключением эмоций. Технику работы с мышечным корсетом он излагает в своей книге «Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков».

«... принимаем «мышечный корсет», т.е. выпрямляем спину, расправляем плечи и растягиваем рот до ушей. Другими словами, сознательно создаем осанку и мимику *победителя*. Затем искусственно вызываем внутреннее состояние радости. Живот подтяните, оторвите его от коленных чашечек! Головой устремляемся к потолку. Тянемся, тянемся, тянемся макушкой. А теперь плечами. Еще, уходим вверх, вверх, вверх. Если «мышечный корсет» меняется, то вынуждены меняться эмоции и мысли, т.к. происходит синхронизация их с эмоциональным центром...» [1].

Во время учебы необходимо не забывать и о дыхании. Правильное дыхание является могучим средством оздоровления и профилактики многих болезней, а значит, от правильного дыхания зависит и продолжительность жизни. Неправильное дыхание может служить причиной ряда заболеваний. По ритму дыхания можно определить психическое состояние человека. С помощью глубокого и спокойного дыхания можно предупредить перепады настроения. Снять симптомы. Вызванные гипокинезией на уроках можно сидя за столом затаить дыхание, сильно напрячь дыхание и сильно напрячь мышцы всего тела. Спустя 5–8 секунд, необходимо резко расслабиться. При этом выделяется углекислота, которая расширяет сосуды, свободно подается питание к головному мозгу и другим органам.

Особенно существенную нагрузку на зрение оказывает работа с компьютерной техникой. Большое напряжение приводит к ухудшению зрения. Поэтому для восстановления зрительных функций необходим отдых для глаз, эффективность его существенно возрастает при выполнении комплекса расслабляющих упражнений. Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана компьютера, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Принимая во внимание ситуацию широкого распространения нарушений осанки, зрения, частые психические переживания, неправильное дыхание среди современных подростков, необходим контроль не только родителей, но и всего педагогического состава учреждения. В педагогической практике оздоровительные методики являются необходимым дополнением в профессиональной деятельности, и должны присутствовать в учебной деятельности для сохранения и укрепления здоровья современного студента.

Список литература

1. Норбеков М. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков. / М. Норбеков [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://lib.ru/DPEOPLE/norbekow.txt>