

*Автор:*

*Беда Кирилл Игоревич*

студент

*Научный руководитель:*

*Бурякова Татьяна Сергеевна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*Аннотация:* в данной статье раскрывается понятие умственного труда, выделяются уровни сложности умственной деятельности, а также обосновывается необходимость следования гигиеническим требованиям к реализации умственного труда студентами высших учебных заведений.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, валеология, физическая культура, здоровьесберегающие технологии, умственная деятельность.

Основным средством реализации учебной деятельности студентов высших учебных заведений является использование умственного труда. Под умственным трудом, или умственной деятельностью, понимается познавательный процесс, тесно связанный с эмоциональными, интеллектуальными и волевыми качествами личности, проходящий три основных этапа: восприятие учебной информации, обработка и преобразование ее в знания посредством абстрактного мышления и, наконец, реализация полученных и преобразованных знаний на практике.

Выделяется три уровня сложности умственной деятельности. Первый уровень – это легкая умственная работа, не вызывающая переутомления даже при длительной продолжительности, так как психофизиологические механизмы

функционируют с низкой степенью напряжения (чтение, беседа и т. д.). Второй уровень – это «оперативное» мышление, так как в данном случае психофизиологические механизмы мозга требуют большего напряжения. Студенты используют второй уровень работы при повторении пройденного материала, решении задач по усвоенному алгоритму и т. д. Эффективно такая деятельность длится около полутора – двух часов. Третий уровень включает в себя наиболее интенсивную работу, при которой психофизиологические механизмы осуществляют процесс мышления и запоминания.

Мы считаем, что для целесообразной организации своего труда студентам необходимо знать специфику каждого уровня умственной деятельности.

Важно помнить, что умственная деятельность является прямым отражением состояния утомления, которое представляет собой ухудшение функциональных возможностей организма и, как следствие, приводит к снижению эффективности и продуктивности умственного труда. Таким образом, состояние утомления приводит к существенному снижению уровня работоспособности студентов, и как итог, их обученности.

Данная проблема имеет решение при рациональном сочетании режима умственного труда и режима отдыха, а также при соблюдении требований гигиены умственного труда.

Многочисленными исследованиями в области физической культуры и спорта доказано, что наиболее эффективной формой отдыха при умственной деятельности является активный отдых в виде занятий физическими упражнениями или умеренного физического труда [3, с. 137]. Отдых также может быть осуществлен в форме перерыва.

В учебном пособии «Здоровье и здоровый образ жизни» Л.В. Капилевич отмечает, что при втором уровне мыслительной деятельности («оперативное мышление») следует делать перерывы каждые 1,5–2 часа, а при третьем уровне умственной деятельности – через 40–50 минут. В связи с тем, что мыслительные процессы в мозгу затухают постепенно, отводимые для отдыха 5–10-минутные паузы не только не нарушат эффективность выполнения умственной работы, но

и восполняют энергию нейронов мозга. Во время таких перерывов рекомендуется совершить прогулку на свежем воздухе или же выполнить небольшой комплекс гимнастических упражнений.

Согласно требованиям гигиены умственного труда, кроме соблюдения режима труда и отдыха, для успешной умственной работы студентов следует:

– находиться в помещении с нормальным содержанием кислорода, температурой воздуха 18–22°, при относительной влажности 50–70%;

– контролировать осанку;

– предъявлять требования к одежде – она должна свободна облегать тело, не сдавливать сосуды шеи, так как это может привести к затруднению кровоснабжения мозга;

– следить за уровнем шума в аудитории – он не должен превышать показателя в 40 дБ.

Таким образом, при рациональном сочетании режима умственного труда и отдыха, а также при соблюдении приведенных нами требований гигиены умственного труда, возможно обеспечить состояние высокой работоспособности у студентов высших учебных заведений в учебно-трудовой деятельности.

### ***Список литературы***

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учеб. для вузов. – М.: Гардарики, 2010. – 368 с.

2. Капилевич Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни: Учеб. пособ. / Л.В. Капилевич, В.И. Андреев. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 102 с.

3. Паначев В.Д. Спорт в системе физической культуры общества [Текст]. – Пермь: Изд-во ПГТУ, 2008. – С. 128–212.