

Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»

МРНТИ 77.03.07

О.В. Мелешко

*Карагандинский индустриальный университет, г. Темиртау, Казахстан.
(E-mail olegm5371@gmail.com)*

Утомление при физической и умственной работе студента вуза, восстановление

Студент- это будущее нации и особо уязвимая прослойка общества, иными словами— это драгоценный ресурс государства, необходимый для построения здорового и крепкого общества. Если сегодня пренебречь здоровьем, общим и физическим состоянием студента, пренебречь проблемами переутомления студента в будущем мы можем пожать общество с ярко выраженными проблемами. Целью данного отчета является описание утомления, которое студенты вузов часто испытывают при физической и умственной работе, а также способов помочь им справиться с этим утомлением. В докладе будут рассмотрены различные причины усталости, от физического напряжения до умственного стресса, и будет рассмотрено, как с этим справляются студенты вузов. В нем также будут обсуждаться способы снижения или предотвращения усталости в первую очередь. Наконец, в отчете будут предложены положения и советы для студентов университетов о том, как более эффективно управлять своим уровнем энергии.

Ключевые слова: Усталость, выгорание, депрессия, стресс, умственная усталость, физическая усталость, восстановление

Университетская жизнь может быть проблемой для многих студентов из-за физических и умственных требований, предъявляемых к учебе. В результате усталость является распространенной проблемой среди студентов университетов, что может привести к снижению успеваемости в учебе и других видах деятельности. В этой статье мы обсудим причины усталости среди студентов университетов и рассмотрим стратегии восстановления, которые помогут им более эффективно справляться со своей рабочей нагрузкой. Мы также рассмотрим использование технологий в качестве средства восстановления после усталости, вызванной физической и умственной работой. Студенты высших учебных заведений часто сталкиваются с усталостью при физической и умственной работе. Усталость может быть вызвана недостатком сна, плохим питанием, депрессией, стрессом и другими факторами. Однако, независимо от причины, усталость может серьезно повлиять на академические результаты и общее самочувствие студента. Рассмотрим основные причины усталости и методы восстановления для студентов высших учебных заведений.

1. Недостаток сна: Недостаток сна является одной из основных причин усталости. Студенты часто тратят много времени на учебу и работу, оставляя мало времени на сон. Это может привести к нарушениям в работе мозга и ухудшению когнитивных способностей. Недостаток сна является одной из основных причин усталости у студентов высших учебных заведений. Когда студенты не спят достаточно, их организм не успевает восстановиться после дня их учебных и рабочих дел, что приводит к чувству усталости, раздражительности и снижению эффективности. Кроме того, недостаток сна может привести к ухудшению памяти и концентрации, что может негативно сказаться на успеваемости студентов. Также, длительный недосып может повысить риск развития различных заболеваний, таких как депрессия, беспокойство, сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

Чтобы бороться с недостатком сна, студенты могут придерживаться следующих рекомендаций:

1. Старайтесь спать в одно и то же время каждый день и просыпаться в одно и то же время.
2. Предотвратите сильные звуки и свет в спальне. Попробуйте использовать шумоизоляционные наушники, темные шторы или маску для сна.
3. Избегайте приёма кофеина, алкоголя и тяжелой пищи непосредственно перед сном.
4. Постарайтесь отключиться от всех электронных устройств перед сном, чтобы успокоить свой мозг и подготовиться к сну.

Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»

5. Следуя этим рекомендациям, студенты могут снизить недостаток сна и уменьшить усталость, повысив свою эффективность и общее самочувствие.

2. Плохое питание: Плохое питание может привести к недостатку необходимых питательных веществ и энергии для тела. Это может привести к утомлению и ухудшению здоровья в целом. Неправильное питание является распространенной проблемой среди студентов, особенно в период сессии, когда учебная нагрузка наивысшая. Вместо здоровой и сбалансированной диеты, студенты могут предпочитать быструю и удобную пищу, такую как фастфуд, закуски и газированные напитки. Это может привести к набору лишнего веса, ухудшению физической формы, а также к снижению иммунной системы. Кроме того, неправильное питание может привести к нехватке важных питательных веществ, таких как витамины и минералы, которые необходимы для поддержания здоровья организма и его функций. Например, нехватка железа может привести к анемии, которая может проявляться усталостью, слабостью, головной болью, плохим настроением и снижением концентрации внимания.

Чтобы бороться с проблемой неправильного питания, студенты могут придерживаться следующих рекомендаций:

1. Старайтесь употреблять пищу с высоким содержанием питательных веществ, таких как фрукты, овощи, белок, здоровые жиры и углеводы.

2. Планируйте свои приемы пищи, чтобы избежать перекусов и нехватки времени на полноценный прием пищи.

3. Ограничьте потребление сладких и жирных продуктов, таких как конфеты, шоколад и чипсы.

4. Избегайте газированных напитков и алкоголя, которые могут содержать большое количество сахара и калорий.

5. Пейте достаточное количество воды, чтобы поддерживать гидратацию.

6. Попробуйте приготовить свою еду дома, чтобы убедиться, что вы получаете все необходимые питательные вещества.

3. Стресс: Студенты испытывают много стресса из-за учебы, экзаменов и других факторов. Это может привести к утомлению и плохому настроению. Стресс является еще одной серьезной проблемой, связанной с утомлением студентов вузов. Студенты часто испытывают стресс, связанный с академическими и социальными требованиями, сроками сдачи проектов и экзаменов, недостаточностью времени, а также с неопределенностью будущего. Повышенный уровень стресса может привести к утомлению и истощению, а также к физическим и психическим проблемам. Повышенный уровень стресса может привести к затруднению сосредоточения, плохому сну, депрессии, тревожности и беспокойству.

Для борьбы со стрессом и усталостью студенты могут использовать следующие рекомендации:

1. Планирование своего времени и организация своей жизни помогут снизить стресс и уменьшить утомление.

2. Занятие спортом, йогой, медитацией или другими формами физической активности может помочь улучшить настроение и снять напряжение.

3. Постараться расслабиться и провести время с семьей и друзьями.

4. Избегайте чрезмерного употребления кофеина и других стимуляторов, так как они могут усугубить усталость и стресс.

4: Депрессия может привести к усталости и эмоциональному истощению. Она может быть вызвана различными факторами, включая социальное и экономическое давление.

Депрессия является еще одной серьезной проблемой, связанной с утомлением студентов вузов. Студенты часто испытывают депрессию, связанную с социальным давлением, неудачами в учебе, переездом в новый город и разрывом социальных связей. Повышенный уровень депрессии может привести к утомлению и истощению, а также к физическим и психическим проблемам. Повышенный уровень депрессии может привести к затруднению сосредоточения, плохому сну, низкой самооценке и чувству беспомощности.

Для борьбы с депрессией и усталостью студенты могут использовать следующие рекомендации:

1. Поговорите с квалифицированным психологом или психиатром, чтобы получить профессиональную помощь.

2. Постарайтесь понять и принять свои эмоции и чувства.

3. Избегайте излишней самокритики и сравнения с другими.

4. Разработайте режим дня, чтобы обеспечить достаточный сон и время для занятий физическими упражнениями.

Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»

5. Избегайте излишней загрузки учебными заданиями и обязанностями.
6. общайтесь с друзьями и близкими людьми, которые могут помочь вам в трудную минуту.
7. Старайтесь заниматься своими увлечениями и интересами, чтобы получать удовольствие и позитивный настрой.

8. Избегайте излишнего употребления алкоголя и наркотиков, которые могут усугубить депрессию и утомление.

5. Сидячий образ жизни: Студенты часто проводят много времени за компьютером или за учебными книгами. Это может привести к снижению физической активности и уменьшению уровня энергии. Еще одной распространенной проблемой среди студентов является сидячий образ жизни, связанный с длительным сидением во время занятий в аудитории и проведения времени за компьютером. Сидячий образ жизни может привести к многим негативным последствиям для здоровья, таким как ожирение, повышенный риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабет, повышенный уровень стресса и болезней спины.

Для борьбы со сидячим образом жизни студенты могут придерживаться следующих рекомендаций:

1. Проводите перерывы во время занятий и работы за компьютером, чтобы встать, размяться и растянуться.

2. Избегайте длительных периодов сидения. Если это возможно, используйте стоячие столы или сделайте перерывы для физических упражнений.

3. Регулярно занимайтесь физической активностью. Это может быть занятие спортом, прогулка или даже простые упражнения в рабочих перерывах.

4. Старайтесь увеличить количество шагов в день. Например, вы можете ходить пешком на учебу или на работу, подниматься по лестнице вместо использования лифта и т.д.

5. Регулярно проветривайте помещение, в котором вы находитесь, чтобы улучшить качество воздуха и получить дополнительную энергию.

6. Постарайтесь создать оптимальные условия для работы и учебы. Например, настройте свет в помещении, используйте удобное кресло и стол, чтобы уменьшить напряжение на спине и шее.

7. Соблюдение этих простых рекомендаций поможет студентам бороться со сидячим образом жизни и сохранять свое здоровье и энергию для успешного выполнения учебных задач.

8. Занятие физической культурой.

Методы восстановления

Говоря о восстановлении в начале хотелось бы заострить внимание на последнем пункте борьбы с сидячим образом жизни, а именно на занятии физической культурой. Физическая активность является эффективным методом борьбы с усталостью и повышения уровня энергии. Студенты могут заниматься спортом, бегать, ходить на прогулки или просто заниматься физическими упражнениями в течение дня, чтобы улучшить своё самочувствие. Физическая активность в физической культуре играет важную роль в восстановлении работоспособности студентов ВУЗа. Регулярные физические упражнения помогают улучшить кровообращение и обмен веществ, что положительно влияет на функционирование организма в целом, а также на работу мозга.

Упражнения, направленные на развитие выносливости, такие как бег, плавание, велоспорт, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, повышают выносливость и уровень энергии. Это может помочь студентам бороться с усталостью и повысить их работоспособность. Упражнения, направленные на развитие силы и гибкости, такие как подтягивания, отжимания, приседания, растяжка, могут помочь улучшить телосложение, уменьшить риск травм и улучшить общее самочувствие.

Кроме того, физическая активность может помочь студентам бороться со стрессом. Во время физических упражнений выделяются эндорфины - гормоны, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса. Для того чтобы начать заниматься физической активностью, студентам не обязательно ходить в спортивный зал или на тренировки. Достаточно простых упражнений, которые можно выполнять дома, например, прогулки на свежем воздухе, подъем по лестнице, упражнения на силу и гибкость. Студентам также следует убедиться, что они занимаются физической активностью в безопасных условиях и при наличии соответствующей экипировки, если это необходимо. Следование рекомендациям по физической активности поможет студентам улучшить своё самочувствие, уменьшить стресс и повысить работоспособность.

3. Управление временем: Управление временем может помочь студентам уменьшить усталость и повысить продуктивность. Они могут использовать методы планирования, чтобы распределить своё время между учёбой, работой и отдыхом. Управление временем - это важный аспект в восстановлении

Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»

работоспособности студентов ВУЗа. Многие студенты испытывают стресс из-за нехватки времени на выполнение задач, сдачу экзаменов, написание рефератов и других академических работ. Однако, правильное управление временем может помочь студентам повысить свою продуктивность и снизить уровень стресса. Для этого можно использовать несколько стратегий:

1. Планирование: Студенты могут составлять расписание на неделю или месяц, в котором будет указано время на выполнение каждой задачи. Также можно использовать приложения для управления временем, которые помогут организовать день и не забыть о важных делах.

2. Приоритизация: Студенты могут определить наиболее важные задачи и выполнить их первыми. Это позволит им избежать стресса и улучшить свою продуктивность.

3. Разделение задач: Студенты могут разбить большие задачи на более мелкие и выполнить их по частям. Это позволит им сохранить мотивацию и избежать перегрузки.

4. Избегание отвлекающих факторов: Студенты могут избегать отвлекающих факторов, таких как социальные сети, телевизор или другие формы развлечений, которые могут отнимать время и снижать продуктивность.

5. Отдых: Студенты должны уделять достаточно времени для отдыха и восстановления. Регулярные перерывы между занятиями, прогулки на свежем воздухе или просто расслабление могут помочь студентам сохранить энергию и продуктивность. Говоря об отдыхе: Отдых является важным фактором для восстановления работоспособности студентов ВУЗа. Он помогает уменьшить усталость, снизить уровень стресса и повысить эмоциональное благополучие.

Для того чтобы эффективно отдыхать, необходимо научиться правильно распределять свои силы и время. Студенты ВУЗа часто сталкиваются с тем, что у них много дел, и они не могут найти время на отдых. Однако, необходимо понимать, что отдых является не менее важным элементом для продуктивной работы, чем учеба и работа.

Список использованных источников

1 Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования. М.: Советский спорт. 2006. 280 с.

2 Сериков, С.Г. Здоровьесберегающее образование: здоровья и образованности учащихся: моногр./ С.Г. Сериков. - Челябинск: ЧГНОЦ УрО РАО, 2002. -226 с.

3 Огай А. Н., Аванесов А. А., Демьянова Л. М. Профилактика утомления у студентов средствами физической культуры // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017033006> (дата обращения: 15.04.2022)

4 Крамской, С. И. Восстановление умственной работоспособности студентов средствами физической культуры и психической саморегуляции [Текст] / Крамской С. И., Бондарь Е. А., Коруковец А. П. — Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2016. — 75с

5 Голованов, И. С. Физическая культура в профилактике умственного утомления студента / И. С. Голованов. —// Молодой ученый. — 2022. — № 15 (410). — С. 330-332. — URL: <https://moluch.ru/archive/410/90425/> (дата обращения: 24.03.2023).

О.В. Мелешко

Университет студентінің физикалық және ақыл-ой жұмысындағы шаршау, қалпына келтіру

Студент – ұлт болашағы және қоғамның ерекше осал қабаты, басқаша айтқанда, ол салауатты және күшті қоғам құру үшін қажетті мемлекеттің құнды ресурсы болып табылады. Егер бүгінгі күні біз студенттің денсаулығына, жалпы және физикалық жағдайына немқұрайлы қарасақ, болашақта студенттердің шамадан тыс жұмыс істеу проблемаларын елемейтін болсақ, онда біз айқын проблемалары бар қоғамды орап аламыз. Бұл есептің мақсаты – университет студенттерінің физикалық және ақыл-ой жұмысы кезінде жиі бастан кешіретін шаршауын, сондай-ақ оларға осы шаршауды жеңуге көмектесу

Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»

жолдарын сипаттау. Баяндамада физикалық жүктемеден психикалық күйзеліске дейін шаршаудың әртүрлі себептері қарастырылады және университет студенттерінің онымен қалай күресетіні қарастырылады. Сондай-ақ, бірінші кезекте шаршауды азайту немесе алдын алу жолдары талқыланады. Соңында, баяндама университет студенттеріне энергия деңгейін қалай тиімдірек басқаруға болатыны туралы нұсқаулар мен кеңестер береді.

Түйінді сөздер: Шаршау, депрессия, стресс, психикалық шаршау, физикалық шаршау, қалпына келтіру.

O.V. Meleshko

Fatigue during physical and mental work of a university student, recovery

The student is the future of the nation and a particularly vulnerable stratum of society, in other words, it is a precious resource of the state, necessary for building a healthy and strong society. If today we neglect the health, general and physical condition of the student, neglect the problems of student overwork in the future, we can reap a society with pronounced problems. The purpose of this report is to describe the fatigue that university students often experience during physical and mental work, as well as ways to help them cope with this fatigue. The report will look at the various causes of fatigue, from physical strain to mental stress, and look at how university students deal with it. It will also discuss ways to reduce or prevent fatigue in the first place. Finally, the report will offer guidelines and advice for university students on how to manage their energy levels more effectively.

Keywords: Fatigue, burnout, depression, stress, mental fatigue, physical fatigue, recovery

References

- 1 Rozhencov V.V., Polevshchikov M.M. Utomlenie pri zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj i sportom: problemy, metody issledovaniya. M.: Sovetskij sport. 2006. 280 s.
- 2 Serikov, S.G. Zdorov'esberegayushchee obrazovanie: zdorov'ya i obrazovannosti uchashchihsya: monogr./ S.G. Serikov. - Chelyabinsk: CHGNOC UrO RAO, 2002. -226 s.
- 3 Ogaj A. N., Avanesov A. A., Dem'yanova L. M. Profilaktika utomleniya u studentov sredstvami fizicheskoy kul'tury // Materialy IX Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchnyj forum» URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017033006> (data obrashcheniya: 15.04.2022)
- 4 Kramskoj, S. I. Vosstanovlenie umstvennoj rabotosposobnosti studentov sredstvami fizicheskoy kul'tury i psihicheskoy samoregulyacii [Tekst] / Kramskoj S. I., Bondar' E. A., Korukovec A. P. — Belgorodskij gosudarstvennyj tekhnologicheskij universitet im. V. G. SHuhova, 2016. — 75s
- 5 Golovanov, I. S. Fizicheskaya kul'tura v profilaktike umstvennogo utomleniya studenta / I. S. Golovanov. —// Molodoj uchenyj. — 2022. — № 15 (410). — S. 330-332. — URL: <https://moluch.ru/archive/410/90425/> (data obrashcheniya: 24.03.2023).