

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СМЕНАХ ОБУЧЕНИЯ

Анварова Рухшона Аъзамовна

Самаркандский Государственный Медицинский Университет

Абдухабибова Дильшода Дамировна

Самаркандский Государственный Медицинский Университет

Облокулов Шохрух Шавкатович

Самаркандский Государственный Медицинский Университет

АННОТАЦИЯ

На протяжении всей жизни человек и его популяция стремятся к достижению равновесия с природой и окружающей их атмосферой. Играя неимоверную роль в формировании экологии человека, проблема адаптации с каждым годом набирает всё больше оборотов, ибо определяет продуктивность и функциональность личностей на различных уровнях их трудовой деятельности. В нашей научной работе мы сравним определённые функциональные состояния учащихся высших учебных заведений при различных режимах обучения.

Доказано, что при переходе от возраста к возрасту существует строгое соответствие учебной нагрузки научно-обоснованному режиму обучения учащегося, который способствует адаптации организма комплексу основных факторов учебного процесса. Однако многократный переход образования на новое содержание, высветили проблему поиска оптимальных режимов обучения, базирующихся на их физиологии [1].

Ключевые слова. Функциональное состояние студента, двигательная активность, сравнительный анализ двигательной активности, здоровье студента, умственная работоспособность, обучение в высшем учебном заведении, функциональные пробы.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF STUDENTS' FUNCTIONAL STATES DURING DIFFERENT CHANGES OF STUDY

Anvarova Rukhshona A'zamovna

Samarkand State Medical University

Abdukhayibova Dilshoda Damirovna

Samarkand State Medical University

Oblokulov Shokhrukh Shavkatovich

Samarkand State Medical University

ABSTRACT

Throughout life, humans and their populations strive to achieve equilibrium with nature and the atmosphere around them. Playing an incredible role in shaping human ecology, the problem of adaptation is gaining more and more momentum every year as it determines the productivity and functionality of individuals at different levels of their work activities. In our research work we will compare certain functional states of students of higher educational institutions under different modes of training.

It is proved that during the transition from age to age there is a strict correspondence of the educational load to the scientifically grounded mode of learning of the student, which contributes to the adaptation of the organism to the complex of the main factors of the educational process. However, the repeated transition of education to new content, highlighted the problem of finding the optimal modes of learning, based on their physiology [1].

Key words. Functional state of a student, motor activity, comparative analysis of motor activity, student's health, mental efficiency, study in the institution of higher education, functional tests.

ВВЕДЕНИЕ

Это уже не новость, что зачастую в различных учебных заведениях может наблюдаться катастрофический дефицит мест и далеко не исключения ВУЗы, которые лидируют в нашем рейтинге. Переполненность групп и аудиторий приводит к такому пугающему своей неизвестностью явлению, как вторая смена. Так какая же зависимость присутствует между сменной учёбы и функциональной активности учащегося?

МАТЕРИАЛЫ

Начнем разговор о позитивных последствиях учебы во вторую смену на активность и продуктивность. Их не так много, но некоторые факторы являются определяющими для того, чтобы отстаивать позицию достойного аргумента.

Первое - возможность выспаться. Самой неприятной стороной начала учебы являются, конечно, ранние подъемы. Необходимость вставать в семь утра, а то и раньше, негативно влияет на большинство взрослых, так и детей [2].

Студенты, у которых занятия начинаются до 8.30 утра, подвергаются более высокому риску впасть в депрессию или в тревожное состояние, утверждает Джек Пельтц, профессор, доктор медицинских наук Университета Рочестера в Нью-Йорке (США).

Исследование Пельтца укрепляет теоретизированную связь между психическим здоровьем учащихся и гигиеной. На данный момент около 90% студентов недосыпают или испытывают проблемы со сном. Помимо исследований в области гигиены сна, результаты которых говорят о необходимости ограничения использования девайсов перед сном, соблюдении

режима питания и режима сна (8-10 часов), сокращения кофеина в течение дня, существуют ещё факторы, препятствующие здоровому сну.

В исследовании принимали участие около двухсот учащихся от 14 до 17 лет. Были собраны данные о социальном положении учеников, их циркадном хронотипе и о времени начала занятий в университете. На протяжении исследования все соблюдали режим дня, ответственно относились к гигиене сна. В течение недели исследуемые вели дневник, в котором сообщали о качестве ночного сна и уровне тревоги в течение последующего дня.

Результаты показали, что, несмотря на хорошую базовую гигиену сна, студенты, которые начинают учебный день до 8.30 утра, испытывают более высокий уровень тревожных и депрессивных состояний, чем те, чьи занятия начинаются после 8.30. Это значит, что время начала занятий оказывается важным контекстуальным фактором, влияющим на гигиену сна.

Пельтц утверждает, что хорошая гигиена сна понижает уровень тревоги, независимо от того, когда начинаются занятия. Однако именно ранний старт занятий провоцирует повышение уровня тревоги. Исследователь связывает это с темпом жизни. Люди испытывают стресс в виду напряжения, связанного с грядущей утренней деятельностью. В таком случае приходится говорить не только о гигиене сна, но и о его качестве [3].

Повышение работоспособности. Многим знакома ситуация, когда с утра «клюешь носом». Поднимаясь позже обычного, у студента есть время, чтобы окончательно проснуться и со свежими силами приняться за учебу. Это преимущество особенно хорошо чувствуется в зимний период, когда светает довольно поздно. Подниматься в темное время суток тяжело и взрослым, и детям [2].

Но вышесказанное действует не на всех. Всегда лучше сделать самое тяжелое дело утром или «съесть лягушку», как утверждает известный американский писатель Брайан Трейси. Если выполнить самое сложное задание утром, вам потом будет легче выполнить все остальные запланированные дела. А вечером можно спокойно отдыхать в кругу друзей или семьи, зная, что вы справились со всеми важными делами на сегодня [4].

Если вы не жаворонок, перевоспитывать себя нет смысла. Известные бизнес-лидеры и звезды часто рассказывают, что добились успеха благодаря тому, что встают на рассвете. Но, если такой режим не совпадает с вашими природными ритмами, его преимущества - довольно сомнительны. Впрочем, утро все равно является очень важной частью дня. Как показало исследование с участием японских работников, именно утром мы лучше реагируем на стрессовые события. Участникам эксперимента предлагалось пройти тест на стресс через 2 часа после пробуждения и потом через 10 часов. Как показало

исследование, уровень кортизола у испытуемых значительно повышался после выполнения задания утром, но не в конце дня.

"Кортизол играет важную роль в защите нашего организма, - объясняет Юдзиро Яманака, профессор Университета Хоккайдо в Японии. - Этот гормон отвечает за реакцию организма на ситуацию "бей или беги", то есть на стрессовую ситуацию". Без высвобождения кортизола важные моменты этой реакции просто не происходят. Кортизол, например, регулирует артериальное давление, а также повышает уровень сахара в крови. Благодаря этому в стрессовой ситуации вы не паникуете, а сохраняете ясность ума, вы получаете достаточно энергии, чтобы действовать. Кортизол также помогает восстановить баланс в организме после стрессового события, а это значит, что после напряженного утра вам будет легче прийти в норму. Тогда как стрессовые ситуации в вечернее время плохо влияют на ваше психофизическое состояние и впоследствии могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, например, к ожирению и диабету второго типа, а также к депрессии.

"Хотя уровень кортизола может быть выше утром, не все люди способны быть эффективными в начале дня", - говорит Кристина Эскрибано Баррен, психолог из Мадридского университета Комплутенсе. Жаворонок вы или сова - это решающие факторы для нашего организма, поскольку от них зависит подготовка организма к нагрузкам дня вскоре после пробуждения. Однако для решения некоторых задач ему нужно больше времени. Простые задачи, например, счет в уме, совпадают с температурой тела. Чем она выше, тем лучше производительность.

Обычно наше тело имеет самую высокую температуру где-то в шесть-семь вечера, а потому несложные мыслительные задачи лучше отложить на это время. "У жаворонков этот пик может быть на несколько часов раньше, а у сов - чуть позже, хотя в целом хронотип человека на него не влияет", - объясняет Конрад Янковский, психолог из Варшавского университета в Польше [5].

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

В базе данных по ключевым словам был проведён поиск среди русскоязычных и англоязычных работ, опубликованных за последние 6 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Поскольку результаты показывают, что реакция на функциональную активность существенно не отличается по обоим показателям утром и обедом, исследователи не могут сделать вывод о том, что лучше для определенного индивида. На данный момент мы можем лишь заключить, что в зависимости от времени это будет иметь определенный эффект на отдельные физиологические состояния [6].

ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования могут служить основой для разработки и обоснования новых или специальных педагогических инноваций регионального и республиканского значения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате комплексного эколого-физиологического исследования дана сравнительная характеристика функциональных состояний студентов 17-23 лет при различных режимах обучения. Выявлены особенности реакций важнейших физиологических систем в процессе адаптации учащихся к разным режимам обучения. Характер ослабления или усиления индивидуально-популяционных реакций организма обучающихся зависит от генетических возможностей, адаптационных способностей их организма, режима обучения (факторов внутри самого высшего учебного заведения) [1].

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Кандидат биологических наук Башкирева, Татьяна Валентиновна, Сравнительная характеристика функциональных состояний детей школьного возраста при различных режимах обучения, тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 14.00.17;
2. <https://stranatalantov.com/news/ucheba-vo-vtoruyu-smenu-plyusyi-i-minusyi/>
3. <https://sciencepop.ru/ranniy-podem-v-shkolu-provotsiruet-depressii/>
4. Светлана Бараненко, Преимущества обучения утром, 17.01.2022;
5. Уильям Парк, Когда наш мозг работает лучше всего, 12 февраля 2019;
6. Khadijah Irandoust, Morteza Taheri, Hamdi Chtourou, Pantelis Theo Nikolaidis, Thomas Rosemann and Beat Knechtle, Effect of Time-of-Day-Exercise in Group Settings on Level of Mood and Depression of Former Elite Male Athletes, Published online 2019 Sep 22. doi: 10.3390/ijerph16193541, Int J Environ Res Public Health. 2019 Oct; 16(19): 3541, PMID: 31546685;