

ПОВЫШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Попов Ю. Г. (*Одесская государственная академия строительства и архитектуры, г.Одесса, Украина*)

В последнее время исследователи и эксперты отмечают снижение умственной работоспособности современной молодежи. Это явление негативно сказывается на получении качественного образования. Поэтому, целесообразно проанализировать сложившуюся ситуацию и определить пути, способные ее исправить.

Еще в древние времена люди знали, что умственная активность способствует лучшему запоминанию, более глубокому проникновению в суть физических процессов и явлений. Известно, что умственная деятельность требует от человека значительных энергетических затрат, причем не меньших, чем физический труд. Получение качественного образования представляет собой тяжелый умственный труд, сопряженный со значительными энергетическими затратами. Поэтому, чтобы этот процесс имел успешные результаты, необходимо поддерживать мышление в активном работоспособном состоянии.

Современный человек находится в огромном информационном потоке. Человеческий мозг обладает таким свойством, что он принимает и перерабатывает всю информацию, с которой он сталкивается. Однако при перегрузке возникает защитная реакция, и мозг впадает в состояние утомления, в котором он не может перерабатывать и усваивать информацию. К сожалению, многие студенты не осознают, или не хотят осознавать этот факт. Для значительной части молодежи отдыхом от учебных занятий являются компьютерные игры и многочасовые пребывания в интернете, которые не дают отдыха умственной сфере. Надо еще учесть, что в любое свободное время современная молодежь занята прослушиванием популярной музыки, которая отнюдь не способствует умственному отдыху. Таким образом, молодые люди самовольно загоняют себя в состояние умственного переутомления. Пребывая в таком состоянии, невозможно перерабатывать полезную информацию, которая необходима для получения качественного образования.

Однако существуют мероприятия, во время которых мозг получает полноценный отдых. Одними из таких мероприятий являются занятия физкультурой и спортом. Физические упражнения значительно улучшают обменные процессы в организме, мозг в это время получает полноценный отдых, т.к. происходит перестройка с умственной деятельности на физическую. Заниматься спортом у нашей молодежи есть все возможности, т.к. во многих

высших учебных заведениях есть спортивные секции, которые студенты могут посещать бесплатно. Поэтому повышать умственную работоспособность можно, надо только немного поменять жизненные приоритеты.

Кроме занятий спортом, существуют другие способы, с помощью которых можно повышать активность мышления. Это мероприятия, которые возбуждают в человеке тонкие энергетические вибрации и побуждают индивидуум к творческой и созидательной деятельности. Если рассматривать учебный процесс, не как тяжелый труд, который не приносит никакого удовлетворения, а подойти к образованию творчески и найти способ получать удовольствие, то можно добиться больших успехов в этом процессе.

Классическая музыка возбуждает тонкие энергетические вибрации. Научными исследованиями доказано: для того, чтобы в стране происходил прогресс необходимо, чтобы классическую музыку слушали не менее 7% населения. В Украине этот показатель находится на уровне 2%. Таким образом, надо признать печальный факт, что наше общество сегодня идет в направлении деградации.

Однако нельзя каждого человека принуждать слушать классическую музыку. Поэтому каждый должен сам выбрать для себя возможные варианты психоэмоциональной подзарядки. Для кого-то это может быть пребывание на природе, для кого-то это занятие любимым делом: рисование, чтение художественной литературы, посещение музеев, хобби и т.д.

Кроме того, существует еще одно важное мероприятие, которое не допускает перегрузки мозга: необходимо осуществлять избирательный прием информации. Современный человек поглощает много бесполезной информации, которая приводит к переутомлению умственной сферы.

На основании изложенных фактов, можно сделать следующие выводы. Современная молодежь нерационально подходит к поддержанию умственной деятельности в активном состоянии, что негативно сказывается на получении качественного образования. Поэтому, молодые люди должны прийти к пониманию о необходимости перехода на такую форму организации учебного процесса, в которой тяжелый умственный труд чередуется с полноценным отдыхом. Такая организация учебного процесса позволит повысить умственную активность, и студенты смогут полноценно усваивать полезную информацию. Эти мероприятия приведут к получению качественного образования, которое в дальнейшем обеспечит успешную профессиональную деятельность и позволит индивидууму состояться, как личности.