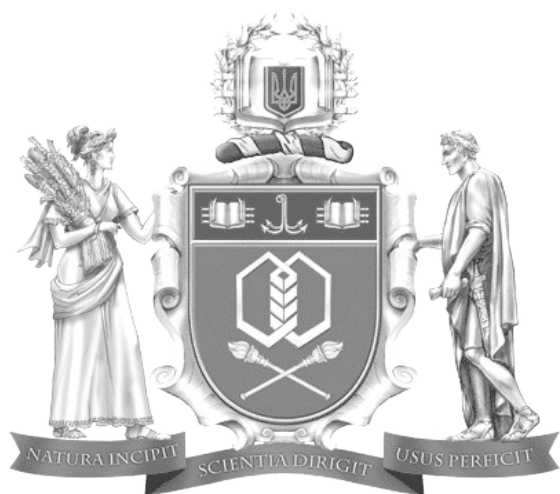


Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ



41

**НАУКОВО-
МЕТОДИЧНА
КОНФЕРЕНЦ
ІЯ**

Матеріали конференції

***Науково-методологічні основи
практичної підготовки фахівців
для харчової та зернопереробної
галузей***

у двох частинах

Частина 1

ОДЕСА 2010

Матеріали друкуються відповідно до рішення 41-ї науково-методичної конференції ОНАХТ «Науково-методологічні основи практичної підготовки фахівців для харчової та зернопереробної галузей», яка проходила 6 і 7 квітня 2010 року.

Склад редакції: Єгоров Б.В., д-р техн. наук, професор,
Гапонюк О.І., д-р техн. наук, професор,
Капрельянц Л.В., д-р техн. наук, професор,
Гладушняк О.К., д-р техн. наук, професор,
Моргун В.О., д-р техн. наук, професор,
Іоргачова К.Г., д-р техн. наук, професор,
Ангелов Г.В., канд. іст. наук, професор,
Немченко В.В., д-р екон. наук, професор,
Трішин Ф.А., канд. техн. наук, доцент,
Науменко В.І., канд. техн. наук, доцент,
Будюк Л.Ф., канд. техн. наук, доцент,
Нарушевич-Васильєва О.В., канд. філол. наук, доцент.

ОСОБЛИВОСТІ, ЗОВНІШНІ ОЗНАКИ СТОМЛЕННЯ ТА ПЕРЕВТОМИ СТУДЕНТІВ: МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ

Т.В. Захлевська, Т.В. Волкова, В.В. Гончарук

При довготривалій та безперервній праці настає стомлення – об'єктивний стан організму, за якого діяльність зовнішніх органів чуття аномально може викликати різке короткочасне підвищення, або до крайності, ослаблення реакції організму: майже миттєве зникнення з пам'яті тільки нещодавно опанованого, зниження сили пам'яті, коли уява та образи стають розпливчасті, припиняється бажання працювати, стан організму довгий час не відновлюється.

Проведене нами дослідження, завданням якого було визначити, який відсоток студентів першого курсу відчуває наприкінці навчального дня стомлення, показав, що 78,5 % опитаних студентів відчувають його. Часто стан стомлення змішують з втомою, суб'єктивним відчуттям індивідуума, для якого характерні практично всі перераховані вище звички, але вони короткочасні, причини їх невідомі: незадоволеність зробленим, невдачі, умови поганої організації розумової праці, емоційний підйом тощо. Розумова праця проходить в умовах недостатньої рухової активності, що сприяє розвитку процесів гальмування в корі великих півкуль та, як наслідок, погіршення загального самопочуття, зниженої працездатності та стомлення.

Перевтомленню властиві такі ознаки: постійне відчуття втоми до початку праці, відсутність зацікавленості, апатія, підвищена неадекватна реакція, головний біль, запаморочення, потіння, зниження апетиту, ваги тіла, опору організму інфекціям тощо.

Надамо окремі методичні поради щодо академічного навчального дня, тижня, семестру. Навчальна праця характеризується різними періодами ефективності: впрацюванням, стійкою (оптимальною) працездатністю та періодом її зниження. Навчальний день: період впрацювання до 15 – 30 хвилин. Цей період характеризується створенням робочої домінанти. Особливе значення має установка та психологічне настроєння. Другий період тривалістю 1,5 – 3 години володіє високим ступенем ефективності максимального використання функціональних можливостей. Третій період – період повної компенсації початкових ознак стомлення вольовими зусиллями та позитивною мотивацією. Далі настає період незбалансованої компенсації, збільшується відчуття втоми (руйнується робота аналізаторів, стійкість уваги, оперативної пам'яті та ін.).

При малорухомому способі життя, недостатньому рівні фізичної активності знижені енергетичні резерви в нервових клітинах, рівень імунного захисту, підвищується ймовірність захворювань. Тренований організм більш стійкий до несприятливих умов. Плавання покращує роботу внутрішніх органів, розвиває серцево-судинну систему, запобігає застою венозної крові, забезпечуючи її повернення у серце. І, нарешті, “якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути гарним – бігай, хочеш бути розумним – бігай”.

Г.І. Віват	
ШЛЯХИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ ВИКЛАДАЧА-КУРАТОРА НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ	107
Г.О. Черемісіна	
МЕТОДОЛОГІЯ МОВОЗНАВСТВА: ПОНЯТТЯ ПРО МЕТОДИ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	108
Г.М. Войтенко	
СУСПІЛЬНИЙ ХАРАКТЕР МОВНОЇ НОРМИ	109
Т.Г. Казарян	
РОЛЬОВІ ІГРИ ЯК МЕТОД КОМУНІКАТИВНОГО СПРЯМУВАННЯ У НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ-ІНОЗЕМЦІВ	110
О.В. Шевчук	
ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОСВІТЯНСЬКИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ РОСІЙСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ	111
С.М. Тодорова	
НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-ІНОЗЕМЦІВ	112
О.В. Гриньків	
НАВЧАННЯ УСНОГО ДІАЛОГІЧНОГО УЧБОВО-ПРОФЕСІЙНОГО МОВЛЕННЯ НА СИСТЕМІ ТЕКСТІВ У НЕФІЛОЛОГІЧНОМУ ВНЗ	113
О.К. Чаєнкова	
МОВЛЕННЕВА БІОГРАФІЯ ЯК СКЛАДНИК МОВНОГО ПОРТФЕЛЯ	114
Л.Б. Зукіна, І.С. Михайлова, О.С. Зінченко, О.П. Кучер	
МЕТА ТА ЗАВДАННЯ КУРСУ “ІНОЗЕМНА МОВА” ДЛЯ МАГІСТРІВ	115
Л.Б. Зукіна, І.С. Михайлова, О.С. Зінченко	
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АВТЕНТИЧНОГО ВІДЕОДОКУМЕНТА В ЛІНГВІСТИЧНОМУ КЛАСІ	116
Л.Б. Зукіна, І.С. Михайлова, О.С. Зінченко	
СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ КОМПОНЕНТ ЗМІСТУ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ	117
Л.І. Парфиненко	
МЕТОДИЧНІ НОТАТКИ ДО ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я	118
Б.І. Струк, В.М. Копа	
ОСОБЛИВОСТІ, ЗОВНІШНІ ОЗНАКИ СТОМЛЕННЯ ТА ПЕРЕВТОМИ СТУДЕНТІВ: МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ	119
Т.В. Захлевська, Т.В. Волкова, В.В. Гончарук	
РІВЕНЬ АДАПТАЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО НАВАНТАЖЕННЯ	120
Т.П. Сергєєва	
СТУДЕНТСЬКІ ОПЕРЗАГОНИ – ВАЖЛИВА ЛАНКА У ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	121
Ю.Д. Чумаченко	