

Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ



48

**НАУКОВО-
МЕТОДИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ**

Матеріали конференції

*Розвиток методологічних основ
вищої освіти в ОНАХТ*

ОДЕСА 2017

Матеріали друкуються відповідно до рішення 48-ї науково-методичної конференції ОНАХТ “Розвиток методологічних основ вищої освіти в ОНАХТ”, яка проходила 12–13 квітня 2017 року.

Склад редакції: Єгоров Б.В., д-р техн. наук, професор,
Трішин Ф.А., канд. техн. наук, доцент,
Мардар М.Р., д-р техн. наук, професор,
Кананихіна О.М., канд. техн. наук, доцент,
Мураховський В.Г., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Волков В.Е., д-р техн. наук, професор,
Корнієнко Ю.К., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Радіонова О.В., канд. техн. наук, доцент,
Купріна Н.М., канд. екон. наук, доцент,
Хобін В.А., д-р техн. наук, професор,
Васильєв С.В., методист

РАЦІОНАЛЬНА ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТОМЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Кулаковська Т.А.

Під впливом навчально-трудової діяльності працездатність студентів зазнає змін, які чітко спостерігаються протягом дня, тижня, півріччя (семестру), навчального року.

Навчальний день студенти, як правило, не починають відразу з високою продуктивністю навчальної праці. Після дзвінка вони не можуть відразу зосередитися і активно включитися в заняття. Проходить 10-20, а іноді і більше 30 хвилин, перш ніж працездатність досягає оптимального рівня. Цей період впрацьовування характеризується поступовим підвищенням працездатності з певними коливаннями.

Період оптимальної (стійкої працездатності) має тривалість 1,5-3 години, в процесі чого функціональний стан студентів характеризується змінами функцій організму, адекватних тієї навчальної діяльності, яка виконується.

Третій період – період повної компенсації, характеризується появою початкових ознак втоми, які компенсуються вольовим зусиллям і позитивною мотивацією.

У четвертому періоді настає нестійка компенсація, наростає стомлення, спостерігаються коливання вольового зусилля, а також коливання продуктивності навчальної діяльності.

У п'ятому періоді починається прогресивне зниження працездатності, яке перед закінченням роботи може змінитися короткочасним її підвищенням за рахунок мобілізації резервів організму (кінцевий порив).

При подальшому продовженні роботи, в шостому періоді, відбувається різке зменшення її продуктивності в результаті зниження працездатності і згасання робочої домінанти (домінанта (лат.) – тимчасово панівний осередок збудження в центрально-нервовій системі, який характеризується підвищеною збудливістю і здатний надавати гальмівний вплив на діяльність інших нервових центрів).

Навчальний день студентів крім аудиторних занять включає самопідготовку. Наявність другого підйому працездатності при самопідготовці пояснюється не тільки добовим ритмом, а головним чином, психологічною установкою на виконання навчальних завдань.

Варіативність зміни окремих сторін працездатності зумовлена й тим, що навчальна діяльність студентів характеризується постійним перемиканням різних видів розумової діяльності (лекції, семінари, лабораторні заняття та ін.).

Навчальний тиждень. Динаміка розумової працездатності в тижневому навчальному циклі характеризується наявністю періоду впрацьовування на початку (понеділок, вівторок), стійкої працездатності в середині (середа-субота) і зниженням в останні дні тижня. У деяких випадках в суботу відзначається її підйом, що пов'язують з явищем "кінцевого пориву".

Типова крива працездатності може змінюватися при наявності фактора нервово-емоційного напруження, що супроводжує роботу в різні дні тижня. Такими факторами можуть бути виконання контрольної роботи, участь в колоквіумі, підготовка і здача заліку і т.п.

Навчальний семестр і навчальний рік. На початку навчального року протягом 3-3,5 тижнів спостерігається період впрацьовування, супроводжуваний поступовим підвищенням рівня працездатності. Потім протягом 2-2,5 місяців (середина семестру) настає період стійкої працездатності. В кінці семестру, коли студенти готуються і складають заліки, працездатність починає знижуватися. У період іспитів зниження кривої працездатності посилюється. У період зимових канікул працездатність відновлюється до початкового рівня, а якщо відпочинок супроводжується активним використанням засобів фізичної культури і спорту, спостерігається явище підвищеної працездатності.

Початок другого півріччя також супроводжується періодом впрацьовування, тривалість якого скорочується в порівнянні з першим півріччям до 1,5-2 тижнів. Подальші зміни працездатності з другої половини лютого до початку квітня характеризуються стійким рівнем. Причому, цей рівень може бути вищим, ніж в першому півріччі. У квітні спостерігаються ознаки зниження працездатності, зумовлені виникають втому. У залікову сесію і в період іспитів зниження працездатності виражено різкіше, ніж в першому півріччі. Процес відновлення відрізняється більш повільним розвитком, внаслідок значної глибини втоми.

Все потрібно враховувати при організації навчального процесу студентів з метою їх оптимального навантаження та отримання кращих результатів у навчальному процесі.