

РЕЗЮМЕ

О. И. Иванова, Л. М. Басанец. Динамика умственной работоспособности студентов в процессе их обучения.

В статье представлены результаты исследования умственной работоспособности студентов, обучающихся в различных условиях организации учебного процесса. Выявлено, что студенты, обучающиеся по традиционной системе, имели лучшие качественные показатели умственной работы в течение учебного года по сравнению со студентами, которые обучались в условиях кредитно-модульной системы организации обучения, что обеспечивалось значительным функциональным напряжением их адаптационных механизмов.

Ключевые слова: учебный процесс, умственная работоспособность студентов, функциональное напряжение адаптационных механизмов.

SUMMARY

O. Ivanova, L. Basanets. The dynamics of mental efficiency of students during their training.

The results of research of mental capacity of students under various conditions to organization of educational process are presented in the article. Exposed, that students which were taught on the traditional system had the best high-quality indexes of mental work during a school year as compared to students which were taught in the conditions of the credit-module system of organization of teaching that was provided by considerable functional tension of their adaptations mechanisms.

Key words: learning process, mental efficiency of students, functional stress of adaptation mechanisms.

УДК 378.03

В. А. Козлова

Кіровоградський державний педагогічний
університет ім. Володимира Винниченка

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ РЕЖИМУ ДНЯ СТУДЕНТА

У статті розглядаються валеологічні підходи до організації та формування раціонального режиму дня студентів ВНЗ.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, режим дня, студенти.

Постановка проблеми. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді має велике медико-соціальне та громадське значення. Сьогоднішнім студентам повинні реалізовувати такі важливі соціальні функції суспільства як професійно-трудова, репродуктивна, інтелектуальна і духовна. Студентська молодь, виступаючи специфічною групою населення, активно реагує на процеси, що відбуваються у соціумі. В умовах зниження рівня життя, кризи духовних цінностей, невпевненості у майбутньому, від молодих людей вимагається значна мобілізація сил для адаптації у нових умовах проживання, навчання, формування

міжособистісних стосунків, удосконалення інтелектуальних і фізичних можливостей. Це можливо за оптимального рівня здоров'я, котре відіграє вирішальну роль у ході успішного засвоєння знань [2; 5; 7].

Криза останнього десятиліття докорінно змінила соціально-економічну ситуацію в країні, негативно відобразилася на таких основоположних соціальних інститутах як освіта, наука, культура, охорона здоров'я, що на тлі погіршення екологічної ситуації призвело до зростання захворюваності і соціальної дезадаптації студентської молоді. У зв'язку з цим, вивчення і обґрунтування тенденції щодо стану здоров'я, способу, якості і умов життя студентських колективів залишається актуальним і на сьогодні є одним із важливих напрямів психолого-педагогічних, медико-соціальних та інших досліджень.

Необхідність розв'язання проблеми збереження здоров'я підростаючого покоління знайшло своє відображення у Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Постанові Кабінету Міністрів України «Про Затвердження міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації на 2002 – 2011 роки», «Концепції неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні», Концепції «Здоров'я через освіту», Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009 – 2013 роки та ін. Зокрема в «Національній доктрині розвитку освіти» зазначається, що пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ідеї та висновки науковців філософського (В. Казначеев, В. Скумін), психологічного (Т. Ахутіна, А. Маслоу), педагогічного (В. Бобрицька, Т. Бойченко, Г. Голобородько, М. Гриньова, Т. Книш, Г. Кривошеєва, С. Страшко), медичного (Г. Апанасенко, І. Брехман, Е. Булич, Ю. Лисицин, Л. Попова) свідчать про наполегливі пошуки вченими шляхів розв'язання проблем збереження здоров'я учнівської та студентської молоді, їхнього навчання і виховання відповідно до засад здорового способу життя, попередження шкідливих звичок, що поширюються у молодіжному середовищі.

Проблема підтримання здоров'я студентської молоді є комплексною і напряму пов'язана зі способом життя (Ш. Амонашвілі, В. Безрукова,

Е. Булич, О. Дубогай, В. Зайцев, Я. Лещенко, Л. Овчаренко, Г. Шаталова), рівнем сформованості культури здоров'я студентів (В. Бабич, М. Гончаренко, Ю. Драгнев, В. Дубровський, Г. Зайцев, Г. Кривошеєва, С. Лебедченко), специфічними факторами, що супроводжують навчальний процес у сучасній вищій школі (Н. Агаджанян, Н. Єрмакова, В. Кичигин, П. Плахтій, В. Пономарьов та ін.).

Основна увага авторів упродовж останніх років була зорієнтована на висвітлення особливостей формування окремих складників здорового способу життя студентської молоді, зокрема таких, як виховання фізичної культури, превенції шкідливих звичок, дотримання норм інтелектуального навантаження, формування навичок особистої гігієни, оптимізації розумової працездатності.

За аналізом наукових джерел і праць, що стосуються питань ведення здорового способу життя та збереження здоров'я студентства, значної уваги потребує розгляд проблем валеологічної організації життєдіяльності особистості студента, якому в більшості випадків притаманно невміння самостійно і грамотно організувати свою працю, відпочинок, харчування тощо. Сукупна дія цих чинників створює сприятливі умови для перевтоми студентів, до академічного відставання, розвитку нервових, серцево-судинних та інших захворювань [7, 10].

Мета статті – визначити підходи сучасної валеологічної науки до формування навичок організації раціонального режиму дня студента під час навчання у ВНЗ.

Організація та методи дослідження. У ході дослідження використовувався метод теоретичного вивчення та аналізу науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Раціональний режим дня – це чіткий розпорядок, що передбачає певну тривалість діяльності і відпочинку та їх чергування протягом доби з урахуванням статевих, вікових та інших особливостей студентів [6, 72].

Практика показує, що найбільш продуктивно і ефективно навчаються, працюють і досягають успіху, живуть здоровим, повноцінним і цікавим життям ті люди, діяльність яких певним чином регламентована життєвими пріоритетами, часовими межами їх реалізації та свідомим використанням адекватних цим перевагам засобів. Регламентація

життєдіяльності ґрунтується на чіткому плануванні, побудованому на основі передумов найбільш раціонального використання часу відповідно до життєвих установок, індивідуальних особливостей, специфіки навчальної чи трудової діяльності за умови її здоров'ястверджувальної і здоров'язберігальної спрямованості [4, 392].

Планування дозволяє спрямувати життєдіяльність індивіда на створення певної системи, коли «сьогодні» – продовження «учора» і початок «завтра». Вочевидь здобутком планування є те, що цей процес дозволяє правильно оцінити визначальні чинники життєдіяльності і на основі конкретних ситуацій та своїх можливостей ставити перед індивідом досяжні цілі.

Планування режиму життєдіяльності студента повинно вирішувати такі завдання (з урахуванням регламенту навчального розкладу занять):

- раціональний розподіл часу для виконання у повному об'ємі своїх соціально-побутових функцій і забезпечення особистісних потреб;
- забезпечення і підтримку належного рівня інтелектуального навантаження з урахуванням індивідуального характеру і її змін протягом дня;
- чергування видів діяльності, які сприяють попередженню передчасної втоми і ефективному відновленню працездатності;
- створення умов для цілеспрямованих занять зі своїм здоров'ям.

Розподіл життєдіяльності у відповідності до вищезазначених завдань дозволяє виробити добову, тижневу регулярність і періодичність змін окремих елементів режиму. На основі цього у центральній нервовій системі утворюється певна послідовність умовних рефлексів – динамічний стереотип, що робить саму життєдіяльність більш економічною і ефективною, оскільки в цьому порядку вже попередня діяльність виступає поштовхом до наступної, готуючи організм до більш легкого і швидкого переходу на новий вид діяльності з тим, щоб забезпечити її краще функціонування [8; 11].

З позиції Е. Вайнера, розробляти режим життєдіяльності з урахуванням нерівномірності навчального навантаження, певної періодичності деяких видів діяльності, занять і відпочинку доцільно на увесь тиждень. При цьому варто передбачити всі складові життєдіяльності студента – обов'язкові і бажані. У разі неможливості уникнення несприятливих результатів виконання обов'язкових дій, режим повинен

бути складений таким чином, щоб зробити ці наслідки менш значимими. Основними вимогами до самого режиму має бути закономірне чергування періодів праці і відпочинку, що забезпечують підтримку високого рівня здоров'я і працездатності студентства.

Розробка режиму життєдіяльності здоров'язбереження чи будь-якої оздоровчої програми набуває сенсу лише у тому випадку, коли студент приймає тверде рішення про те, що здоров'я виступатиме ключовим фактором в ієрархії життєвих цінностей і про нього треба дбати.

У реалізації програми здорового способу життя чи організації переходу до раціональної життєдіяльності, в залежності від індивідуальних особливостей, студент може обрати різні варіанти, серед яких Е. Вайнер пропонує:

1. *Жорстку послідовність дій для тих, хто любить дотримуватися чіткого графіку дня.* Тому всі дії, спрямовані на забезпечення здоров'я, суворо вписуються у режим життєдіяльності з точною вказівкою часу виконання.

2. *Чіткий розподіл часу з конкретним плануванням кожного етапу, його проміжних і кінцевих цілей.* Цей варіант слугуватиме тим студентам, які звикли ставити перед собою чітку мету і здійснювати її. Поетапне планування програми дозволяє уточнити цілі і завдання кожного періоду, його тривалість у відповідності до стану здоров'я, формам контролю, кінцевого результату. Саме такий варіант не виставляє жорстких вимог до планування режиму дня на короткий проміжок часу і дозволяє цілеспрямовано рухатися до поступового впровадження здорового способу життя.

3. *Поступове приближення до бажаного режиму дня.* Його можна рекомендувати студентам, що звикли до комфорту і лінії. Цей варіант не примушує чітко планувати розпорядок дня чи його етапність, однак взявши його до уваги студент вважає, що будь-який оздоровчий крок вже краще, ніж нічого. Запропонований різновид режиму влаштує тих студентів, які не можуть різко змінити свій життєвий уклад і відмовитися від комфортних звичок.

4. *Максимальне наближення програми до звичного режиму дня (для самих пасивних студентів).* Особливо цей варіант підходить тим студентам, які вже звикли до існуючих умов життєдіяльності, їм важко змінити стереотипи режимних моментів або вони обтяжені тягарем

соціальних, побутових, особистісних, навчальних проблем та відчувають постійну нестачу часу. Остання обставина є зручним приводом для того, щоб пояснити свою відмову від переходу на здоровий спосіб життя. З метою реалізації даного варіанту, передусім необхідно критично підійти до аналізу свого режиму життєдіяльності з тим, щоб знайти в ньому можливість для практичного впровадження елементів зміцнення здоров'я.

Проаналізувати свої можливості, особливості життєдіяльності, резерви вільного часу, стан здоров'я, визначившись із цілями і завданнями переходу до здорового способу життя, варто вибрати із переліку зазначених варіантів режиму дня той, за яким студент здійснюватиме здоров'язбереження. Важливо, щоб у ході його реалізації студент враховував вплив навчальної діяльності, яка вимагає значного емоційно-психічного напруження протягом всього учбового дня і пред'являє його організму серйозні вимоги. Так, за даними дослідників, динаміка зростання розумового навантаження на студента протягом доби складає більше дев'яти годин [4, 397]. Дати відповідь про те, чи посилює таке навантаження однозначно неможливо, оскільки ступінь впливу навчального часу визначається багатьма обставинами. Однак існують певні фактори, котрі обумовлюють негативний вплив навчальної діяльності на здоров'я студентської молоді. До них необхідно віднести:

- значну кількість нової інформації, яку необхідно засвоїти;
- підтримку достатнього рівня розумової працездатності протягом тривалого проміжку часу;
- тривале підтримування пози тіла та малорухливість;
- велике навантаження на зоровий аналізатор;
- часті порушення режиму харчування і сну;
- відсутність оптимальних умов у ВНЗ для підтримки здоров'я [1; 3].

Існуюча система жорстких навчальних програм навчального процесу, навчального розкладу занять чітко регламентує життя студентів протягом всього періоду учіння, робить його залежним від інтенсивного ритму життя, відчуття часу. Тому систематизація навчальної діяльності у часі є одним з важливих вимог налаштування на здоровий спосіб життя.

З метою упорядкування системи навчання, а саме ефективної організації як розумової, так і фізичної діяльності студентської молоді,

Г. М Соловійов та Г. Я. Соловійова вбачають необхідним виконання наступних визначальних умов:

- систематичності в роботі, уміння розподілити її рівномірно. Життєдіяльність в умовах «авралу» призводить до зниження її якості, більш швидкого зростання втоми;

- чіткого планування роботи, що передбачає послідовний, логічний зв'язок усіх етапів діяльності та стратегію виконання поставлених завдань. Планування дозволяє не розслабитися, а концентрувати зусилля на конкретному питанні, вирішення якого обумовлює перехід до наступного;

- поступового «входження» в навчальний процес, який необхідно починати з розгляду легких завдань, і тільки згодом переходити до виконання більш складних задач. Період «впрацьовування» потрібен для формування робочої обстановки, налаштування організму;

- вироблення усталеного порядку на робочому місці та біля нього;

- забезпечення гігієнічних умов розумової праці студента (вентиляції, теплового режиму в аудиторіях, належного освітлення, усунення подразників, можливість для рекреації і т.д.);

- поступової відмови від вживання різноманітних штучних стимуляторів працездатності людини (кави, чаю, лікарських препаратів, тютюну, спиртних напоїв тощо). У значних кількостях ці речовини завдають шкідливої дії центральній нервовій системі і кровоносним судинам, більш того, у людини може виробитися постійна потреба в них. Тривалий прийом будь-якого стимулюючого засобу знижує його вплив на організм індивіда [9, 29].

Спланувати ефективну організацію інтелектуальної, фізичної діяльності, а згодом і увесь режим досить складно, однак коли він переходить у звичку, закріплюється у свідомості, то перетворюється у чіткий стиль життя.

З метою розробки науково обґрунтованого режиму життєдіяльності студента, на думку В. Ільїнича, спочатку необхідно детально проаналізувати затрати навчального, позанавчального і вільного часу у відповідності до гігієнічних норм [10, 148]. Згідно з ними, добовий бюджет часу студента складається з двох частин: 12 годин навчальних занять (6 годин аудиторних та 4–6 годин самостійних) та 12 годин, відведених на відновлення організму (сон, відпочинок, самообслуговування) і

особистісний розвиток (заняття за інтересами, громадська діяльність, спілкування, фізична культура і спорт). Вихідні дні вміщують 12 годин резервних (замість часу, що витрачається на навчальну діяльність). Далі необхідно розподілити різні види діяльності в межах конкретного дня, встановити чітку послідовність і правильне чергування праці і відпочинку, загальний розпорядок дня в залежності від змін навчального розкладу.

Висновки. Розуміння важливості добре організованого режиму праці і відпочинку ґрунтується на закономірностях функціонування біологічних процесів в організмі людини. Режим дня – нормативна основа життєдіяльності для всіх студентів. Однак він має бути суто індивідуальним, тобто відповідати конкретним умовам навчання, стану здоров'я, рівню працездатності, особистим інтересам і схильностям студента. Важливо забезпечити сталість того чи іншу виду діяльності у межах доби, не допускаючи значних відхилень від запланованих дій. Режим буде реальним і виконаним за умови його динамічності та урахування можливих обставин життя. Все це слугує запорукою високої продуктивності навчання, праці і збереження здоров'я студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень. Раціональна валеологічна організація життєдіяльності студентів – складна і багатогранна структура. Відтак, перспективу подальших наукових розвідок ми вбачаємо у практичній розробці, апробації і впровадженні орієнтовного режиму дня студентів в залежності від зміни періодів їхньої навчальної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н. А. К вопросу о состоянии автоматизированных систем профосмотров студентов и обработки научных данных // Медико-социальные аспекты охраны здоровья студентов: сборник научных трудов. / Н. А. Агаджанян, В. А. Кичигин – Красноярск, 1989. – С. 117 – 121.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ» / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Р-н-Д : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезни и образ жизни / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. – М. : Академический проект; Гаудеамус, 2008. – С. 281 – 287.
4. Вайнер Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта: Наука, 2008. – С. 392 – 402.
5. Давыденко Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов / Д. Н. Давыденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев. – СПб. : СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
6. Медико-біологічні основи валеології: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під редакцією П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – С. 72 – 74.

7. Нефедовская Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л. В. Нефедовская; Под ред. проф. В. Ю. Альбицкого. – М. : Литтерра, 2007. – С. 9 – 12.
8. Сидоренко П. І. Анатомія і фізіологія людини. / П. І. Сидоренко, Г. О. Бондаренко, С. О. Куц. – 2-е вид. – К. : Медицина, 2009. – С. 167 – 169.
9. Соловьев Г. М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы) / Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева. – М. : Илекса, 2009. – С. 129 – 132.
10. Физическая культура студента: учебник / Под. ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2007. – С. 148 – 149.
11. Хрипкова А. Г. Вікова фізіологія: навч. посібник / А. Г. Хрипкова. – К. : Вища школа, 1982. – С. 49 – 53.

РЕЗЮМЕ

В. А. Козлова. Валеологическая организация режима дня студента.

В статье рассматриваются валеологические подходы к организации и формированию рационального режима дня студентов ВУЗов.

Ключевые слова: режим дня, студенты, здоровый образ жизни.

SUMMARY

V. Kozlova. Valeologic organization the day regime of a student's.

The article is dedicated to the consideration of valeologic approaches to the organization and shaping of rational regime of students from the institutes of higher education.

Key words: the day regime, students, healthy way of life.

УДК 159.922.76-056.34

К. І. Корпач

Волинський національний
університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ ДО ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ

У статті представлено результати дослідження типу батьківського ставлення до дітей з аутизмом та виділено їх основні типи; розкрито відмінності між типами батьківського ставлення до хлопчиків і дівчаток; узагальнено деструкції у ставленні до аутичних дітей та визначено їх основні складові.

Ключові слова: аутизм, тип батьківського ставлення, синдром, соціалізація, затримка психічного розвитку, розумова відсталість, польова поведінка.

Постановка проблеми. Проблема аутизму вивчалася і висвітлювалася в науковій, медичній, психологічній і педагогічній літературі протягом багатьох століть. В основному це були зарубіжні дослідження (Н. Asperger, L. Bender, M. Bristol, S. Harris, В. Hermelin, L. Kanner etc.).

Наукова розробка проблеми аутизму в пострадянському просторі, насамперед, пов'язана з іменами видатних російських психіатрів,