

Дослідження рівня психофізичного стану студентів протягом навчального дня

Пилипей Леонід Петрович

Українська академія банківської справи Національного банку України

Вступ. Сучасна система підготовки фахівців банківської системи у вузах характеризується інтенсифікацією процесу навчання. Збільшення кількості інформації, що подається, психічною насиченістю навчальних занять, сесій, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів подібного профілю (1).

Актуальність теми. Дослідження шляхів поліпшення системи фізичного виховання тому, що існуюча система не виконує поставленої мети, щодо оптимізації стану для якісного оволодіння навчальними програмами.

Методи. Комплексне дослідження з використанням спостережень, анкетування, тестування показників уваги методом коректурних тестів, стандартних таблиць. В тестуванні приймали участь 1093 студенти УАБС НБУ на протязі 2001-2003 років в період лекційної підготовки.

Результати:

- Отримано показники рівня обсягу розподілу і концентрації уваги у студентів;
- Досліджено динаміку рівня психофізичного стану протягом навчального дня;
- Виявлено достовірне зниження психофізичного стану протягом 3,4 навчальних пар.

Обговорення. З рисунків 1,2,3 видно, що середній тестовий показник виконаних завдань студентам за період 2000-2003 роки достовірно знижується на 3,4 парах.

Є підстави вважати, що навчальний день розпочинається, як правило не з найвищого психофізичного стану. Рівень поступово підвищується і досягає оптимального стану на другій парі.

Третя пара характеризується зниженням рівня 21,3 %. Тобто в процесі тривалого і напруженого навчання настає стан як звичайна реакція організму студентів на виконану навчальну роботу.

Внаслідок цього на 4 парі рівень знижується на 33,4 % порівняно з 2 навчальною парою.

Висновки:

1. Виявлено достовірне до 30,4% зниження рівня психофізичного стану у студентів, під час лекції на 3 та 4 парах.
2. Врахування динаміки рівня психофізичного стану надасть можливість оптимізувати навчальний процес.

3. Необхідні подальші дослідження додаткових факторів, які зумовлюють психофізичну втому під час навчального процесу у студентів.

Список використаної літератури :

1. Сергеев В.Н., Ананьев Н.И. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов. – Гигиена и санитария, 1981. - № 1. – с. 79-80.