

УДК 37.013.77

Психолого-педагогические аспекты изучения особенностей влияния учебной нагрузки на студентов колледжа

Давлетбекова Айзада Давлетбековна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Бишкекский колледж компьютерных систем и технологий

Аннотация. В статье даны результаты исследования учебной нагрузки на студентов колледжа. Показаны особенности психолого-педагогические аспекты, которые следует учитывать при организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

Ключевые слова: умственные и учебные работоспособности, аспекты изучения, нормирования учебной нагрузки, здоровьесбережение, человеческое поведение, типы темперамента, состояние здоровья, физическое развитие.

Psychological and pedagogical aspects of studying the features of the influence of the educational load on college students

Davletbekova Aizada Davletbekovna, Deputy director for teaching and educational work
Bishkek College of Computer Systems and Technologies

Abstract. This article presents the results of a study of the study load on college students. The features of psychological and pedagogical aspects that should be taken into account when organizing a health-preserving educational process are shown.

Keywords: mental and educational performance, aspects of study, rationing of educational load, health preservation, human behavior, types of temperament, state of health, physical development.

В последние годы в связи с применением в системе образования вариативных учебных программ, направленных на повышение эффективности обучения, в физиологии образовательной деятельности особое место занимает изучение проблемы влияния учебных нагрузок на работоспособность и функциональное состояние учащихся учебных заведений.

Имеются сведения, что недостаточная регламентация учебных нагрузок, предъявляемых растущему организму, в частности их увеличение, негативно отражаются на состоянии здоровья и физическом развитии студентов. При этом 30-40% подростков испытывают трудности при обучении в колледже [2,4].

При исследовании влияния учебных нагрузок на организм подростка эффективность адаптации принято оценивать по физическому развитию, по функциональному состоянию сердечно-сосудистой и дыхательной систем и уровню здоровья, а также по изменению умственной работоспособности студентов. В последние годы в качестве индикатора функционального состояния организма студентов и его реакции на умственную, физическую, психоэмоциональную нагрузку широко используется оценка variability сердечного ритма.

В психологии издавна описание темперамента охватывало четыре типа, в основу которых положено учение относительно основных типов человеческого поведения.

Американский ученый (психолог) У. Шелдон в своей концепции выделяет три основных типа соматической конституции («соматотипа»): эндоморфный, мезоморфный и эктоморфный[6].

Для эндоморфного типа характерны мягкость и округлость внешнего облика, слабое развитие костной и мускульной систем. Ему соответствует висцеротонический темперамент с любовью к комфорту, чувственными устремлениями, расслабленностью и медленными реакциями.

Мезоморфный тип отличается жесткостью и угловатостью облика, преобладанием костно-мускульной системы, атлетичностью и силой. С ним связан соматотонический темперамент с любовью к приключениям, склонности к риску, жадной мускульных действий, агрессивностью.

Эктоморфному типу свойственны изящество и хрупкость телесного облика, отсутствие выраженной мускулатуры. Этому соматотипу соответствует церебротонический темперамент, характеризующийся малой общительностью, заторможенностью, склонностью к обособлению и одиночеству, повышенной реактивностью [3, 4].

Как и Кречмер, Шелдон проводит мысль о фатальной соматической обусловленности самых разнообразных психических черт личности, в том числе и таких, которые целиком определяются условиями воспитания и социальной сферы.

Н.Н. Корнилов характеризует основные типы человеческого поведения:

- 1) мускульно-активный тип – лица с природной склонностью к быстрому и сильному способу реагирования;
- 2) мускульно-пассивный тип – лица с природной склонностью к быстрому и слабому реагированию;

3) сенсорно-активный тип – лица с природной склонностью к медленному и сильному способу реагирования;

4) сенсорно-пассивный тип – люди с природной склонностью к медленному и слабому способу реагирования.

Л.С. Выготский делает вывод о том, что эти четыре типа установлены независимо от учения о темпераментах и в конечных выводах совпадают с классическим учением [1].

Английский психолог Ганс Юрген Айзенк предложил диаграмму, характеризующую типы темпераментов следующими качествами и характеристиками (рис. 1).

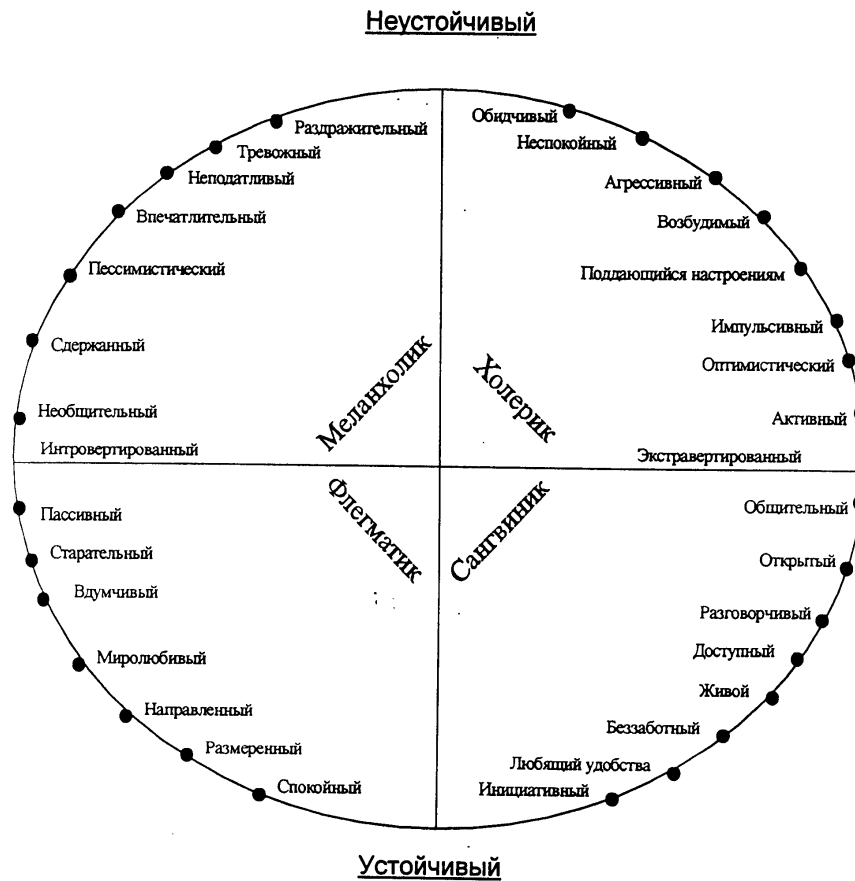


Рис.1. Диаграмма типов темперамента по Г.Ю. Айзенку

Чрезвычайно сложным является вопрос определения границ темперамента, возможен ли переход лиц с природной склонностью к одному типу в результате упражнения в другой тип и т.д. Экспериментальные исследования показали, что правила перевоспитания темпераментов охвачены общим законом, первостепенно значимым для педагогики. Всякий человек легко переходит от ослабленного к усиленному типу реакции, т.е. от пассивного к активному способу реагирования, от замедленного к ускоренному. Обратный переход от быстрого к медленному и от сильного к слабому типу оказывается чрезвычайно затруднительным и в целом ряде случаев почти невозможным.

Таким образом, легче всего поддаются перевоспитанию лица сенсорно-пассивного типа, труднее всего поддается воспитанию (перевоспитанию) группа мускульно-активного типа (холерического), так как их нельзя приучить к хладнокровию. Решающее значение для педагога имеет точное различие черт, которые определяются нервно-психической организацией ребенка и действуют с рождения, и черт, которые могут быть названы воспитательными.

Или что в характере принадлежит прирожденной конституции и что – воспитанию?

Общий тип нервной системы (темперамент) мало влияет на усвоение теоретических знаний, но имеет немаловажное значение при овладении практическими знаниями, в результате чего успехов достигают быстрее всех представители живого типа (сангвиники), а у слабого типа (меланхолики) процесс обучения значительно замедлен. Это необходимо учитывать при профессиональной подготовке. Однако человек с любым типом нервной системы может овладеть вершинами культуры и стать полноценным членом общества. Этот вопрос до сих пор является предметом активных споров.

Долгое время учёные придерживались диаметрально противоположных мнений: биологи и физики в большинстве своём были склонны относить особенности характера исключительно к биологическим моментам конституции; психологи социального толка придерживались обратных позиций.

И только учение И.П. Павлова пролило свет на этот вопрос [4], позволило испытать совершенно новую его постановку и примерило обе крайние точки,

определив с точностью экспериментального естествознания истинную роль каждого.

Охрана здоровья подростков требует строгого нормирования различных видов их деятельности и правильной организации режима суток.

Важно оградить студентов от чрезмерного утомления, рационально организовать учебные занятия, повысить двигательную активность и обеспечить эффективный отдых.

При исследовании влияния учебных нагрузок на организм подростка эффективность адаптации принято оценивать по физическому развитию, по функциональному состоянию сердечно-сосудистой и дыхательной систем и уровню здоровья, а также по изменению умственной работоспособности учащихся.

Существует сангвинический, флегматический, холерический и меланхолический типы ВНД, которые во многом определяются врожденными свойствами нервной системы, но не являются совершенно неизменными.

В условиях внедрения в массовое образование нового государственного стандарта среднего профессионального образования актуально исследование новых возможностей, открывающихся в здоровьесберегающей работе колледжа.

Сегодня перед образовательным учреждением среднего профессионального уровня стоит важная задача – создание условий для сохранения здоровья студентов, т.е. разработка мер по здоровьесбережению, внедрению здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс.

Психолого-педагогическая диагностика, планирование и контроль каждого учебного занятия с учетом особенностей развития обучающихся способствуют эффективности реализации здоровьесберегающих технологий в колледже. Здоровье учащихся наряду с их образованностью имеет смысл рассматривать в качестве основных результатов образовательного процесса.

Существует показатели рациональной организации учебного процесса, **рациональное составление**

расписания учебных занятий (при составлении расписания следует учитывать то, что работоспособность во время учебной деятельности студентов меняется. Вначале она повышается (период вработывания), затем устанавливается на высоком уровне (период снижения работоспособности и развития утомления). В период снижения работоспособности выделяют 3 зоны: неполной компенсации, конечного порыва, прогрессирующего утомления. Исходя из этого, начало занятия, учебной недели, полугодия, года облегченное, так как продуктивность в это время снижена. По завершении периода вработывания к студентам предъявляются уже более высокие требования. В это время проводится изложение нового учебного материала, даются контрольные и проверочные работы. В середине учебной недели (вторник, среда), в середине учебного года планируется наибольший объем учебной нагрузки, в том числе и внеаудиторных занятий), двигательная активность студентов, т.е. гиподинамии – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма обучающихся. Профилактика гиподинамии складывается из ежедневной и периодической активности, которая осуществляется, в основном, на занятиях по физической культуре и в различных спортивных секциях, и наконец, рациональная организация учебного занятия (следует придерживаться определенных критериев рациональной организации учебного занятия, так как от правильной его организации, уровня гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние студента в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления, что, в конечном счете, будет способствовать сохранению здоровья обучающихся и профилактике различных заболеваний).

Важным аспектом благополучия общества и государства, не только отражающим настоящую ситуацию, но и дающим прогноз на будущее, является состояние здоровья молодого поколения.

Литература:

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В.Давыдова. М.: Педагогика, 1991, с. 324 – 341.
2. Зубкова В.М. Изменение функционального состояния организма учащихся в течение учебного дня и учебной недели. // В кн.: Гигиеническая оценка обучения учащихся в современной школе. М.: 1975.
3. Колбанов В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях // Валеология: Диагностика; средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Даль-наука, 1996. Вып. 3 – С.139-147
4. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. М.: Издательство академии наук ССР, 1952 г., с. 567.
5. Шарлаева Е.А. Влияние факторов среды на физическое развитие и умственную работоспособность детей в период адаптации к школе: Дисс. канд. биол. наук. Барнаул. – 2002. – 144 с.
6. <https://psyfactor.org/lib/typology-sheldon-2.htm>