

Влияние организации учебного процесса на умственную работоспособность подростков

Научный руководитель – Бекшокова Патимат Асадулламагомедовна

Ахмединава Алипат Магомедовна

Студент (бакалавр)

Дагестанский государственный университет, Махачкала, Россия

E-mail: axmedinova01@mail.ru

Из общего комплекса факторов образовательной среды наиболее значительный вклад в состояние здоровья современных школьников, проводящих в условиях учебного заведения не менее трети суток, вносят показатели, связанные с организацией образовательного процесса [1]. Наиболее значимым среди показателей организации учебного процесса является организация учебного расписания и продолжительность учебного дня. В каждый отрезок времени умственная работоспособность адекватно отражает функциональное состояние организма школьников, является одним из важных факторов, определяющих возможности ученика в овладении учебными знаниями [3].

Под работоспособностью человека понимается его способность выполнять максимально возможное количество работы в рамках заданных временных лимитов без снижения ее эффективности [2]. Для определения умственной работоспособности используется стандартная методика, предложенная Крепелиным. Исследование проведено в течение первой недели октября, когда адаптация учащихся к учебной нагрузке после летних каникул достигнута. Средний возраст учащихся составил 16 лет. Расписание составлено в соответствии с требованиями общеобразовательного стандарта с учетом профиля обучения: 10 «А» - общеобразовательный класс (36 уч.) 10 «Л» - медико-биологический (33 уч.), 10 «М» - математический профиль - (33 уч.).

Согласно полученным данным, на протяжении всей рабочей недели значения уровня умственной работоспособности школьников соответствовали характеристикам «высокая» и «средняя»; коэффициента утомляемости - «низкий» и «средний». Показатели, свидетельствующие о низкой работоспособности и, соответственно, высокой утомляемости не обнаружены. При этом, на протяжении всей рабочей недели происходит постепенное снижение уровня умственной работоспособности и нарастание утомляемости учащихся. Наименьшее значение работоспособности, составившее 15, отмечено в четверг у учащихся 10 «Л» класса. На наш взгляд, это объясняется тем, что именно на этот день по расписанию приходится предметы с максимальными баллами по шкале трудности предметов Сивко - физика, химия и геометрия.

Оптимум умственной работоспособности у обследуемых учащихся 10 классов приходится на вторник, что также согласуется с динамикой психофизиологических особенностей человека. Как известно, именно на вторник приходится максимальное включение обучающихся в учебную деятельность.

Источники и литература

- 1) Александрова И.Э. Оптимизация гигиенической оценки учебного расписания в школе // Здоровье населения и среда обитания. - № 8 (269). – 2015. - С. 24-27.
- 2) Науменко О.А., Шарипова М.Н. Работоспособность человека: методические указания к лабораторной работе. Оренбург: ОГУ. – 2010. -19.с.

- 3) Ставцева В. В. Динамика умственной работоспособности учащихся 4-11 классов на уроках в течение учебного дня и недели // Региональные геосистемы. 2012. №3 (122). С.166-173.