

Тарасевич Ж. И.

ВОПРОСЫ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ДИНАМИКЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Лабодаева Ж. П.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В работе собраны современные данные о работоспособности студентов БГМУ в течение недели, в зависимости от распорядка дня. Предложена оптимизация учебной нагрузки в зависимости от динамики работоспособности.

Цель: изучение динамики умственной работоспособности студентов 3 и 5 курсов медико-профилактического и 3 курса педиатрического факультетов в течение недели.

Материал и методы. С помощью корректурных проб определялась динамика функционального состояния центральной нервной системы на протяжении недели у 652 студентов, из них 3 курс педиатрического факультета-289 человек, 3 курс медико-профилактического-169 человек и 5 курс медико-профилактического факультета-194 студента.

Результаты. Проведен анализ полученных данных, согласно которому на работоспособность студентов в течение недели влияют ряд факторов, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на функциональное состояние организма.

Результаты наших исследований позволяют предложить учебной части университета при составлении расписания занятий, планировать практические занятия в первую половину дня, для поддержания работоспособности на высоком уровне. Длительность учебного дня должна быть не более 7 академических часов, во время практических занятий планировать 10-минутный перерыв после каждого часа занятий. Высокий эффект в сохранении и повышении умственной работоспособности даёт смена видов деятельности, чередование умственных и физических нагрузок.

Выводы:

1. В основном у студентов наблюдается период вработывания в начале недели, пик работоспособности приходится на вторник-среду, к пятнице у отдельной части студентов отмечено выраженное утомление.

2. Более устойчивое вегетативное состояние ЦНС было отмечено у студентов, которые занимались в первую половину дня, что значительно отразилось на их работоспособности.