

УДК 613.956:377.5:621.37

О.В. Подаваленко

Харківська державна академія фізичної культури

ГІГІЄНИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНО-ВИРОБНИЧОГО ТА ПОЗАУЧБОВОГО РЕЖИМІВ СТУДЕНТІВ ПРИ ОПАНУВАННІ РАДІОТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ТЕХНІКУМІ

Наведено матеріали, що характеризують особливості побудови навчально-виробничого і позаучбового режимів у радіотехнічному технікумі та їхній вплив на формування адаптаційного процесу в організмі підлітків. Виявлені негативні фактори призводять до виникнення станів дезадаптації, порушення стану здоров'я, що зумовлює необхідність упровадження гігієно-профілактичних заходів, спрямованих на оптимізацію навчання та способу життя студентів.

Ключові слова: *навчально-виробничий режим, професійне навчання, радіотехнічні спеціальності, технікум, адаптаційний процес.*

Сучасний рівень розвитку системи вищої освіти орієнтує її на безпосереднє входження у світовий освітній простір. Цей процес супроводжується суттєвими змінами загальної системи викладання теорії і практики на всіх рівнях навчально-виховної та навчально-професійної освіти.

Відбувається зміна освітньої парадигми, тим самим втілюються: інший зміст, інші підходи, інші правові відносини, інша поведінка, інший педагогічний менталітет, що у свою чергу вимагає від викладачів проведення вчасної орієнтації на сучасні інноваційні технології, ідеї та напрямки [1–3].

Актуальним завданням гігієни професійної підготовки підлітків є всебічне дослідження характеру та умов навчання щодо їх відповідності існуючим сучасним режимно-організаційним вимогам і санітарним нормам на різних етапах освітнього процесу, що є необхідною базою для оцінювання розвитку професійної адаптації та подальшої професійної діяльності майбутніх фахівців, які опановують радіотехнічні спеціальності в технікумі [4, 5].

Виявлені негативні умови навчально-виробничого та позаучбового режимів студентів радіотехнічного технікуму свідчать про необхідність впровадження комплексу гігієно-профілактичних заходів, спрямованих на

оптимізацію функціонального стану та умов навчання підлітків.

Матеріал і методи. Проведено дослідження умов навчально-виробничого та позаучбового режимів, відповідності їх гігієнічним стандартам та їх безпосереднього впливу на процес пристосування організму підлітків до умов навчання в радіотехнічному технікумі.

Дослідження проводилось за умов натурального експерименту в радіотехнічному технікумі протягом 8-семестрового періоду навчально-професійної підготовки. Об'єктом дослідження були 80 підлітків чоловічої статі 15–18 років – три групи студентів відповідно до обраних радіотехнічних спеціальностей у технікумі: «Конструювання, виробництво та технічне обслуговування радіотехнічних пристроїв» (РТ), «Конструювання, виготовлення та технічне обслуговування виробів електронної техніки» (МЕ) та «Обслуговування і ремонт радіотехнічних систем і мереж» (ОСМ).

Статистичну обробку результатів дослідження виконували шляхом порівняння кількісних показників за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Результати дослідження. Відомо, що головною методологічною основою вивчення психофізіологічної адаптації підлітків до умов

© О.В. Подаваленко, 2015

навчально-виробничого режиму, а також позаучбового режиму є системний підхід, який передбачає цільовий фізіолого-гігієнічний аналіз [6, 7].

При аналізі умов навчально-виробничого режиму, а також позаучбового режиму в усіх досліджуваних радіотехнічних групах не виявлено суттєвих розходжень. Режим теоретичних і практичних занять підлітків характеризувався «східчастістю», поступовістю, не було суттєвих розходжень щодо збільшення обсягу навчально-виробничих навантажень, нормованою тривалістю занять і перерв, тоді як позаучбовий режим характеризувався загалом дотриманням правил особистої гігієни та здорового способу життя.

Однак були виявлені певні негативні прояви. Розклад теоретичних занять не відповідав гігієнічним нормам стосовно вимог до розподілу предметів за ступенем складності протягом тижня та учбового дня, особливо на перших етапах (I і II курсах) навчання в усіх досліджуваних групах, розрахованого за ранговою шкалою розумового навантаження. Крім того, спостерігались такі порушення учбового режиму, як проведення «нульових» (до початку основних) занять з фізики і вищої математики та додаткових – з математики, інформатики та фізики наприкінці навчального дня на I і II курсах, у групах РТ та МЕ, середня щільність занять у досліджуваних групах характеризувалась як недостатньо раціональна, при цьому її показник у групі ОСМ становив $(82,3 \pm 4,2) \%$, у групі РТ – $(84,1 \pm 3,6) \%$, а в групі МЕ – $(84,8 \pm 3,4) \%$ ($p < 0,05$), що не відповідає гігієнічним вимогам щодо побудови структурної одиниці – уроку.

Також при дослідженні інших критеріїв організації уроку показано, що кількість видів діяльності не відповідає гігієнічним нормам, залежно від профілю предмету або виду заняття, емоційні розрядки в більшості випадків були відсутні, при цьому фізкультурні хвилини або не проводились на уроках зовсім, або мали незадовільний зміст виконання та тривалість, до того ж не завжди контролювалось дотримання правильності робо-

чої пози студентами при виконанні різноманітних видів діяльності та навчання.

Вивчивши комплекс позаучбового режиму, ми встановили, що $(47,1 \pm 3,2) \%$ ($p < 0,05$) з числа опитаних респондентів відчувають психологічний дискомфорт, пов'язаний з проблемами взаємовідносин у родині. Аналіз рухової активності студентів показав, що тільки $(35,6 \pm 3,0) \%$ ($p < 0,01$) опитаних регулярно роблять ранкову гімнастику, займаються у спортивних секціях і віддають перевагу фізичній роботі на свіжому повітрі. Режим дня характеризувався позитивно у $(67,4 \pm 2,9) \%$ ($p < 0,05$) опитаних, але при цьому звертав на себе увагу пізній час відходу до сну у $(24,8 \pm 2,7) \%$ ($p < 0,001$), труднощі освоєння навчальної програми у $(21,30 \pm 2,59) \%$ ($p < 0,001$) і недолік часу на виконання домашніх завдань у $(16,70 \pm 2,34) \%$ ($p < 0,001$), що суттєво впливає на процес психофізіологічної адаптації.

При аналізі повноцінності й раціональності харчування встановлено, що тільки $(35,20 \pm 3,02) \%$ ($p < 0,01$) студентів харчуються правильно, при цьому $(76,80 \pm 2,67) \%$ ($p > 0,05$) студентів дотримуються правил і норм здорового способу життя, однак насторожує той факт, що $(45,30 \pm 2,72) \%$ ($p < 0,05$) курять, а $(42,20 \pm 2,49) \%$ ($p < 0,05$) регулярно вживають пиво й міцні спиртні напої.

Висновки

Виявлені негативні фактори навчально-виробничого режиму, а також позаучбового режиму студентів-радіотехніків за гігієнічними критеріями є факторами, здатними істотно ускладнити та ослабити процес пристосування організму підлітків до умов навчання в радіотехнічному технікумі, що негативно впливає на функціональний стан студентів, викликає перенапруження та передчасне стомлення, що у сукупності з іншими негативними факторами призводить до виникнення станів дезадаптації, порушення стану здоров'я та зумовлює необхідність упровадження гігієно-профілактичних заходів, спрямованих на оптимізацію теоретичного, практичного навчання та способу життя студентів.

Список літератури

1. Берзін В. І. Гігієна дітей та підлітків / В. І. Берзін ; за ред. чл.-кор. АПН України, д-ра мед. наук, проф. В. І. Берзіна. – К. : Видавничий дім «Асканія», 2008. – 304 с.

2. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий : в 2 т. / Г. К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2006. – Т. 1. – 816 с.
3. Гребняк М. П. Профілактична медицина дітей та підлітків / М. П. Гребняк. – Донецьк : НОРД-ПРЕС, 2004. – 258 с.
4. Кучма В. Р. Приоритетные критерии оценки состояния здоровья и профилактики заболеваний детей и подростков / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева // Гигиена и санитария. – 2005. – № 6. – С. 42–45.
5. Подригало Л. В. Донозологические состояния у детей, подростков и молодежи: диагностика, прогноз и гигиеническая коррекция / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко. – К. : Генеза, 2014. – 200 с.
6. Полька Н. С. Особливості режиму дня учнів старшого шкільного віку / Н. С. Полька, Н. Л. Яцковська, А. Г. Платонова // Довкілля та здоров'я. – 2013. – № 2 (65). – С. 30–35.
7. Коробчанський В. О. Гігієнічна оптимізація умов навчання підлітків, які опановують радіотехнічні спеціальності у вищих навчальних закладах I–II рівнів акредитації : метод. рекомендації / В. О. Коробчанський, О. В. Подаваленко. – К., 2008. – 26 с.

А.В. Подаваленко

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОГО И ВНЕУЧЕБНОГО РЕЖИМОВ СТУДЕНТОВ ПРИ ОСВОЕНИИ РАДИОТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ТЕХНИКУМЕ

Приведены материалы, характеризующие особенности построения учебно-производственного и внеучебного режимов в радиотехническом техникуме и их влияние на формирование адаптационного процесса организма подростков. Выявленные негативные факторы способствуют возникновению состояний дезадаптации, нарушению состояния здоровья, что обуславливает необходимость внедрения гигиено-профилактических мероприятий, направленных на оптимизацию обучения и образа жизни студентов.

Ключевые слова: учебно-производственный режим, профессиональное обучение, радиотехнические специальности, техникум, адаптационный процесс.

О.В. Podavalenko

HYGIENIC CHARACTER OF TRAINING-PRODUCTION AND OUT-OF-TRAINING STUDENTS' REGIMENS ACQUIRING RADIO ENGINEERINGS SPECIALITIES IN THE VOCATIONAL SCHOOL

The materials to characterize the features of constructions training-production and out-of-training regimens in the radio engineerings vocational school and their influence on formation of the adaptation process the body adolescents. The revealed negative factors promote emergence conditions of disadaptation, violation of a state of health that causes need of introduction of the hygienic-preventive actions directed on optimization of training and a way of life of students.

Key words: training-production regimen, professional education, radio engineering specialities, vocational school, adaptation process.

Поступила 09.06.15