

та кейсів, ділових ігор. Ефективність даного напрямку буде тим вищою, чим реальнішими будуть ситуації, завдання.

Важливим напрямком удосконалення практичної підготовки студентів денної форми навчання є також оптимізація баз практики та розроблення адекватних завдань, що відображаються в звітах з практики. Реалізація даного напрямку пов'язана з пошуком та укладанням відповідних договорів з організаціями, підприємствами, установами. Можливо матеріально заохочувати організації в керуванні практикою студентів або укладати договори щодо проведення наукових робіт зі фахового спрямування студентів під керівництвом викладачів кафедр.

Підсумовуючи, наголосимо на тому, що підвищення практичної підготовки студентів є не лише важливим завданням кафедр університету, що продиктоване вимогами сучасного світового ринку, але й пріоритетним напрямком сучасної освіти, тим елементом навчального процесу, що створює «обличчя» навчально-го закладу.

*М. І. Радченко, старш. викл.,
кафедра психології та педагогіки*

ВРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО ПЕРІОДУ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

1. Як свідчать результати інтерв'ювання, проведеного серед студентів першого курсу (спеціальності 1604, 1605), у першому семестрі більшість із них знаходяться в стані сильної напруги, відчувають перевантаження. Серед основних причин називаються такі: «студентська програма відрізняється від шкільної», «викладачі думають, що ми професори», «ми не звикли до самостійного навчання», «ми все відкладаємо на останній день». Таким чином, «адаптаційний синдром» (стрес), які переживають студенти першого курсу на протязі адаптаційного періоду (перший семестр), перш за все, пов'язаний з недостатньо високим рівнем розвитку саморегуляції та самоорганізації. Дійсно, вчорашні школярі, не встигнувши звикнути до нового статусу, стикаються з безліччю проблем, вирішення яких вимагають від

них мобілізацію резервів організму, зміцнення та перебудови сфери саморегуляції, формування необхідних навичок самоорганізації. Нові умови навчання, в яких опиняються студенти першого курсу, вимагають, перш за все, врахування в навчальному процесі особливостей гігієни розумової праці. Наприклад, при організації самостійної роботи треба враховувати біологічні ритмічні зміни, які організм переживає на протязі дня. Добовий цикл працездатності виглядає наступним чином: найбільша продуктивність спостерігається між 8 та 12 годинами ранку, а також між 16 та 20 годинами, найменша — між 14—16 та 20—22 годинами. Заняття на перших парах регулярно приходяться на період впрацьовування, що характеризується більш низькою в порівнянні з оптимально можливою працездатністю. Заняття на четвертій—п'ятій парах припадають на період субкомпенсації (надмірної напруги пізнавальних можливостей) чи навіть декомпенсації (нездатності організму справитися з навантаженням, зниження рівня пізнавальних і емоційно-вольових процесів).

2. Бажано також враховувати і особливості біологічного тижневого ритму. Понеділок, п'ятниця, субота — дні найменшої працездатності, а вівторок, середа, четвер — дні підвищеної працездатності. Протягом робочого тижня відбуваються наступні зміни: у першій і останній дні тижня продуктивність праці і студентів, і викладачів звичайно нижче. У вівторок період впрацьовування завершується, настає стадія гіперкомпенсації, що охоплює і середу. У четвер підтримка працездатності на необхідному рівні здійснюється завдяки підключенню вольових зусиль.

3. При плануванні самостійної роботи студентів необхідно звертати увагу і на семестрові річні цикли: на початку семестру спостерігається зниження працездатності, потім іде поступове її підвищення, а до кінця семестру працездатність падає. Фаза впрацьовування у II семестрі коротша, ніж у I-му (2—3,5 тижня). Найсприятливіші у фізіологічному відношенні для навчання — жовтень — листопад, березень — квітень.

4. Таким чином, найбільш складний етап, етап адаптації у житті студента першого курсу складає перший семестр, а особливо — перші два місяці навчання. Дослідження фізіологів і гігієністів показали, що енергетичні резерви першокурсників і в цілому працездатність помітно знижені. Тільки в другому семестрі етап впрацьовування першокурсників завершується, стан функціональних систем стабілізується. Дана інформація враховується

при організації та проведенні занять з дисципліни «Психологія та педагогіка», тематичний план якої навіть містить тему «Самоорганізація в навчанні».

5. Тому врахування особливостей гігієни розумової праці студентів першого курсу в навчальному процесі (наприклад, при складанні розкладу і розподіленні навантаження) всіма викладачами, що працюють з даною категорією студентів, сприятимемо підвищенню ефективності їх навчання.

Література

1. Бедь В. В., Малишев А. О. Основи наукової праці студентів академії: Навч.-методичний посібник. — Ужгород: Видавництво В. Падяка, 2001. — С. 32
2. Гремлинг С., Ауєрбах С. Практикум по управлению стрессом. — СПб: Питер, 2002. — С. 158—159.
3. Семиченко В. А. Психічні стани. — К.: Магістр-S, 1998. — 208 с.
4. Сизанов А. Ваш психологический портрет. — Мн.: Полымя, 1998. — С. 9
5. Столяренко А. М. Физиология высшей нервной деятельности и учебно-воспитательный процесс. — М.: ВПА, 1979. — С. 160.
6. Физиологические и психологические основы труда. — М.: Профиздат, 1974. — С. 147.

Ю. В. Ревенко, канд. фіз.-мат. наук, асист.,
кафедра інформатики

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ЧИСЕЛЬНІ МЕТОДИ В ІНФОРМАТИЦІ»

*Діти повинні робити те, що хочуть,
а хотіти вони повинні те, що хоче педагог.*

Ж. Ж. Руссо

Як відомо, самостійна цілеспрямована діяльність учнів може бути ефективною лише при високому рівні мотивації, що приводить до формування у них мети. З іншого боку, неволодіння методами мотивації не дозволяє якісно організувати са-