

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
AUTONOMOUS UNIVERSITY OF ZACATECAS (MEXICO)
INSTYTUT PEDAGOGIKI, KUJAWSKA SZKOŁA WYŻSZA WE WŁOCŁAWKU
(POLSKA)
EUROPEAN INSTITUTE OF FURTHER EDUCATION (EIDV) (SLOVAKIA)
SPOŁECZNYCH I HUMANISTYCZNYCH AKADEMIA KUJAWSKO-POMORSKA W BYDGOSZCZY
(POLSKA)
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В КОНТЕКСТІ
ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

VI Міжнародної конференції

16 листопада 2023 року

***м. Київ
КНУБА***

УДК 37.09
ББК 74(4Укр)

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Київського національного університету будівництва і архітектури
(протокол № 16 від 22 грудня 2023 р.)*

Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року). – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – 562 с.

ISBN 978-617-8171-03-2

У матеріалах VI Міжнародної конференції «Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України» висвітлюються актуальні питання професійної (професійно-технічної) освіти: вітчизняний та зарубіжний досвід; психолого-педагогічне забезпечення освітнього процесу: сучасні виклики; сучасні проблеми викладання інженерно-технічних та гуманітарних дисциплін.

Матеріали конференції розраховані на науково-педагогічних, наукових працівників у галузі педагогіки, психології, соціології, викладачів, аспірантів, студентів, а також на соціальних педагогів, соціологів, практичних психологів і соціальних працівників.

УДК 37.09
ББК 74(4Укр)

За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність їх автори.

ISBN 978-617-8171-03-2

© КНУБА, 2024

5. Мотивація професійної діяльності (методика К. Замір в модифікації А. Реана) [Електронний ресурс]. Режим доступа: <https://studfile.net/preview/10038528/page:15/>.

УДК 796.011.3:316.61–057.87

*Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти
Київського національного університету будівництва і архітектури;
Єрмоленко Руслан Миколайович,
магістрант групи ФСМ-51м
Київського національного університету будівництва і архітектури*

ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Працездатність – здатність людини виконувати певну роботу, яка визначається рівнем її фізичних і психофізіологічних можливостей, а також станом здоров'я і професійною підготовленістю [1].

Працездатність залежить від таких чинників: спадковості, віку, здоров'я, типу добового біоритму, мотивації (і установки) і втому.

Розумова працездатність залежить від добового, тижневого й річного біоритму. У динаміці дня працездатність не є постійною, а змінюється відповідно до особливостей добового біоритму: у представників уранішнього типу найбільш висока в уранішні години і в першій половині дня, вечірнього – у другій половині дня, денного – у середині дня з двома піками (10-12 годин і 14-16 годин). Проте вплив звичного режиму діяльності протягом тривалого часу може нівелювати ці відмінності.

У школі, а потім у ВНЗ режим занять тих, хто навчається, побудований відповідно до біоритму більшості (аритміків). У зв'язку з цим, зміна розумової працездатності студентів в динаміці дня підпорядковується загальній

закономірності: на початку і в кінці дня понижена, а в середині – досягає максимуму.

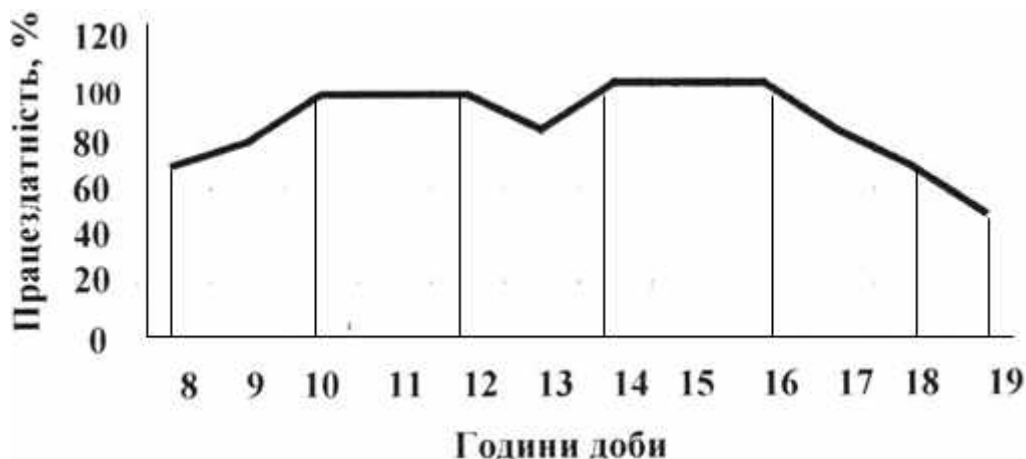


Рис. Денна динаміка рівня працездатності

Зміни працездатності в динаміці дня проходять декілька періодів. Перший період називаються передстартовим (термін „передстартовий” запозичений із фізкультури). Йде про зміну працездатності безпосередньо перед початком роботи. Тривалість цього періоду невелика, вона дорівнює всього декільком хвилинам. У цей період працездатність підвищується, організм готується до майбутньої діяльності. Підвищення працездатності організму полегшує входження в роботу.

Підготовка до передстартового стану – ранкова гімнастика. Пропріоцепція – це потужна мобілізаційна сила. У студентів старших курсів такий період значно коротший, ніж у молодших.

Початок другого періоду збігається з початком роботи. Цей період називають періодом впрацьовування (термін „впрацьовування” запозичено з фізкультури). Працездатність підвищується, досягаючи оптимальної межі для робочого дня, а закінчення збігається з моментом досягнення максимальної працездатності.

Третій період – це період максимальної працездатності, протягом якого працездатність тримається на максимальному рівні, зазнаючи лише незначних коливань у період між 12 і 14 годинами. Закінчення збігається з початком

прогресивного падіння працездатності. Що довший період, то вище буде продуктивність занять у даний навчальний день.

У четвертий період працездатність прогресивно знижується. З'являється втома, що повільніше знижується працездатність у цей період, то краще це для занять.

П'ятий період починається перед закінченням занять, коли працездатність підвищується. Це так званий „кінцевий стрибок”, умовно рефлексорне підвищення працездатності є реакцією на сигнал: „незабаром кінець занять”. Підвищення працездатності перед кінцем занять навмисне не в усіх випадках. Фізіологічні механізми підвищення працездатності перед закінченням роботи – умовнорефлексорний і адаптаційно-трофічний [2].

З урахуванням змін у рівні працездатності протягом дня, оптимальна тривалість робочого часу має бути визначена на основі закінчення третього періоду, коли досягається максимальна працездатність. Для подовження цього періоду необхідне тренування у розумовій діяльності. Ефективність такого тренування в будь-якій справі вимагає певного рівня втомлення, яке сприяє розвитку організму. Це має надзвичайну вагу для оптимізації тренування.

Тижнева динаміка працездатності також має свої особливості: понеділок характеризується невисокою працездатністю; вівторок і середа – дні максимальної працездатності; у четвер працездатність знижується; у п'ятницю – стає ще нижчою; у суботу її зниження триває, а інколи фіксують деяке підвищення („кінцевий порив”) [3].

Одним із важливих чинників, що зумовлюють працездатність, є втома. Втома – це нормальний і необхідний стан, що виникає під час трудової діяльності. Виникає запитання чи потрібно його уникати, якщо він знижує працездатність. Грамотний підхід до розв'язання цієї проблеми полягає в тому, аби не уникати втоми, а шляхом раціональної організації занять, повноцінного відпочинку і тренувань віддалити її в часі й зберегти оптимальну працездатність на довгий час.

Небезпечною для здоров'я є перевтома і хронічна втома, перша з яких межує з нормою, а друга – із патологією (хворобою). Хронічна втома – це сильний стрес для організму.

Стан постійного збудження, перебування на межі нервового зриву не дає змоги концентруватися, неминуче погіршується увага і пам'ять, наростають недовірливість, пригнічені відчуття, депресія.

Для студентів важливим є запобігання перевтомі, хронічній втомі і невротичним станам шляхом організації здорового способу життя з акцентом на створенні і дотримуванні раціонального режиму навчальної діяльності [2].

Попередження перевтоми студентів – це взаємодія студентів і викладачів, здійснюване в межах їх компетенцій, по виявленню причин і умов, що сприяють настанню перевтоми, вживання заходів до усунення даних причин і умов, щодо запобігання (недопущення) перевтоми в ході виконання студентами освітньої діяльності [4].

Список використаних джерел

1. Працездатність та здоров'я людини: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / І. П. Пістун, М. К. Хобзей, Г. В. Сілін ; за ред. І. П. Пістуна ; М-во освіти і науки України, Наук.-метод. центр вищ. освіти, Нац. ун-т «Львів. політехніка», Укр. акад. друкарства. — Л. : Афіша, 2003. — 280 с..

2. О.Е. Меньших, Ю.О.Петренко, В.Д.Ярова. Основи психогігієни молодшої людини: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2010. – 76 с.

3. Динаміка працездатності і характеристика її фаз [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://buklib.net/books/25101>

4. Попередження перевтоми студентів в освітньому процесі. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://studhosp.city.kharkiv.ua/poperedzhennya-perevtomy-studentiv-v-o/>

<i>Демидова Олена Олександрівна, Шатрова Інна Анатоліївна, Яцемирська Анна Ігорівна</i>	
АДАПТИВНЕ БУДІВНИЦТВО, ЙОГО ОПТИМІЗАЦІЯ	81
<i>Деніжна Світлана Олександрівна</i>	
ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЄКТНОГО НАВЧАННЯ ЯК УМОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	84
<i>Заушнікова Марина Юріївна Єгорова Анастасія Сергіївна</i>	
ПОНЯТТЯ КРИЗА ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	89
<i>Зінченко Оксана Вікторівна, Паламарчук Артем Дмитрович</i>	
МОВЛЕННЄВА КУЛЬТУРА ФАХІВЦІВ БУДІВЕЛЬНОЇ ГАЛУЗІ	93
<i>Зінченко Оксана Вікторівна, Шевченко Світлана Василівна</i>	
ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ	97
<i>Іваннікова Ганна Василівна</i>	
РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА	99
<i>Іваннікова Ганна Василівна, Напісочний Ярослав Вікторович</i>	
ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ	104
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Бондарук Богдан Юрійович</i>	
СПЕЦИФІКА КОЖНОГО ЕТАПУ ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ	106
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Дикса Олександр Володимирович</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ВИВЧЕННЯ САМОРОЗВИТКУ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ФАХІВЦІВ	108
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Єрмоленко Руслан Миколайович</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ	111
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Кондратюк Вікторія Миколаївна</i>	
РЕФЛЕКСІЯ ЯК МЕХАНІЗМ САМОРОЗВИТКУ	115
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Лисицький Віталій Сергійович</i>	
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ГОЛОВНИЙ ФАКТОР ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ...	119

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В КОНТЕКСТІ
ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ

Збірник матеріалів

VI Міжнародної конференції

(Київ, 16 листопада 2023 року)

Підписано до друку 04.01.2024 р.

Видавець ФОП Ямчинський О.В.

03150, Київ, вул. Васильківська, 32

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єкта видавничої справи ДК № 6554 від 26.12.2018 р.

Формат 60×84/16. Наклад 100 пр. Ум. друк. арк. 36,8. Зам. № 05-8.

Виготовлювач ТОВ «ЦП «КОМПРИНТ»

03150, Київ, вул. Васильківська, 32

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єкта видавничої справи ДК № 4131 від 04.08.2011 р.