



1797

Дисциплина:
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Лекция 2. Часть 1.

**Здоровьесберегающие технологии в организации
образовательного процесса в ВУЗе**

Организация учебной работы в ВУЗЕ



1797

Режим образовательной деятельности

Организация образовательного процесса регламентирована рабочим учебным планом, годовым календарным графиком учебного процесса и расписаниями занятий

Освоение образовательных программ всех видов профессионального образования завершается обязательной итоговой аттестацией выпускников

Факторы, определяющие утомительность учебных занятий



1797

Субъективные факторы (индивидуальные)

- возраст
- пол
- состояние здоровья
- функциональное (физическое и психическое) состояние в данный момент
- способности
- работоспособность
- степень подготовленности
- интересы

Объективные факторы

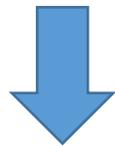
- трудность предметов
- объем изучаемого материала
- вид занятий
- характер окружающей среды

Умственная работоспособность



1797

Работоспособность – потенциальная способность человека выполнять максимально возможное количество работы (задач) с определенной эффективностью в течение определенного времени.



Физическая
работоспособность



Умственная
работоспособность



Умственная работа

Способность человека воспринимать информацию и перерабатывать ее.

Способность мышления человека работать в заданном режиме.

Состояние человека, определяемое возможностями его психических функций, которое характеризует его способность выполнять некоторое количество мыслительных задач за конкретный промежуток времени.



1797

Личностные факторы:

- тип нервной деятельности
- возраст
- пол
- состояние здоровья
- эмоциональное состояние
- тренированность
- мотивация

Организационные факторы:

- условия обучения
- организация рабочего места и рабочей позы
- соответствие средств обучения эргономичным требованиям
- режим труда и отдыха

Факторы умственной работоспособности

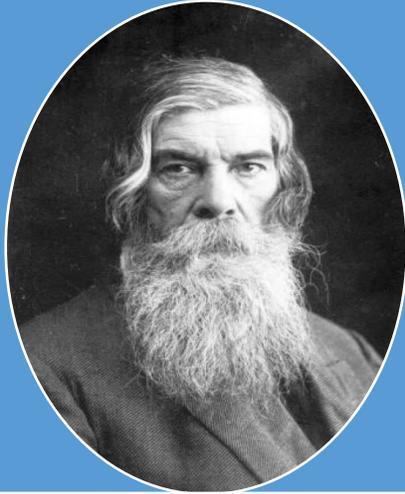


Основные факторы, определяющие умственную работоспособность:

- ✓ пространственное мышление
- ✓ вычислительные способности
- ✓ вербальные способности
- ✓ память
- ✓ концентрация и устойчивость внимания



1797



[И_2]

В.М. Бехтерев

отмечал, что:

«Труд (его условия, содержание) является существенным социальным фактором развития человека. Умственный труд выступает как условие общественного прогресса».



[И_3]

И.М. Сеченов

выявил, что

важным в умственной и физической работе является соотношение времени умственной активности и времени отдыха.

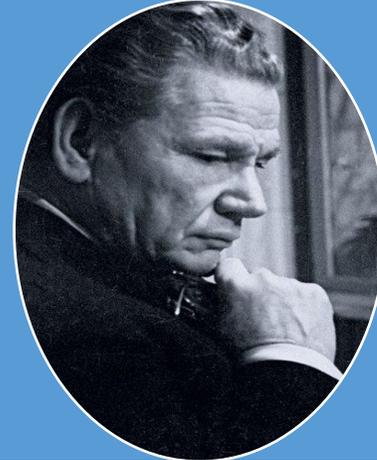


1797



[И_4]

Р.М. Баевский
определял умственную работоспособность, как определенный объем работы, выполняемый без снижения оптимального для данного индивидуума уровня функционирования организма.



[И_5]

П.К. Анохин
выделяет в структуре умственных действий постановку цели, принятие решения и достижение конечного полезного результата.

Умственная работоспособность как показатель функционального состояния и дееспособности



Физиологический подход

Утомление к концу недели и учебного года нарастает, у человека наблюдаются:

- негативные изменения показателей высшей нервной деятельности,
- ухудшение функций зрительного и слухового анализаторов,
- снижение уровня насыщения крови кислородом,
- увеличение отвлеченности от работы,
- снижение работоспособности и других физиологических показателей.

Умственная работоспособность как критерий адаптации к нагрузке

Психолого-педагогический подход



1797

Умственная работоспособность интегрирует основные состояния психики человека:

Восприятие

- система интерпретаций чувственных данных, чувственное познание предметов окружающего мира.

Внимание

- избирательная направленность восприятия на тот или иной объект, повышенный интерес к объекту с целью получения каких-либо данных.

Память

- это общее обозначение комплекса познавательных способностей и высших психических функций, относящихся к накоплению, сохранению и воспроизведению знаний, умений, навыков.

Мышление

- процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредствованным отражением действительности.

Компоненты умственной деятельности



1797

КОГНИТИВНЫЙ

(особенности процессов восприятия, памяти и мышления ребенка)

ТВОРЧЕСКИЙ

(общие и специальные способности ребенка – оригинальность и гибкость мышления)

ЛИЧНОСТНЫЙ

(особенности характера, влияющие на поведение ребенка и определяющие эффективность его деятельности)

Используемые источники:



1797

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017 г. № 301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры
2. Антропова М. В. Факторы риска и состояния здоровья учащихся [Текст] / М. В. Антропова, Г. Г. Манке, Т. В. Бородкина // Здоровоохранение РФ. 1997. № 4. С. 29–33.
3. Васильева Н. В. Методические рекомендации по составлению школьного расписания [Текст] / Н. В. Васильева. СПб., 2003. 52 с.
4. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения [Текст]: метод. рекомендации / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М., 2002. 87 с.
5. Селиверстова Г. П. Основы здорового образа жизни участников образовательного процесса [Текст]: учеб. пособие для вузов / Г. П. Селиверстова. Екатеринбург, 2006. 213 с.
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов. М., 2002. 121 с.
7. Третьякова Н. В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении [Текст]: моногр. / Н. В. Третьякова. Екатеринбург, 2003. 142 с.

В презентации использованы следующие материалы:



1797

И_1 - В лекции использованы данные, представленные на сайтах
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_111395/

И_2 – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=854

И_3 – URL: http://www.historymed.ru/encyclopedia/doctors/index.php?ELEMENT_ID=4960

И_4 – URL: <http://www.magis.ru/vesti/23/html/baevskiy.html>

И_5 – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=2162