

Гречка Любов Степанівна,
викладач української
мови та літератури,
української мови
за професійним спрямуванням,
Полтавський базовий
медичний фаховий коледж,
м. Полтава

ОСНОВНІ КОНЦЕПЦІЇ ПРОДУКТИВНОСТІ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Анотація. У статті висвітлено основні концепції продуктивності розумової праці студентів-медиків.

Ключові слова: розумова праця, кора головного мозку, розумова активність, організація праці, самостійна робота.

Наш організм призвичаюється до тієї чи іншої праці поступово. Кожний знає, як важко буває в перші дні виконувати незвичну фізичну роботу. Не легше студенту медичного коледжу без достатніх навичок писати твір, розв'язувати задачі. Після роботи болить голова, притупляється чутливість, а інколи і фізично людина почуває себе розбитою. Тому перша концепція продуктивної розумової праці полягає в поступовості.

Друга умова – у послідовності та систематичності. І. П. Павлов писав у листі до молоді: «Послідовність, послідовність і послідовність. З самого початку своєї роботи привчіть себе до суворої послідовності в набуванні знань. Вивчіть ази науки, перш ніж намагатися зійти на її вершини. Ніколи не беріться до дальшого, не засвоївши попереднього»[1, с. 31]. Труднощі в навчанні студентів здебільшого пояснюються прогалинами в їх знаннях, а також браком уміння вчитися. Не треба шкодувати часу на ліквідацію цих прогалин, на повторення пройденого матеріалу — ця втрата часу окупиться сторицею.

Третя концепція – це підбір найкращого темпу і ритму роботи. Кожній людині властивий свій темп діяльності, який визначається віком і типом нервової системи. Молоді люди загалом рухливіші, ніж літні, але й серед молодих є великі індивідуальні відмінності. Один студент ходить, говорить, читає, розв'язує задачі дуже швидко, а інший повільно. Якщо того, хто все робить швидко, примусити працювати повільно, він стомиться, і, навпаки, повільна людина швидше стомиться, якщо вона буде працювати в невластивому для неї швидкому темпі. Примусьте дорослого бігати і гратися так, як бігають діти — він стомиться сильніше, ніж на роботі. А студентів швидко стомить наша легка робота з розміреним темпом виконання. Прийоми роботи повинні відповідати індивідуальним особливостям людини. Крім того, треба знати, що систематичне тренування у виконанні тієї чи іншої операції в

кілька разів підвищує темп роботи. Тренуючись, повільна людина може досягти таких темпів у роботі, як і рухлива, і навіть вищих. По-друге, велике значення має тут планомірність дій. Можна метушитися, поспішати, робити багато непотрібних рухів, але можна ту саму роботу виконувати більш розважливо, з мінімальною кількістю рухів та витратою енергії. Для цього потрібно навчитися планувати свої дії.

Як вказує І. П. Павлов, «...завдання і цілі, розумові, як і фізичні, всі люди звичайно роздрібнюють на частини, уроки, тобто створюють... періодичність і це дуже сприяє збереженню енергії, полегшує остаточне досягнення мети» [2, с. 231].

Четвертою концепцією продуктивності розумової праці є раціональний відпочинок. Найбільше шкодить нашому здоров'ю втома і перевтома. Втома знижує кількісні і якісні показники роботи. Рухи стомленого студента стають повільними, млявими, помітно порушується його координація.

Втома пов'язана з якісним погіршенням психічної діяльності, а також із зниженням темпу її. У втомленій людини послаблюється ініціатива, активність, велика втома спричиняється до нерішучості й безвілля. Зовні втома виявляється в потяганні, позіханні, сонливості тощо.

Втома як природний наслідок довгого напруження сил не є чимось страшним, без неї не може бути вправ і розвитку органів. Слід тільки побоюватися перевтоми, при якій спостерігається довготривале підвищення тону м'язів, кровоносних судин мозку, внаслідок чого виникають головні болі, а також больові відчуття в ділянці серця. Повторюючись, такий стан настільки закріплюється нервовою системою, що сама тільки згадка про працю може збудити складний комплекс больових відчуттів, які не проходять навіть після тривалого відпочинку.

Перевтомлений студент встає з постелі розбитим, з головним болем, з неприємним тягарем у всьому тілі, ніби він й не відпочивав. Вдень така людина працює не на повну силу, багато часу витрачає непродуктивно. У бадьорому стані цю саму роботу виконав би кілька разів краще. Тому завжди треба правильно організовувати свій відпочинок. У режимі дня студентів слід передбачити не менше 8 годин на сон, кілька хвилин — на ранкову гімнастику та водні процедури, час для чотириразового харчування і відпочинку на свіжому повітрі. Час, затрачений на підтримку здоров'я і бадьорого самопочуття, окупиться високою фізичною і розумовою працездатністю.

Велику роль у відновленні сил відіграє зміна діяльності, тобто активний відпочинок. Розв'язування медичних задач повинно змінюватися заняттями з літератури або вивченням іноземної мови, заняття з хімії — кресленням і т. д. Загальним правилом повинно бути чергування занять, різко відмінних між собою. Чим більше відрізняється наступний вид діяльності від попереднього, тим кращий ефект. Особливо сприятливим для відпочинку є чергування розумової праці з фізичною.

При сучасному розвитку науки і техніки виникли високо інтелектуальні види фізичної праці. Зокрема, виготовлення складних виробів за кресленнями потребує від виконавця застосування загальних і спеціальних знань та вміння читати ці креслення, підбирати технічні знаряддя і матеріали для його виконання, планувати складні щодо структури дії і т. д. У цій діяльності може бути використано багато відомостей з фізики, хімії, математики, механіки і т. д. І все ж ця діяльність буде значно відрізнятися від суто інтелектуальної праці, оскільки вона включає в себе рухи, які становлять значне фізичне навантаження. А це докорінно змінює всю фізіологію і психологію прані. Фізичне навантаження змінює кровообіг і дихання і вже цим створює інші умови для діяльності головного мозку і його вищого відділу. Крім того, під час процесу зміни предмета праці в центри головного мозку людини надходить безліч подразнень, які йдуть від органів зору, дотику, нюху, слуху, скелетно-м'язового апарата і т. д. Ці подразнення чинять не тільки прямий вплив на кору головного мозку, тонізуючи її, а й непрямий, змінюючи адаптаційно-трофічні впливи на неї через підпірку. Таким чином, інтелектуально насичена фізична праця зумовлює особливе протікання нервових процесів, які лежать в основі психічної діяльності.

Друга відмінність фізичної праці від розумової полягає в тому, що працівник розумової праці оперує словами, поняттями, тоді як робітник фізичної праці має справу з предметами. Хоч би яким динамічним був предмет уваги фізично працюючої людини, від нього за одиницю часу йде менше подразників у кору головного мозку, ніж від мови. Літери, склади, слова, розділові знаки є частотними подразниками, які, складаючись, викликають збудження і перезбудження в нервових центрах.

Третя відмінність фізичної праці від розумової полягає в тому, що під час першої предмет уваги людини перебуває поза нею, вона використовує зовнішню увагу, під час другої предметом уваги є внутрішня асоціативна діяльність, тобто навантаження падає на внутрішню увагу. Останнє завжди важче, ніж перше. К. Д. Ушинський писав: «Розумова праця — чи не найтяжча праця для людини... Хлопчик швидше ладен попрацювати фізично цілий день... ніж подумати серйозно кілька хвилин» [3, с. 100].

З відмінностей між фізичною і розумовою працею випливає висновок про те, що чергування цих видів праці дуже бажане.

Однак із сказаного вище не слід робити висновок про те, що будь-яке фізичне навантаження корисне для дітей і може підвищувати їх розумову працездатність. Життєві факти свідчать, що після напруженої фізичної роботи студенти довгий час не можуть виконувати розумову і, навпаки, розумова перевтома знижує здатність молоді виконувати фізичну роботу. Під час дослідів зниження розумової працездатності спостерігалось, зокрема, тоді, коли студенти працювали фізично у другу зміну.

Здійснюючи трудове і виробниче навчання, ми не завжди враховуємо індивідуальні відмінності у фізичному розвитку студентів. А тим часом всім відомо, що молодь одного курсу, одного віку і навіть росту, дуже

відрізняються один одного своєю фізичною силою і витривалістю. Тому виконання однакових трудових операцій по-різному відбивається на загальному стані і розумовій працездатності молоді. Те саме фізичне навантаження для одних є відпочинком від розумової праці, а для інших — роботою понад силу. Отже, щоб фізична праця була відпочинком від розумової, її треба індивідуально дозувати.

Розумову і фізичну працю треба правильно, найбільш раціонально чергувати. Тепер найбільш поширеним видом чергування цих видів праці є такий, при якому на виробниче навчання відводиться певний день на тиждень. Група, звичайно, розбивається на дві бригади, одна з яких працює на виробництві в першу зміну, тобто зранку, а друга — в другу. Як показують дані досліджень, таке чергування не завжди буває сприятливим для підвищення розумової працездатності.

Як уже говорилося, після фізичної праці в другу зміну розумова працездатність студентів не тільки на підвищується, а навіть знижується. Отже, робота молоді на виробництві, так само, як навчання в другу зміну, не бажана. Дні виробничого навчання треба відводити в середині тижня. Там, де це можливо, раціональніше години, які відводяться на виробниче навчання ділити на два дні, поєднуючи в ці дні навчальну роботу в коледжі з працею на виробництві. Між заняттями з загальноосвітніх предметів і працею необхідна перерва для організованого обіду та відпочинку студентів.

Для попередження перевтоми і підвищення працездатності організму велике значення має фізична культура, режим дня, добрий настрій, свіже повітря, правильне харчування і дихання. Фізкультура, як і фізична праця, є кращим видом активного відпочинку. Вона зміцнює не тільки м'язовий, серцево-судинний, дихальний апарат, а й нервову систему. Людина, що захоплюється спортом, іграми на свіжому повітрі, відчуває, як говорив І. П. Павлов, «м'язову радість» і переживає інші позитивні емоціональні стани, які підвищують її життєвий тонус і працездатність.

Проте багато підлітків, надмірно захоплюючись фізкультурою, спортивними іграми, можуть завдати шкоди своєму здоров'ю. Кращим суддею, який визначає норму фізичного навантаження, повинно бути особисте самопочуття. Бадьорий, радісний настрій — критерій того, що фізичне навантаження не перейшло ще за норму дозволеного. Навпаки, роздратування або пригнічений стан свідчать про надмірне фізичне навантаження, про стан перенатренованості. Фізичні вправи треба закінчувати тоді, коли є ще бажання займатися ними.

Під час розумових занять слід через кожну годину робити короткі «фізкультпаузи» для виконання кількох легких вправ, головним чином дихальних. У процесі вправ у кору головного мозку йдуть додаткові подразники від нервових закінчень, закладених у м'язах та дихальному апараті, які тонізують її. У режимі дня основним повинно бути точне його виконання. В один час лягати спати, вставати, снідати, працювати, обідати, відпочивати має велике значення для здоров'я людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Павлов І. П. Вибрані твори, в-во АН УРСР, 1999, С.31
2. Павлов І. П. Двадцятирічний досвід об'єктивного вивчення вищої нервової діяльності тварин, Освіта, 2003, С. 231
3. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори, Освіта, 2009, С. 100