

## **Совершенствование качества учебного процесса**

На первом году обучения в ВУЗе, особенно в I семестре, студенты проходят адаптацию к новой системе обучения, которая существенно отличается от школьной. Большой объем информации, высокая интенсивность и напряжение, которые испытывают студенты на занятиях и в процессе самоподготовки, приводит к утомлению и нервному напряжению, что отражается на здоровье студентов. Качество усваиваемого учебного материала студентом во многом зависит от его работоспособности (в частности, умственной), которая меняется в течение дня. Это изменение во времени называют динамикой работоспособности. Поэтому, не случайно, с целью улучшения качества учебного процесса в аэрокосмическом институте возникла необходимость включения в рефераты студентов по физическому воспитанию (групп МЭФ и ФЛА) практической части, которая состояла в следующем.

1. Студентам предстояло отразить графически динамику своей работоспособности:

а) в течение рабочего дня (при этом студент самостоятельно оценивал уровень своей работоспособности по 5-бальной шкале на каждой паре занятий и во время самостоятельной подготовки к занятиям);

б) в течение недели (работоспособность каждого дня оценивалась также по 5-бальной шкале).

2. Выполнить ортостатическую пробу: ежедневно в течение 10-днев студент подсчитывает ЧСС за 1 минуту после сна лежа в постели, а затем стоя.

Обработка результатов практической части, которую выполнили студенты аэрокосмического института (31 девушка и 80 юношей групп МЭФ и ФЛА), показала:

1. Средний бал усваиваемости учебного материала на занятиях (на основании субъективной оценки) у девушек составил 3,7 балла, у юношей – 3,56 балла.

2. Кривая динамики работоспособности в течении дня имеет двугорбый характер – у 50 юношей (62,5%) и 21 девушки (67,7%).

Динамика работоспособности в течении дня изменяется под влиянием нарастающего утомления и на графике выглядит волнообразной кривой, где явно просматриваются 3 временных интервала:

I интервал – с 8 до 14 часов ( максимум в 10-12 часов);

II интервал – с 14 до 17 часов (некоторый спад);

III интервал – с 17 до 22 часов (максимум в 18-20 часов).

У остальных студентов кривая имеет одnogорбый характер. Максимум работоспособности приходится на первую половину дня у 12,9% девушек и 16,25% юношей.

Максимум работоспособности приходится на вторую половину дня у 19,4% девушек и 21, 25% юношей.

3. Большая часть свободного времени у студентов в I семестре (до 5-6 часов) уходит на подготовку к занятиям, и, как результат, средняя продолжительность сна у девушек в рабочие дни составляет 6,8 часа, у юношей – 7,1 часа.

4. Отдыхают от занятий в выходные дни 16,1% девушек и 17% юношей.

## 5. Результаты ортостатической пробы.

Состояние сердечно-сосудистой системы	Девушки - 31 чел.		Юноши - 80 чел.	
	кол-во	%	кол-во	%
Отличное состояние (учащение ч.с.с. на 6-8 уд./мин.)	16	51,6	52	65
Хорошее состояние (учащение ч.с.с. на 9-12 уд./мин.)	8	25,8	18	22,5
Удовлетворительное состояние (учащение ч.с.с. на 13-18 уд./мин.)	5	16,1	9	11,25
Заболевание, слабая тренированность (учащение ч.с.с. на 20 и более уд./мин.)	2	6,5	1	1,25

Проанализировав результаты практической части, которая была включена в рефераты студентов аэрокосмического института по физическому воспитанию, можно сделать следующие выводы.

1. Студентам следует обратить особое внимание на режим труда и отдыха, на продолжительность сна и восстановление нервной системы. Только на механическом факультете у 9 студентов с I по IV курс наблюдаются серьезные нарушения психики, которые нуждаются в лечении.
2. По результатам ортостатической пробы 22,6% девушек и 12,5% юношей имеют состояние сердечно-сосудистой системы удовлетворительное и слабое, их физическая подготовка находится на низком уровне.
3. Целесообразно рекомендовать студентам систематически заниматься самоподготовкой, используя физические упражнения и различные виды спорта.