

### **Особенности организации и основные психофизиологические характеристики учебного труда студентов**

Учеба в ВУЗе – напряженный труд, от правильной организации которого во многом зависит успешность научной деятельности студента, степень его активности и работоспособности. В связи с этим организация учебного труда студента должна рассматриваться как важнейший структурный элемент обучения и профессиональной подготовки специалиста, где в основе процесса обучения положено научное обоснование мероприятий, направленных на оптимизацию организации учебного труда и его условий. Научная организация образовательной деятельности должна быть направлена на создание наиболее благоприятных условий умственного труда, оптимальное сочетание режимов труда и отдыха, организацию активного отдыха и спортивно-оздоровительных внеучебных мероприятий, развитие самодисциплины и творческой инициативы студентов, а также на рационализацию методов самообразования, на формирование навыков его планирования, ориентировки в научной и учебной информации, и рациональной и эффективной работы с ней.

Стоит отметить, что самостоятельная работа является основой обучения в ВУЗе. Она включает в себя такие компоненты как самообразование, самоконтроль, самовоспитание. От самодисциплины и организованности студента во многом зависит степень его работоспособности, умственной и познавательной активности. Поэтому, если студент заинтересован в эффективности своего интеллектуального труда, он должен сам стремиться правильно его организовать, соблюдая для этого определенные правила культуры учебного труда, среди которых можно отметить планирование своей работы, ее режимный характер, правильную организацию рабочего места, оптимальное чередование труда и отдыха и др.

Правильная организация учебного труда студента крайне актуальна также и в силу определенных психофизиологических характеристик учебного процесса в ВУЗе. Безусловно, на работоспособность и умственную активность студента оказывают влияние и субъективные факторы, такие как, например, как мотивация, психологическая установка на работу, уровень потенциальных возможностей организма и др. Но в целом можно выделить основные психологические и физиологические особенности, которыми характеризуется учебный труд студентов. Во-первых, слишком большие объемы учебной нагрузки приводит к процессам физического, эмоционального и интеллектуального истощения, возможно появление глубокого утомления вследствие большой нагрузки на нервно-мышечный аппарат. Во-вторых, периоды сдачи зачетов и экзаменов также являются источниками нервно-психического напряжения. В-третьих, среди неблагоприятных факторов воздействия на студентов можно отметить монотонность труда, которая проявляется как следствие воздействия на студентов большого количества однообразных, простых действий, лишенных процесса творчества и интереса, что вызывает так называемое охранительное торможение в нервных центрах. В-четвертых, характерной чертой умственного труда является ограничение при нем двигательной активности (гипокинезия). Ограничение двигательной активности при умственном труде ведет к возрастанию удельного веса мышечных статических напряжений, лежащих в основе рабочей позы, и снижению уровня общей физической тренированности организма. В результате длительных занятий умственным трудом появляются мышечно-суставные боли, и падает мышечная работоспособность.

Как можно видеть, правильная организация учебного труда студентов имеет огромное значение. Она должна осуществляться как непосредственный научно-обоснованный комплекс мероприятий, направленных на оптимизацию организации учебного труда и его условий самим ВУЗом, так и быть неотъемлемой частью культуры учебного труда самого студента, лежать в основе его самовоспитания и самодисциплины.