

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Печеркина К.А.

Екатеринбург, РГППУ, ПВД-112

Руководитель: доцент Сарапульцева Л. А.

Работоспособность определяется как способность человека к выполнению конкретной умственной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, на протяжении каждого полугодия и учебного года в целом. Но студенты 1-го курса – это особая социальная группа, которая испытывает повышенное психоэмоциональное воздействие, связанное с изменением условий жизни, обучения, высокой суммарной учебной нагрузкой, новизной и сложностью материала, особенностями психологических состояний и адаптации к новым условиям жизни. Русский физиолог В. Ведынский говорил: «устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что плохо работают», имея ввиду плохую организацию труда.

Учебный день студента, как правило, не начинается с высокой продуктивности труда. В начале занятия не сразу удается сосредоточиться, активно включиться в работу. Проходит 10-15 мин, а иногда и больше, прежде чем работоспособность достигнет оптимального уровня. Этот первый период - вработывания - характеризуется постепенным повышением работоспособности и некоторыми ее колебаниями. Психофизиологическое содержание этого периода сводится к образованию рабочей доминанты, для чего большое значение имеет соответствующая установка. Второй период - оптимальной (устойчивой) работоспособности - имеет продолжительность - 1,5-3 ч. Состояние студентов характеризуется такими изменениями функций организма, которые адекватны выполняемой учебной деятельности. Третий период - полной компенсации - отличается тем, что появляются начальные

признаки утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией. В четвертом периоде наступает неустойчивая компенсация, нарастает утомление, наблюдаются колебания волевого усилия. Продуктивность учебной деятельности снижается. При этом функциональные изменения отчетливо проявляются в тех органах, системах, психических функциях, которые в структуре конкретной учебной деятельности студента имеют решающее значение (например, в зрительном анализаторе устойчивости внимания, оперативной памяти и др.). В пятом периоде начинается прогрессивное снижение работоспособности, которое перед окончанием работы может смениться кратковременным ее повышением за счет мобилизации резервов организма (конечный порыв). Дальнейшее продолжение работы влечет резкое снижение ее продуктивности в результате снижения работоспособности и угасания рабочей доминанты (шестой период). В практической оценке динамики работоспособности часто третий и четвертый периоды характеризуют как периоды снижения работоспособности.

Между тем учебный день студентов не ограничивается лишь аудиторными занятиями, а включает также самоподготовку. В этом случае кривая работоспособности будет иметь следующий вид (рис.1). Наличие второго подъема работоспособности при самоподготовке объясняется не только суточной ритмикой, но и психологической установкой на выполнение учебной работы. Необходимо иметь в виду, что изменение отдельных функций организма может не соответствовать кривой работоспособности, так как характеризует избирательную загруженность тех, которые являются ведущими в том или ином виде учебного труда.

Нами было проведено исследование на наличие хронического утомления у студентов первого курса РГППУ. Исследование проводилось в середине второго семестра, когда студенты достаточно адаптировались к условиям обучения в вузе, и в то же время, наличие больших учебных

нагрузок, весенний гиповитаминоз вполне могут вызвать признаки утомления и усталости.

В результате исследования выявлено, что у студентов первого курса из 20 человек, 50% не имеют признаков хронической усталости, у оставшихся 50 % показатели разделились поровну: 25% - начальная степень хронической усталости, 25% - выраженная степень хронической усталости. Можно сделать вывод, что показатель неплохой, т.к. 50% чувствуют себя на занятиях и после занятий хорошо.

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамии, нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек; возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление. Так как большинство студентов проходят сложный период адаптации к новой форме обучения, новому окружению и самостоятельной жизни, соответственно, наибольший уровень стресса и утомляемости как раз у первокурсников.

Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. Обобщенными характеристиками эффективного внедрения средств физической культуры в учебный процесс, обеспечивающих состояние высокой работоспособности студентов в учебно-трудовой деятельности, являются: длительное сохранение работоспособности в учебном труде; ускоренная вработываемость; способность к ускоренному восстановлению; малая вариабельность функций, несущих основную нагрузку в различных видах учебного труда; эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим

факторам, средняя выраженность эмоционального фона; снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы.

Данная работа представляет не только научно- исследовательский интерес, но и практический, поскольку применение разнообразных здоровьесберегающих технологий к студентам значительно облегчит их адаптацию к условиям обучения в вузе и сохранит здоровье.

Литература:

1.Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003-37 с.

2. Мельников В.С. Физическая культура: Учебное пособие В.С.Мельников. Валеология: формирование и укрепление здоровья. Уч. Пособие

3. Мельников В.С. Физическая культура: Учебное пособие / В.С.Мельников. Оренбург: ОГУ, 2002. 130 с.

4. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. Москва 1991 г

5. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. / Под ред.Л.М.Крыловой. МГСУ, 1997.

6. Социально-биологические основы физической культуры. Учебное пособие. /Под ред. ЯН.Гулько./МГСУ, 1996.

7.Физическая культура. Учебное пособие/Под ред. В.А. Коваленко, Т.Г., Смеловская Е.Л., Агафонова Л.В. М:2003, с 72

8. Физическая культура студента : Учебник / М Я Виленский, А И Зайцев, В И Ильинич и др ; Под ред В И Ильинича — М : Гардарики, 2000— 385

9. Физическая культура в вопросах и ответах. Учебное пособие. / Под ред В.В.Садовского, В.З. Суровицкого. Пензенская ГАСА, 1999.

10. Физическая культура. Ч. 2 : курс лекций для студентов и курсантов оч. и заоч. обуч. / Ю.А. Журавлёв, К.Ю. Журавлёв. - Н. Новгород : Изд-во ФГОУ ВПО «ВГАВТ», 2009. - 200 с.

11. Электронный ресурс: <http://userdocs.ru/psihologiya/2765/index.html?page=51>