

Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры и регулирование работоспособности и профилактики утомления.



По физической культуре  
Студентки группы зпс  
очной формы обучения  
Шишкиной Анастасии  
Алексеевны

## Работоспособность-

это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой — выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности.



## Факторы работоспособности, и их влияние.

- Работоспособность определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и в их сочетании. Эти факторы можно разделить на три основные группы:
- 1-я — физиологического характера — состояние здоровья, сердечнососудистой системы, дыхательной и другие;
- 2-я — физического характера — степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и другие;
- 3-я психического характера — самочувствие, настроение, мотивация и др.

## Виды жизненного ритма:

1) Студенты, относящиеся к «утреннему» типу, так называемые «жаворонки». Для них характерно то, что они встают рано, с утра бодры, жизнерадостны, приподнятое настроение сохраняют в утренние и дневные часы. Наиболее работоспособны с 9 до 14 ч. Вечером их работоспособность заметно снижается. Это - тип наиболее адаптированных к существующему режиму обучения студентов, поскольку их биологический ритм совпадает с социальным ритмом дневного вуза.

2) Студенты «вечернего» типа - «совы» - наиболее работоспособны с 18 до 24 ч. Они поздно ложатся спать, часто не высыпаются, нередко опаздывают на занятия; в первой половине дня заторможены, поэтому находятся в наименее благоприятных условиях, обучаясь на дневном отделении вуза. Очевидно, период снижения работоспособности студентов обоих типов целесообразно использовать для отдыха, обеда, если же необходимо заниматься, то наименее трудными дисциплинами. Для «сов» целесообразно с 18 ч устраивать консультации и занятия по наиболее сложным разделам программы.

3) «Аритмики» занимают промежуточное положение между рассмотренными двумя группами, но все-таки они стоят ближе к лицам утреннего типа.



## Режим труда и отдых

а -

это нормативная основа жизнедеятельности студента, имею

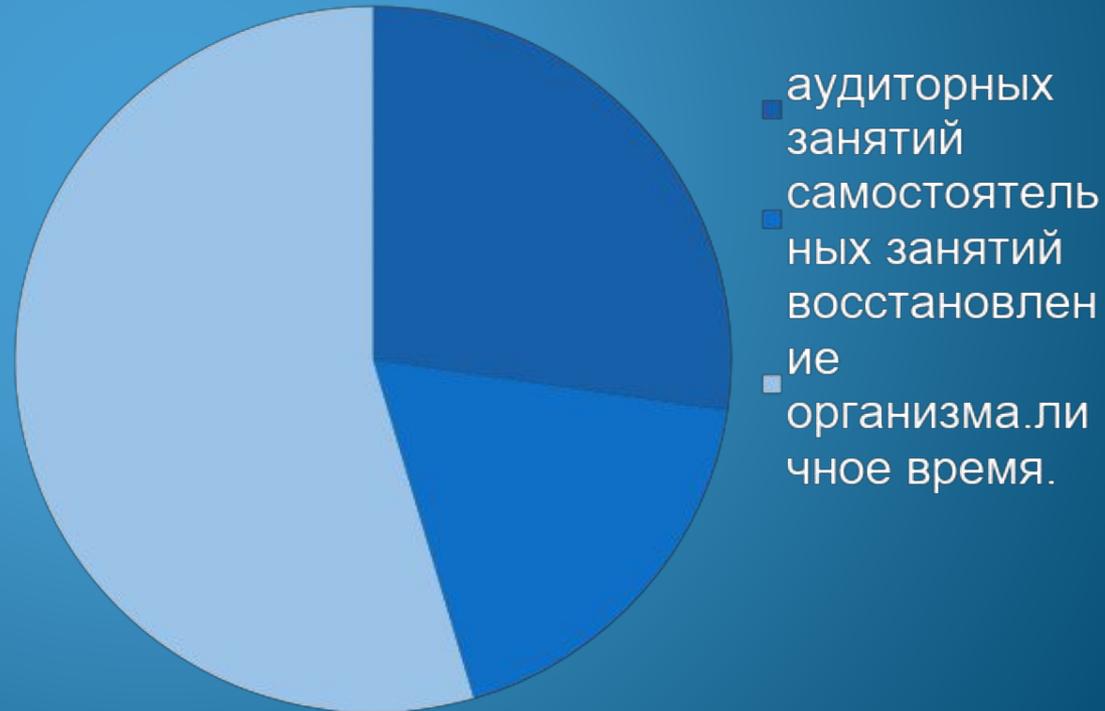
щая свою

индивидуальность (соответствие конкретным условиям, здоро

вью, работоспособности, и интересам).

Важно обеспечение относительного постоянства повседневной деятельности студен

## примерный суточный бюджет времени учебного дня студента



# Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса.

Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения можно рекомендовать следующее:

1. Систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре, без «штурма» в период зачетов и экзаменов.
2. Ритмичную и системную организацию умственного труда.
3. Постоянное поддержание эмоции и интереса
4. Совершенствование межличностных отношений студентов между собой и преподавателями вуза, воспитание чувств.
5. Организация рационального режима труда, питания, сна и отдыха.
6. Отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании.
7. Физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности.
8. Обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной корректировки и устранения этих отклонений средствами профилактики.



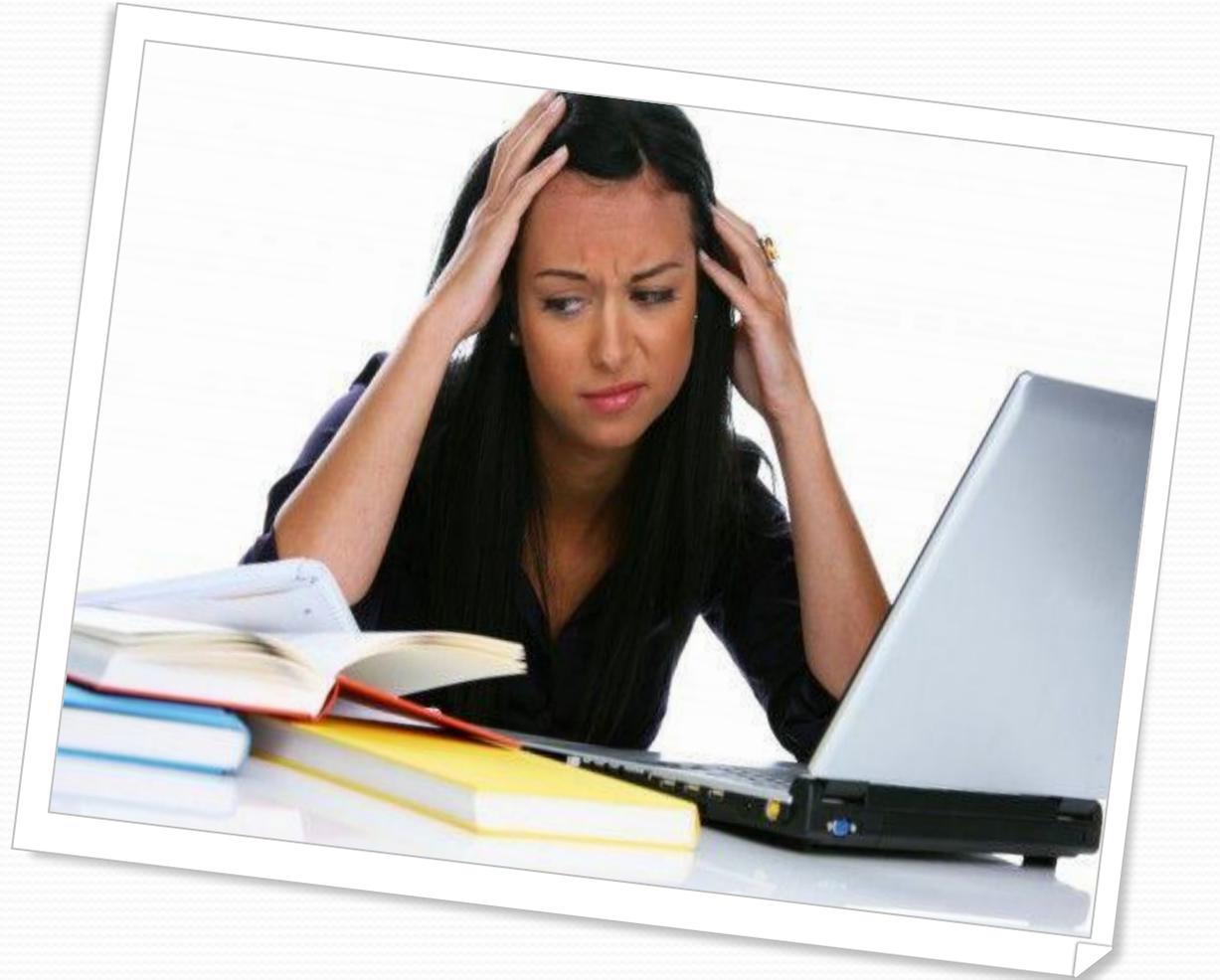
# Утомление-

это физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности.

Утомление может возникнуть при любом виде деятельности – и при умственной, и при физической работе.

Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, нарушением внимания, замедлением мышления, нарушением сна.

Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижением силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений



*Для профилактики переутомления* необходимо учитывать две фазы работоспособности:

**I** – возбуждательную, связанную с двигательным беспокойством, рассеянностью внимания;

**II** – тормозную, когда наблюдается вялость, снижение жизненного тонуса.

Эффективность и качество работы во время возбуждательной фазы утомления могут оставаться высоким, но достигается это за счет волевого усилия и психического напряжения. Появляется субъективное чувство усталости, но работу следует продолжать до наступления II фазы утомления.

При появлении признаков торможения центральных мозговых структур попытки преодолеть его и продолжать трудиться могут вызвать переутомление, поэтому наступление тормозной фазы диктует необходимость отдыха.

Важным средством борьбы с переутомлением является рациональный режим труда и отдыха или организация в строго определенное время рабочего дня краткосрочных перерывов, которые устраиваются с учетом характера трудового процесса. Полноценный отдых заключается не в безделье, а должен чередоваться с двигательной активностью и сменой деятельности.

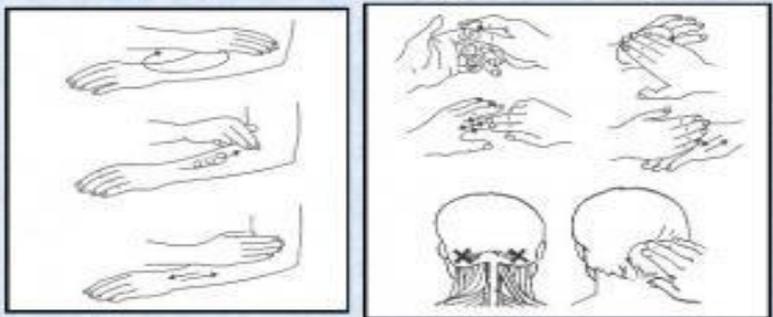
Одним из действенных средств длительного сохранения работоспособности в течение рабочего дня является четкий ритм трудовой деятельности.

Работа, выполняемая ритмично, примерно на 20% менее утомительна, чем неритмичная работа такой же тяжести.

При проведении мероприятий по предупреждению утомления важное место должно отводиться устранению лишних движений, рациональной организации рабочего места, позволяющей не только экономить движения, но и работать в нормальной позе, исключая статические напряжения мышц.

# Профилактика утомления

Самомассаж для профилактики утомления



PP14WEB.ru

