

Слайды к теме 4

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СРЕДСТВА ФК В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

К объективным факторам обучения относят:

- среду жизнедеятельности и учебного труда студентов,
- возраст,
- пол,
- состояние здоровья,
- общую учебную нагрузку,
- отдых, в том числе активный.

К субъективным факторам обучения следует отнести:

- знания,
- профессиональные способности,
- мотивацию учения,
- работоспособность,
- нервно-психическую устойчивость,
- темп учебной деятельности,
- утомляемость,
- психофизические возможности,
- личностные качества (особенности характера, темперамент, коммуникабельность),
- способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе.

Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности или показатель успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности. Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, определенные психические, физиологические, физические особенности (выработанный двигательный стереотип за счёт мышечной памяти). Кроме того, для успеха в деятельности большое значение имеют и такие свойства личности, как сообразительность, ответственность, добросовестность, дисциплинированность и др. Работоспособность зависит и от уровня мотивации, важности поставленной цели, адекватной возможностям личности.

Первый период работоспособности – 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.

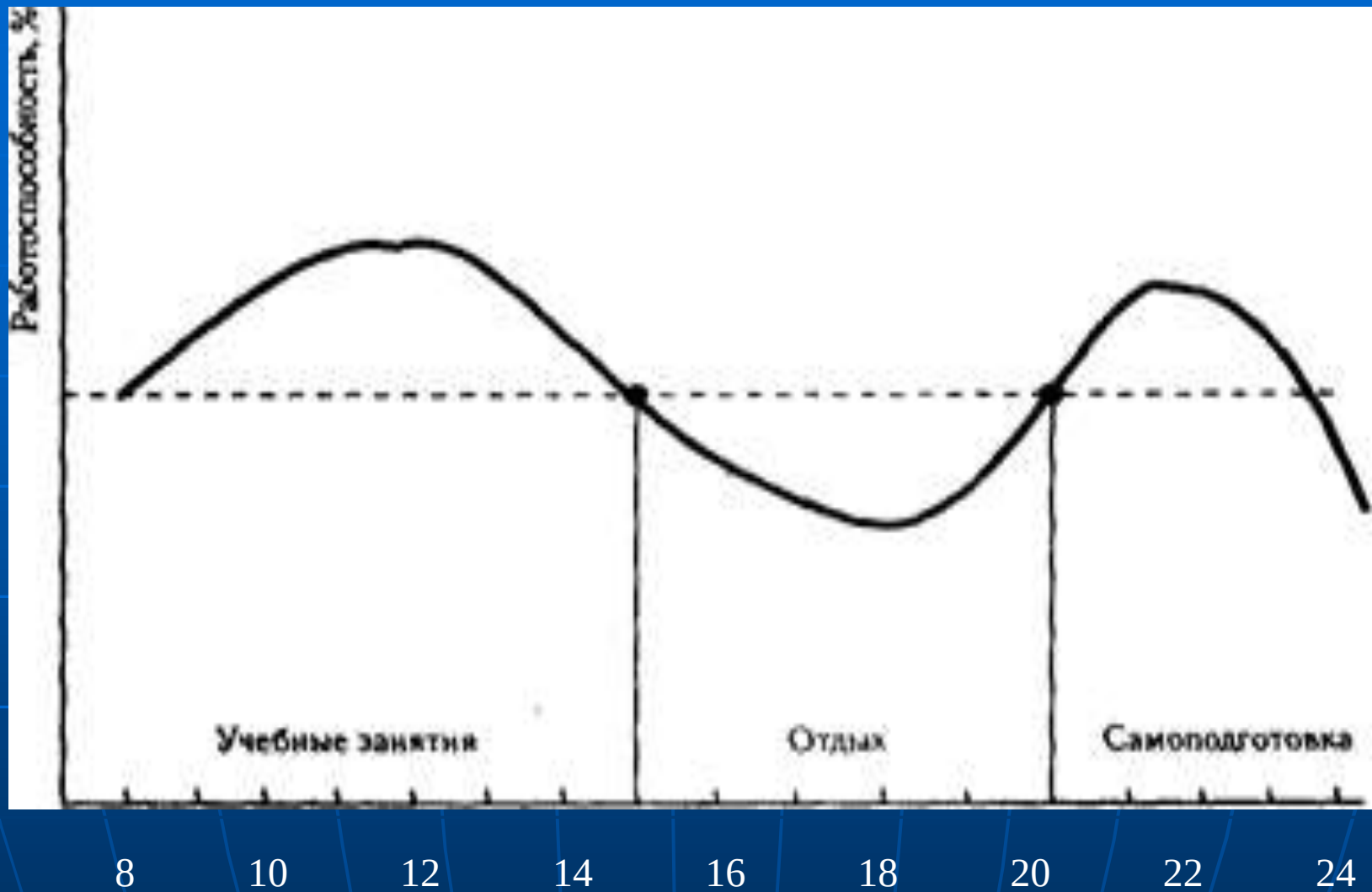
Второй период – оптимальной (устойчивой) работоспособности – имеет продолжительность – 1,5-3 ч. Состояние студентов характеризуется такими изменениями функций организма, которые адекватны выполняемой учебной деятельности.

Третий период – полной компенсации – появляются начальные признаки утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией.

В четвертом периоде наступает неустойчивая компенсация, нарастает утомление, наблюдаются колебания волевого усилия. Снижается продуктивность учебной деятельности. Отчетливо проявляются функциональные изменения 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).

Шестой период – угасание рабочей доминанты – снижение работоспособности.



Работоспособность студентов в процессе учебного дня

Суточная динамика работоспособности человека во многом определяется периодикой физиологических процессов под влиянием экзогенных (связанных с изменением внешней среды; и эндогенных (ритм сердцебиения, дыхания, кровяного давления, умственная и физическая активность, глубина сна и др. факторов).

Эндогенные биологические ритмы называют биологическими часами.

Колебания работоспособности в течение суток соответствуют биологической ритмике.

Умственная работоспособность может изменяться в зависимости от самочувствия и настроения студента, понимания им смысла выполняемой работы, интереса к ней, эмоций и волевых усилий.

При длительной и достаточно напряженной работе наступает умственное утомление. При умственном утомлении снижается сила памяти, следствием чего возникает "убегание мыслей", быстрое исчезновение из памяти того, что незадолго до этого было усвоено.

Умственное утомление - это объективное состояние организма.

Умственная усталость - субъективное чувство человека.

При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны:

- чувство усталости до начала работы,**
- отсутствие интереса к ней, апатия,**
- повышается раздражительность,**
- снижение аппетита,**
- головокружение,**
- проблемы со сном,**
- головная боль.**

Объективными признаками переутомления являются: снижение веса тела, диспептические расстройства, лабильность частоты сердцебиения и кровяного давления, потливость, снижения сопротивляемости организма инфекциям и заболеваниям.

Оздоровительные мероприятия в режиме дня являются важным фактором укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов

