

**РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.В.  
ПЛЕХАНОВА**

**Уфимский институт (филиал)**

Кафедра «Экономики и управления на предприятиях торговли и общественного питания»

**Теоретическое задание на тему: «Общие  
закономерности изменения работоспособности  
студентов в процессе обучения»**



**Дисциплина:** физическая культура

**Выполнила:**

Студентка 2 курса

Группа МэконД-2

Направление

«Менеджмент»

Очной формы обучения

Мустафина Г.Ш.

**Проверила:**

Дмитриева М.В.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Понятие работоспособности
3. Классификация групп факторов, воздействующих на работоспособность
4. Фазы изменения работоспособности в течение дня, недели, по семестрам и в целом за год
5. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию
6. Заключение
7. Список использованной литературы

# Цель:

- изучение сущности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

# Задачи:

- выявление периодов изменения работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестров учебного года;
- выявление особенностей проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.



# Введение

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. Длительность, глубина и направленность изменений определяются функциональным состоянием организма до начала работы, особенностями самой работы, ее организацией и другими причинами.



# 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.

# Работоспособность человека определяется воздействием внешних и внутренних факторов, которые можно разделить на три основные группы



## Физиологического характера

- состояние сердечно-сосудистой системы,
- дыхательной
- и др.;



## Физического характера

- степень и характер освещенности помещения,
- температура воздуха,
- уровень шума и др.;

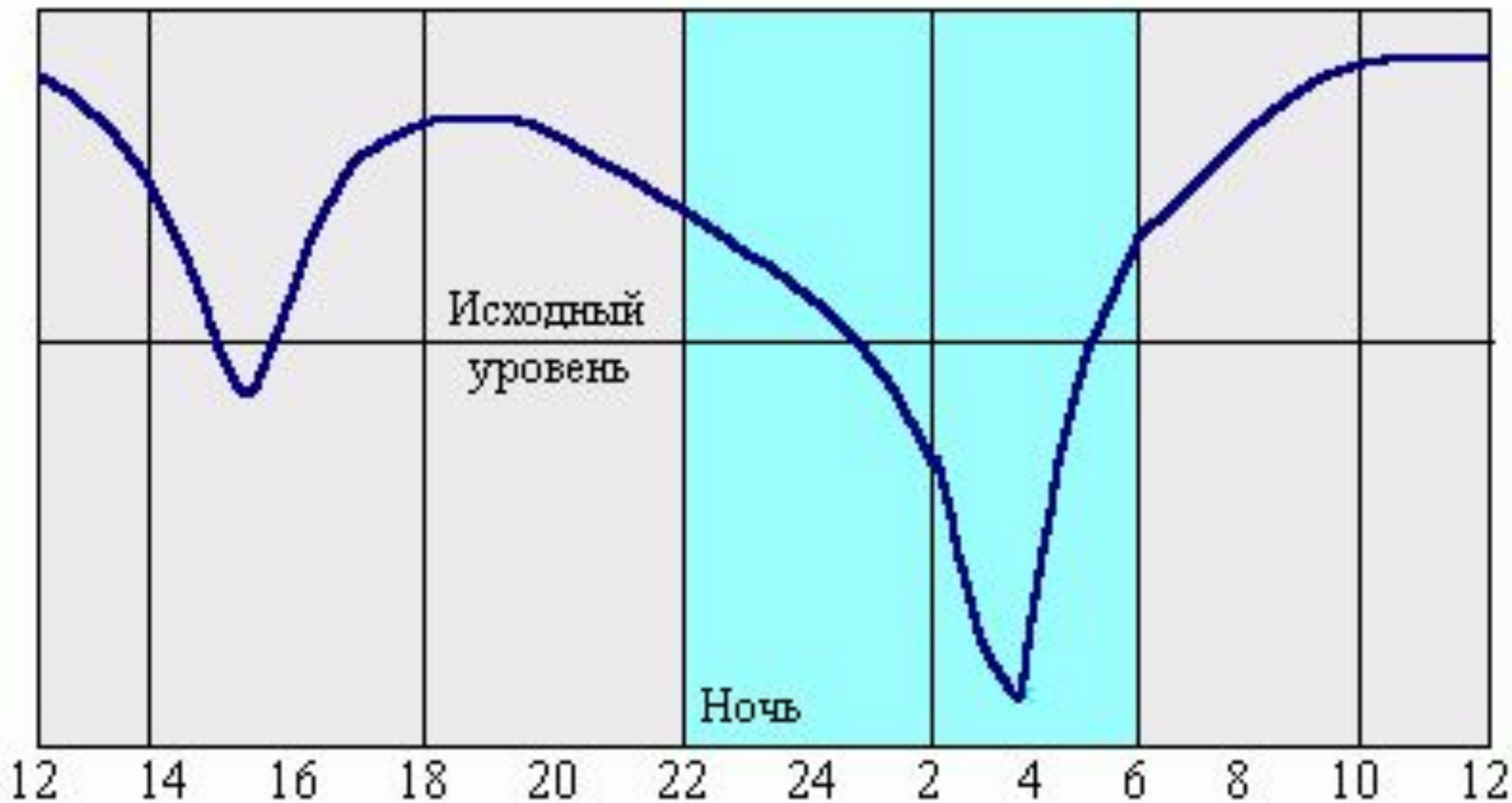


## Психического характера

- самочувствие,
- настроение,
- мотивация
- и др.



# ИЗМЕНЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ДНЯ



# ФАЗЫ ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ





# ВРАБАТЫВАНИЕ (10-15 МИН)



- характеризуется постепенным повышением работоспособности и образованием рабочей доминанты, большое значение имеет соответствующая установка

# ОПТИМАЛЬНАЯ (УСТОЙЧИВАЯ) РАБОТОСПОСОБНОСТЬ (1,5-3,0 ЧАС)

- в этой фазе изменения функций организма адекватны выполняемой учебной деятельности



# ПОЛНАЯ КОМПЕНСАЦИЯ

- появляются начальные признаки утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией



# НЕУСТОЙЧИВАЯ КОМПЕНСАЦИЯ

- нарастает утомление, и продуктивность учебной деятельности снижается



# ПРОГРЕССИВНОЕ СНИЖЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- возможно кратковременное повышение работоспособности за счет мобилизации резервов организма (конечный прорыв)



# РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ РАБОТЫ



- происходит угасание рабочей доминанты





# ИЗМЕНЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ



Врабатывание



Период высокой и устойчивой работоспособности



Снижение работоспособности





## ИЗМЕНЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ

- В случае, если в начале недели в течение двух – трех дней подряд студентам приходится испытывать повышенные нагрузки (контрольные работы, зачеты, коллоквиумы и т.п.), то к середине недели происходит снижение умственной работоспособности



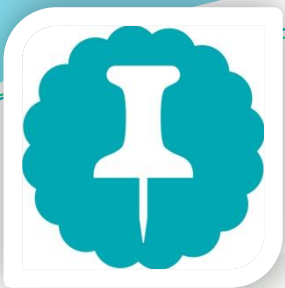




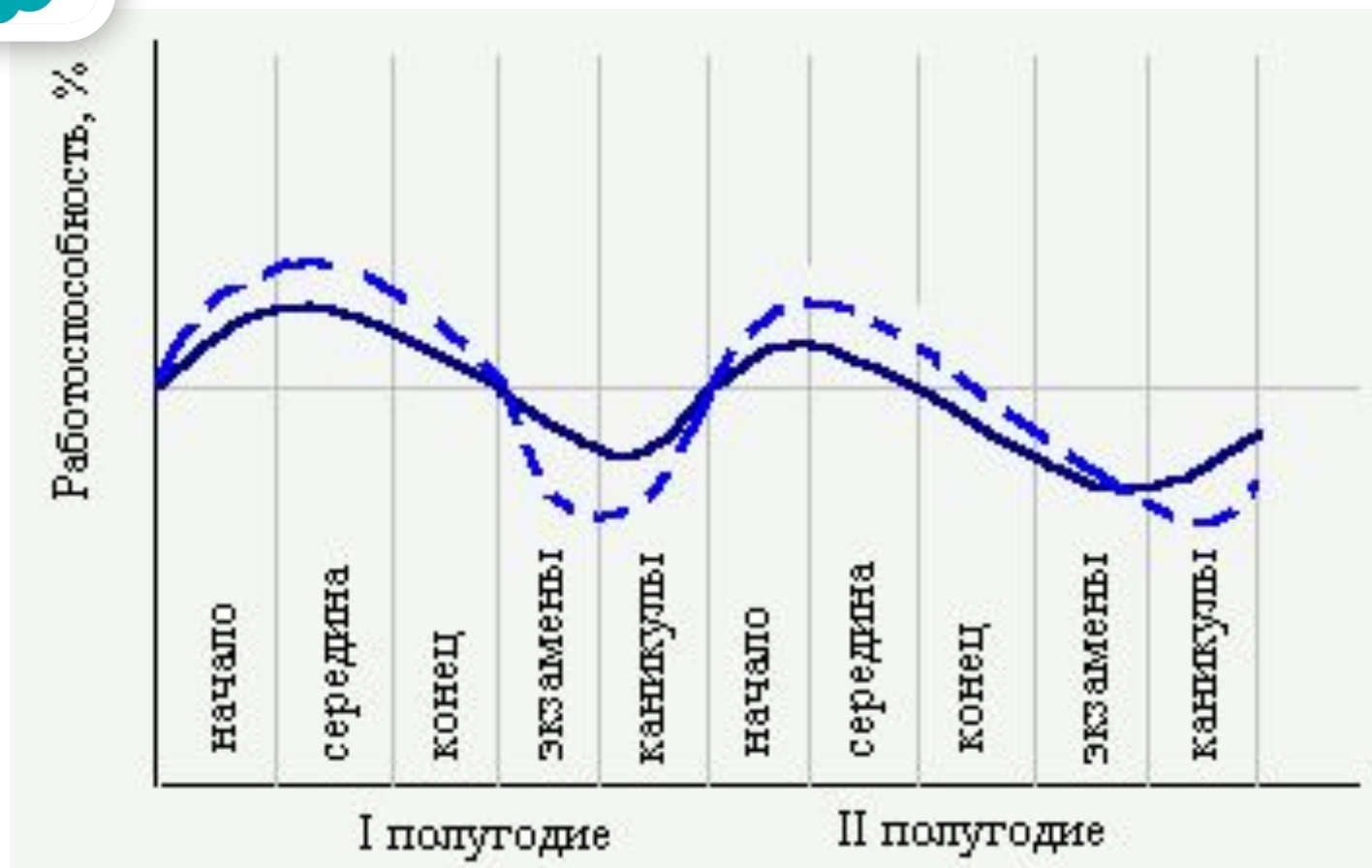
# ИЗМЕНЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ

- Типичные изменения работоспособности студентов во многом определяют составление учебного расписания занятий в вузе, когда наиболее сложные для освоения учебные дисциплины планируют на 2-3-ю пару учебного дня, на середину недели, а менее сложные - на первые часы учебного дня, на конец и начало недели. Изменение физической работоспособности в течение недели также соответствует динамике умственной работоспособности.





## ИЗМЕНЕНИЯ ПО СЕМЕСТРАМ И В ЦЕЛОМ ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД



*Изменение умственной (сплошная линия) и физической (пунктир) работоспособности студентов в течение учебного года*



# ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В 1 СЕМЕСТРЕ

## Фазы

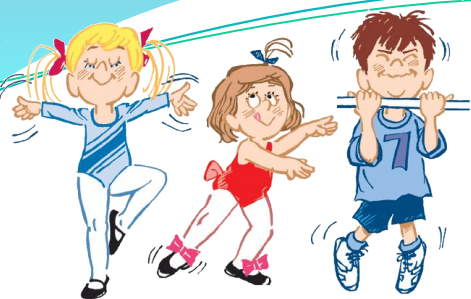
3-3,5 недели  
период  
вработывания

далее 2,5  
месяца период  
устойчивой  
работоспособн  
ости

зачетная  
неделя  
работоспособн  
ость снижается

период  
экзаменов  
снижение  
работоспособн  
ости  
усиливается

период зимних  
каникул  
работоспособн  
ость  
восстанавливае  
тся к  
исходному  
уровню



# ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО 2 СЕМЕСТРЕ

Первые 1,5 недели – период вработывания

До середины апреля – высокий и устойчивый уровень работоспособности

В конце апреля – снижение работоспособности

В зачетную неделю и в период экзаменов – снижение работоспособности

Летний каникулярный отдых – восстановление работоспособности несколько замедленно в первые 12 дней по сравнению с зимними каникулами вследствие значительной глубины утомления.

# ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- Экзаменационная ситуация представляет собой некую неопределенность исхода, что позволяет оценивать ее как сильный эмоциональный всплеск. Неоднократно повторяемые экзаменационные ситуации сопровождаются эмоциональными переживаниями, что создает состояние эмоциональной напряженности.



# ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- Экзамены – это определенный стимул к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебного труда студентов, мобилизация всех сил организма. К тому же происходят изменения в жизнедеятельности студента: резко сокращается физическая активность, частично нарушается режим сна и питания. Комплексное воздействие всех этих факторов приводит к возникновению отрицательных эмоций, чрезмерному волнению и страху.



# ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

- Структура организации учебного процесса в вузе оказывает воздействие на организм студента, изменяя его функциональное состояние и влияя на работоспособность.
- Это обстоятельство должно учитываться и при проведении учебных занятий по физическому воспитанию, которые также оказывают влияние на изменение работоспособности студентов.



# Закономерная периодика работоспособности в учебном году



Первая  
половина  
семестра  
учебных занятий

Более высокое  
функциональное  
состояние  
организма



Вторая половина  
семестра  
учебных занятий

Относительное  
снижение  
состояния  
организма



Для успешного воспитания основных физических качеств студентов необходимо опираться на закономерную периодику работоспособности в учебном году

Первая половина семестра  
учебных занятий

Вторая половина семестра  
учебных занятий

Физические упражнения с преимущественной (до 70—75%) направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с интенсивностью по ЧСС 120—180 удар/мин.

Физические упражнения с преимущественной (до 70—75%) направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости с интенсивностью по ЧСС 120—150 удар/мин.

# ЗАКОНОМЕРНАЯ ПЕРИОДИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ В УЧЕБНОМ ГОДУ

Занятия, построенные на основе такого планирования средств физической подготовки, оказывают стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов, улучшают их самочувствие, обеспечивают прогрессивное повышение уровня физической подготовленности в учебном году.



# ОСОБЕННОСТИ СОЧЕТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК С УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ ПРИ ДВУХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ



- Наиболее высокий уровень умственной работоспособности наблюдается при сочетании двух занятий при ЧСС 130—160 удар/мин с интервалами в 1—3 дня
- Положительный, но вдвое меньший эффект достигается при чередовании занятия с ЧСС 130—160 удар/мин и 110—130 удар/мин

- Использование двух занятий в неделю при ЧСС свыше 160 удар/мин ведет к значительному снижению умственной работоспособности в недельном цикле, особенно для недостаточно тренированных

- Сочетание занятий с таким режимом в начале недели и занятий с ЧСС 110—130, 130—160 удар/мин во второй половине недели оказывает стимулирующее воздействие на работоспособность студентов лишь в конце недели

# ХАРАКТЕРИСТИКИ УСПЕШНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНО-ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



## Длительное сохранение работоспособности в учебном труде

- ускоренная вработываемость
- способность к ускоренному восстановлению



## Эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам

- средняя выраженность эмоционального фона
- снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы



## Успешное выполнение учебных требований и хорошая успеваемость

- высокие организованность и дисциплина в учебе, быту, отдыхе
- рациональное использование бюджета свободного времени для личностного и профессионального развития

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, для учебного труда студентов независимо от его временных параметров (учебный день, неделя, семестры учебного года) изменение умственной работоспособности характеризуется последовательной сменой периодов вработывания, устойчивой и высокой работоспособности и периода ее снижения. Это обстоятельство имеет важное значение для планирования мероприятий по оптимизации условий учебно-трудовой деятельности и отдыха студентов, в частности, применением средств физической культуры и спорта.



# Список использованной литературы

1. URL: <http://bibl.tikva.ru/base/B1626/B1626Part67-185.php>
2. URL: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/tema4/text/4\\_2.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema4/text/4_2.html)
3. URL: <http://www.unibassein.ru/trener/kurs/t4.htm>
4. URL: <http://www.km.ru/referats/0CEF1D600E09420184D278BDDE63B23A>
5. URL: <http://studopedia.org/9-203027.html>
6. URL: [http://www.unibassein.ru/trener/kurs/t4.htm#\\_Toc148156230](http://www.unibassein.ru/trener/kurs/t4.htm#_Toc148156230)