

Гамурзиева Дана Алихановна

студентка

Шеронов Виктор Викторович

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ И УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье описаны различные факторы, влияющие на физическую и умственную работоспособность студентов. Положительные и отрицательные стороны данного влияния. В работе также описаны различного рода реакции на них организма студентов, изменение состояния организма под влиянием режимов и условий обучения, признаки утомления в процессе умственного труда, а также работоспособность и влияние на нее разных факторов.*

***Ключевые слова:** факторы, работоспособность, студенты, физическая активность, физические упражнения, утомляемость.*

***Введение.** Работоспособность есть потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Работоспособность зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов индивида.*

Факторы, влияющие на эту самую работоспособность могут быть совершенно разными. Начиная с погоды, заканчивая режимом дня.

В каждый момент она 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, сердечно-сосудистой 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. В определенной мере работоспособность в учебной деятельности зависит от свойств личности, особенностей нервной системы, темперамента. Так, лицам, обладающим хорошей работоспособностью, присуща подвижность торможения, преобладание процесса внутреннего возбуждения. Наряду с этим успешность обучения может быть обусловлена такой типологической характеристикой, как «усидчивость», которой в большей степени обладают лица с преобладанием внутреннего и внешнего торможения. Аккуратность и сдержанность связаны с инертностью процессов возбуждения и торможения. Работу, требующую большой концентрации внимания, более успешно выполняют студенты, которые обладают слабой нервной системой с преобладанием внешнего торможения или уравновешенностью, а также инертностью нервных процессов. Задания, не требующие напряженного внимания, лучше выполняют лица с инертностью возбуждения, большой силой нервной системы, с преобладанием внутреннего торможения. При выполнении учебной работы монотонного характера у лиц с сильной нервной системой быстрее наблюдается снижение работоспособности, чем у студентов со слабой нервной системой.

Интерес к эмоционально привлекательной учебной работе увеличивает продолжительность ее выполнения. Результативность выполнения оказывает стимулирующее воздействие на сохранение более высокого уровня работоспособности.

Установка также влияет на эффективность работоспособности. Например, у студентов, ориентированных на систематическое усвоение учебной информации, процесс и кривая ее забывания после сдачи экзамена носят характер медленного снижения. У тех студентов, которые в течение семестра систематически не работали, а в короткое время изучали большой объем материала при подготовке к экзаменам, в процессе его забывания наблюдается резко выраженный спад. В определенной мере снижение работоспособности можно представить как

процесс угасания установки. В условиях относительно кратковременной умственной работы причиной снижения работоспособности может стать угасание ее новизны. У лиц с высоким уровнем нейротизма обнаружена более высокая способность к усвоению информации, но более низкий эффект ее использования, по сравнению с лицами более низкого уровня нейротизма.

Юный возраст более благосклонен для физиологической и интеллектуальной работы. Научой накоплены экспериментальные сведения о том, что непосредственно способности юного организма дают возможность ему преобразовывать и осваивать большой академический материал во время обучения и по-новому его реализовывать в наиболее взрослом возрасте.

Физическая и интеллектуальная работоспособность считается обратным отображением состояния утомления – чем больше увеличивается переутомление, тем ниже падает работоспособность. Степень физической и интеллектуальной работоспособности обуславливается быстротой и характером утомления, то есть имеется состояние, которое появляется равно как результат деятельности при дефицитности восстановительных процессов в организме. Однако всегда как главный результат утомления считают понижение производительности труда, его эффективности.

Физическое переутомление появляется как при местной, так и при общей физической перегрузке. Это связано с переменной функциональной активности нервных окончаний, с патологией функций передачи нервных импульсов, а кроме того с истощением функциональных запасов в мышце.

Умственное переутомление и взаимосвязанное с ним понижение работоспособности обладают собственными характерными чертами. При умственном утомлении уменьшается сила памяти, из-за чего стремительно пропадает из памяти все то, что недавно до этого было освоено. При продолжительном занятии умственной работой в организме имеют все шансы появляться функциональные перемены, которые обуславливаются практически отсутствием физической активностью. Проявляется это в смещении в худшую сторону деятельности сердца,

склеротических модификациях кровеносных сосудов, проявлений гипотонии, гипертонии, появлении неврозов.

Студенческий день учащихся насыщен внушительными интеллектуальными и эмоциональными перегрузками. Вынужденная рабочая поза, в которой мускулы удерживают тело в конкретном состоянии и длительный период времени напряжены, нередкие нарушения порядка работы и отдыха, ненормированные физические перегрузки – все это без исключения способно стать фактором утомления, которое накапливается и становится усталостью.

Для того чтобы этого никак не произошло, следует один тип работы заменять другим. Физиологическая суть возобновления сил, на первый взгляд, достаточно проста. Однако уже после трудной физической работы шлейф утомления растягивается в несколько дней, а уже после усиленной интеллектуальной работы – даже до двух недель. И почти никто не осознает, что каникулы длиной в неделю после экзаменационной сессии – очень небольшой срок для полного восстановления сил. И в случае, если никак не совершать предупредительных мер (повышение двигательной активности, времени нахождения на открытом воздухе и т. д.), переутомление к окончанию второго семестра делается существенным. А это способно воспрепятствовать эффективной учебе.

Наиболее результативная модель отдыха при интеллектуальном труде – активный отдых в виде небольшой физической работы, либо занятий физическими упражнениями. Способность человека к продолжительному и напряженному труду во многом ограничивается его личными физическими способностями. Но физические возможности человека могут быть изменены под воздействием сосредоточенного использования средств физической культуры и спорта. Подобные занятия увеличивают степень функциональных способностей, физическую и психологическую стабильность; уменьшают заболеваемость; гарантируют значительную насыщенность и индивидуальную эффективность работы. Все это без исключения подчеркивает значимость для будущего профессионала заранее, уже во время обучения, позаботиться об обеспечении собственной физической и психологической готовности к интенсивному профессиональному труду.

Выводы. Обобщенные данные эффективного использования средств физической культуры в учебном процессе, обеспечивающие состояние значительной работоспособности учащихся ВУЗов в учебно-рабочем деле, следующие: продолжительная поддержка работоспособности в учебном труде; ускоренная адаптируемость; эмоциональная стабильность к сдвигающимся условиям; успешная реализация учебных требований и приличная успеваемость; высокие дисциплинированность и организация в учебе, быту, отдыхе; разумное использование свободного времени с целью индивидуального и профессионального развития.

Регулярные занятия физическими упражнениями, и, главное, учебно-тренировочные обучения в спорте, оказывают позитивное влияние на психические функции, с младенческого возраста формируют интеллектуальную и эмоциональную стабильность к напряженной деятельности.

Список литературы

1. Физическая работоспособность человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medbiol.ru> // Биология и медицина (дата обращения: 13.06.2017).
2. Работоспособность человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.up-pro.ru> // Управление производством (дата обращения: 13.06.2017).
3. Особое состояние студентов во время экзаменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studopedia.org> // Физическая культура студента и жизнь (дата обращения: 09.05.2017).
4. Физиология человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.booksmed.com/fiziologiya/565-fiziologiya-cheloveka-pokrovskij-uchebnik.html> (дата обращения: 14.06.2017).
5. Киселева А.Е. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на неё различных факторов / А.Е. Киселева, Н.С. Глинская, Г.А. Шаньшина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1496227906> (дата обращения: 14.06.2017).