

***Функциональное состояние  
организма как показатель  
эффективности учебной  
деятельности***

**Работоспособность – интегральный показатель функционального состояния**

**Факторы влияющие на уровень работоспособности:**

**Физиологические**  
**Психологические**  
**Внешнесредовые**

# Общие закономерности динамики работоспособности





**Период вработывания –  
значительное напряжение, высокие  
энерготраты, постепенное  
повышение работоспособности.**



## **Врабатывание 3 – 5 мин**

- **Оптимальная работоспособность 10 – 15 мин**
- **Неустойчивая работоспособность 5 – 7 мин**
- **Утомление**

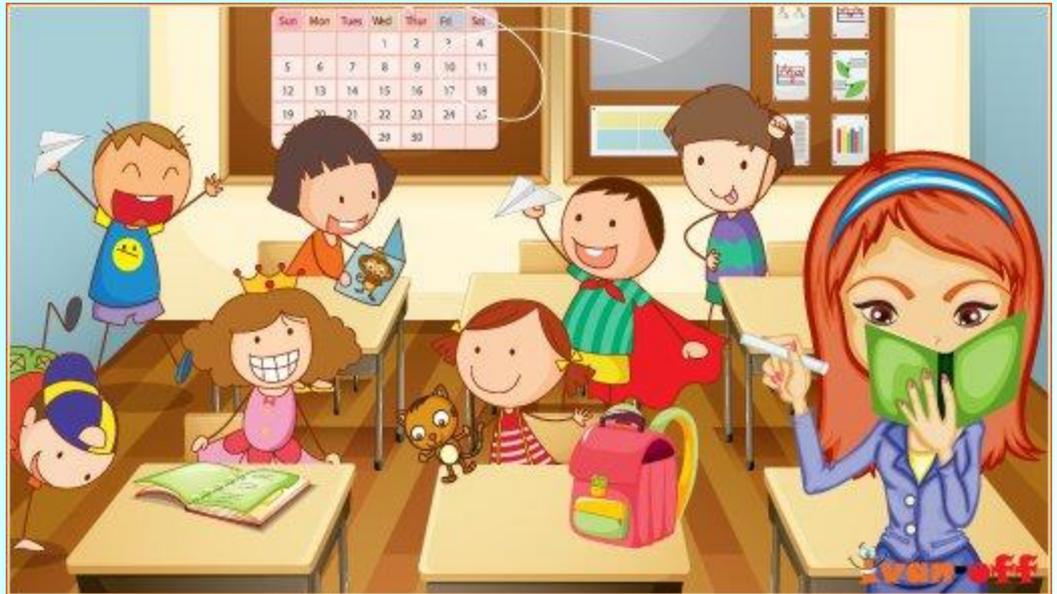


**Устойчивый период** – организм  
работает наиболее эффективно,  
в оптимальном режиме



**Период неустойчивой работоспособности (компенсаторный)**

**снижение внимания, повышение напряжения, повышение двигательной активности**





**Утомление** – снижение регуляторных влияний коры, повышение влияний подкорковых структур.

**Основные признаки:** снижение концентрации внимания, снижение качества и количества выполняемой работы, двигательное беспокойство, нарушение координации движений.

**Трудность** – свойство урока, включающее объём знаний, умений и навыков которые должен усвоить ученик и интенсивность работы

**Утомительность** – субъективный индивидуальный показатель, характеризующий функциональную стоимость урока для каждого ученика

## **Факторы продолжительности отдельных фаз работоспособности**

- **Возраст**
- **Состояние здоровья**
- **Функциональная зрелость  
организма**
- **Рациональная организация учебных  
занятий**

# **Дневная динамика работоспособности**

- **Врабатывание - I урок**
- **Оптимуму - II - III урок**
- **Развитие утомления:**
- **Учащиеся начального звена – IV урок;**
- **Старшеклассники – V - VI урок.**

## **Недельная работоспособность**

- **Врабатывание – понедельник**
- **Оптимум – вторник, среда**
- **Снижение работоспособности – четверг**
- **Наиболее низкая работоспособность – пятница, суббота**

# Г о д о в а я д и н а м и к а

6 недель - вработывание;

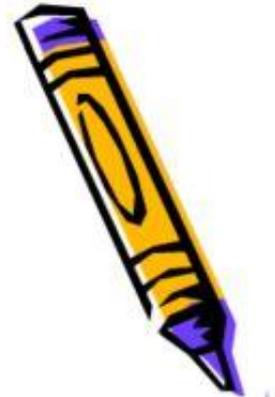
20 октября - декабрь - пик работоспособности;

Каникулы - снижение работоспособности;

2 недели - вработывание;

Очень короткий период работоспособности.

Затем она резко падает.



**Способы повышения работоспособности в течении дня «физиологические стимуляторы»**

- **Прогулки на свежем воздухе (уроки физической культуры на улице)**
- **Проведение физкультминуток**
- **Звуковые раздражители**

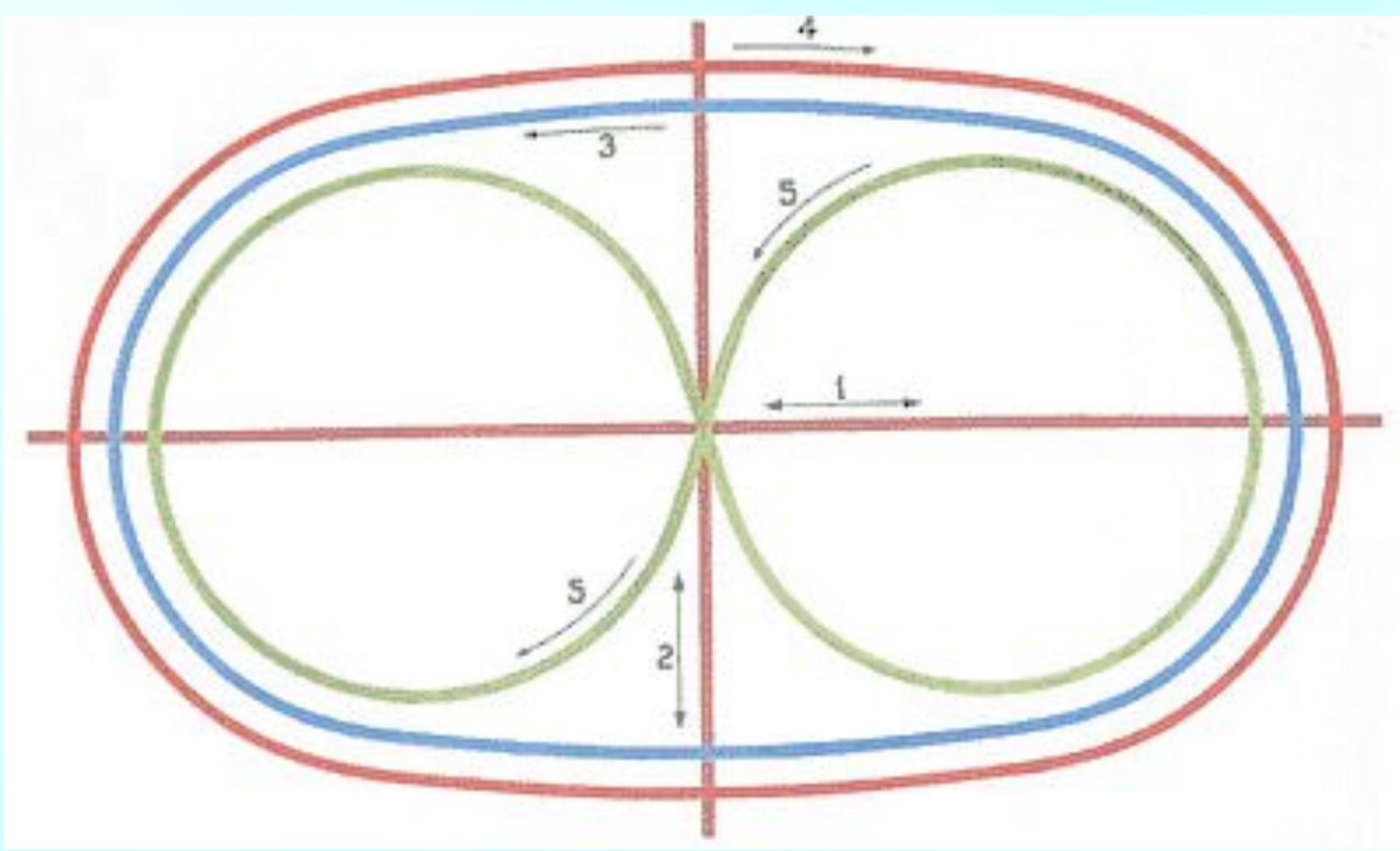
## Виды физкультминуток

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

## Возможные ошибки

- подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;
- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);
- выполнение движений с недостаточной амплитудой.





**Учёт физиологических изменений функционального состояния и работоспособности позволяет обеспечить благоприятные условия обучения**

