

Прихожая В.М.А.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, КАК ЗНАЧИМЫЙ ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ДИНАМИКУ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Научные руководители: ст. преп. Мельников А.П.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Переутомление представляет собой патологическое состояние, развивающееся вследствие хронического физического или умственного перенапряжения и характеризующееся стойким снижением работоспособности. Особую значимость эта проблема приобретает среди учащихся и студентов, в силу высоких психоэмоциональных нагрузок и дефицита отдыха. Своевременное выявление признаков переутомления и разработка профилактических мероприятий являются актуальными задачами современной гигиены и физиологии труда.

Цель: оценить динамику работоспособности у учащихся (8–11 классов) и студентов 1 курса, выявить факторы риска развития переутомления и предложить рекомендации по его профилактике.

Материалы и методы. Обследовано 34 студента 1 курса (17–19 лет) и 20 учащихся 8–11 классов (14–16 лет). Использовались: «Тест-опросник для оценки уровня работоспособности и трудолюбия» С. Б. Шаварикова (2026); опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) А.А. Реана (2004); опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина (1973). Статистическая обработка: средних значений (M), стандартных отклонений (σ), t -критерия Стьюдента, корреляции Пирсона (r).

Результаты и их обсуждение. *Тест работоспособности:* средний балл у студентов составил 43,1 ($\sigma=5,5$), у учащихся – 38,3 ($\sigma=6,0$). Различия статистически значимы: $t_{расч}=2,85$; $df=47$; $p<0,01$ (при критическом $t_{0,01}=2,68$). Студенты демонстрируют более высокий уровень работоспособности («выше среднего» против «среднего» у учащихся). *Опросник МУН:* средний балл студентов – 12,2 ($\sigma=3,1$), учащихся – 10,5 ($\sigma=3,3$). Различия статистически значимы на 5% уровне: $t_{расч}=2,10$; $df=47$; $p<0,05$ (критическое $t_{0,05}=2,01$). Мотивация на успех выявлена у 41% студентов и 25% учащихся, мотивация на неудачу – у 17% студентов и 30% учащихся. Студенты более ориентированы на достижение. *Опросник САН:* Самочувствие: студенты – 5,1 ($\sigma=0,9$), учащиеся – 5,3 ($\sigma=0,8$); $t_{расч}=0,81$; $p>0,05$ – различия не значимы; активность: студенты – 4,8 ($\sigma=1,1$), учащиеся – 5,1 ($\sigma=0,9$); $t_{расч}=1,02$; $p>0,05$ – различия не значимы; настроение: студенты – 5,2 ($\sigma=0,9$), учащиеся – 5,2 ($\sigma=0,8$); $t_{расч}=0,00$; $p>0,05$. Хотя различия статистически не значимы, у студентов отмечается тенденция к снижению активности (4,8 против 5,1), что может расцениваться как начальные признаки усталости. *Корреляционный анализ:* выявлены слабые отрицательные корреляции между недостатком сна (<7 часов) и показателями работоспособности ($r=-0,23$) и активностью по САН ($r=-0,19$). Связи статистически не значимы при данном объеме выборки. Динамика работоспособности: при переходе от этапа обучения в школе (учащиеся) к 1 курсу университета наблюдается повышение общего уровня работоспособности (с 38,3 до 43,1 баллов) и усиление мотивации на успех (с 25% до 41%). Однако одновременно отмечается тенденция к снижению показателя активности по САН (с 5,1 до 4,8), что отражает нарастание усталости вследствие адаптации к новым учебным нагрузкам. Данная усталость при отсутствии корректирующих мероприятий может перейти в переутомление.

Выводы. Студенты имеют более высокий уровень работоспособности и мотивации на успех, но склонны к нарастанию усталости при переходе от школы к вузу. Нарушения режима дня ассоциированы со снижением работоспособности. Для профилактики переутомления рекомендованы: регулярный сон (7–8 ч), сбалансированное питание, активный отдых (физкультура, прогулки), рациональное планирование учебного времени с микропаузами.