

В.М.А. Прихожая
ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ КАК ЗНАЧИМЫЙ ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ
НА ДИНАМИКУ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Научный руководитель: ст. преп. А.П. Мельников
Кафедра физического воспитания и спорта
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

V.M.A. Prykhozha
FATIGUE AS A SIGNIFICANT FACTOR AFFECTING THE DYNAMICS
OF WORK CAPACITY OF SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS

Tutor: senior lecturer A.P. Melnikov
Department of Physical Education and Sports
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. У 34 студентов и 20 учащихся проведён сравнительный анализ работоспособности, мотивации и функционального состояния [1,5]. У студентов выше работоспособность ($p<0,01$) и мотивация на успех ($p<0,05$), но ниже активность, чем у учащихся [1–5]. Выявлены слабые отрицательные корреляции между недосыпом, нерегулярным питанием и работоспособностью. Предложены меры профилактики переутомления [4,5].

Ключевые слова: переутомление, работоспособность, мотивация, студенты, учащиеся.

Resume. A comparative analysis of work capacity, motivation and functional state was performed in 34 students and 20 schoolchildren [1,5]. Students have higher work capacity ($p<0.01$) and motivation for success ($p<0.05$) [2,5], but lower activity (4.8 vs 5.1), which may be an early sign of fatigue [3,4]. Weak negative correlations between lack of sleep, irregular nutrition and work capacity were found [4,5]. Recommendations for the prevention of overwork are proposed [4].

Keywords: fatigue, work capacity, motivation, students, schoolchildren.

Актуальность. Переутомление представляет собой патологическое состояние, развивающееся вследствие хронического физического или умственного перенапряжения и характеризующееся стойким снижением работоспособности [4,5]. Особую значимость эта проблема приобретает среди учащихся и студентов, учебная деятельность которых сопряжена с высокими психоэмоциональными нагрузками, дефицитом времени и нарушением режима труда и отдыха [4]. 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.

Задачи:

1. Оценить уровень работоспособности по тесту-опроснику.
2. Изучить мотивацию (успех / неудача) по опроснику МУН.
3. Определить самочувствие, активность, настроение по опроснику САН.
4. Выявить факторы, влияющие на восстановительные процессы.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 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» (Шаварикова С.Б., 2026) [1];

опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) А.А. Реана (2004) [2]; опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина с соавт. (1973) [3]. Статистическая обработка включала расчёт средних арифметических (M), стандартных отклонений (σ), t -критерия Стьюдента для независимых выборок и коэффициента линейной корреляции Пирсона (r) [5]. Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Средний балл по тесту работоспособности у студентов составил $43,1 \pm 5,5$ (уровень «выше среднего»), у учащихся – $38,3 \pm 6,0$ (уровень «средний»). Различия статистически значимы: $t=2,85$; $df=47$; $p < 0,01$ [5]. Студенты демонстрируют более высокую работоспособность, однако они чаще работают сверх нормы и чаще отмечают падение работоспособности, что может указывать на риск переутомления [4].

По опроснику МУН средний балл студентов – $12,2 \pm 3,1$, учащихся – $10,5 \pm 3,3$ ($t=2,10$; $p < 0,05$). Мотивация на успех выявлена у 41% студентов и 25% учащихся; мотивация на неудачу – у 17% студентов и 30% учащихся. Студенты более ориентированы на достижение, что связано с профессиональным самоопределением [2].

Опросник САН не выявил статистически значимых различий по самочувствию ($5,1 \pm 0,9$ против $5,3 \pm 0,8$; $t=0,81$; $p > 0,05$), активности ($4,8 \pm 1,1$ против $5,1 \pm 0,9$; $t=1,02$; $p > 0,05$) и настроению ($5,2 \pm 0,9$ против $5,2 \pm 0,8$; $t=0,00$) [3]. Однако тенденция к снижению активности у студентов ($4,8$ против $5,1$) может свидетельствовать о начальной усталости в период адаптации к вузу [4].

Корреляционный анализ показал слабые отрицательные связи между недостатком сна (< 7 ч) и работоспособностью ($r = -0,23$), а также между нерегулярным питанием и активностью ($r = -0,19$). Статистической значимости при данном объёме выборки не достигнуто, что требует увеличения числа респондентов [5].

Выводы:

1. Студенты имеют достоверно более высокий уровень работоспособности ($p < 0,01$) и мотивации на успех ($p < 0,05$) по сравнению с учащимися.

2. У студентов отмечается тенденция к снижению активности по опроснику САН ($4,8$ против $5,1$), что может быть ранним признаком усталости в период адаптации.

3. Выявлены слабые отрицательные корреляции между нарушениями режима дня (недосып, нерегулярное питание) и показателями работоспособности.

4. Для профилактики переутомления рекомендованы: регулярный сон (7–8 ч), сбалансированное питание, активный отдых (физкультура, прогулки), рациональное планирование учебного времени с микропаузами.

Литература

1. Шаварикова, С. Б. Тест на оценку работоспособности и трудолюбия [Электронный ресурс] / С. Б. Шаварикова // Мультиурок. – 2026. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/tests/test-na-otsenku-rabotosposobnosti-i-trudoliubii.html>. – Дата доступа: 30.03.2026.

2. Реан, А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А. А. Реан. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 416 с.

3. Доскин, В. А. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников, В. Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141-145.

4. Харина, Д. В. Особенности концентрации внимания студентов-спортсменов в зависимости от организации режима дня / Д. В. Харина, Я. В. Латюшин, И. Ф. Харина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4 (15). – С. 446-454.

5. Меринов, А. Ю. Статистические методы в физической культуре: t-критерий Стьюдента [Электронный ресурс] / А. Ю. Меринов // Инфоурок. – 2018. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statyafizicheskaya-kulturanauchnometodicheskaya-deyatelnost-t-kriteriy-styudenta-doc-2583094.html> . – Дата доступа: 30.03.2026.