

г. Приморско-Ахтарск Краснодарского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №22 имени героя России В.Е.Едаменко

# **Факторы, влияющие на работоспособность и утомление в учебном процессе**

Проект подготовила:  
ученица 10«А»  
Фоменко Елизавета  
Учитель: Олейник Марина Петровна

2020-2021 уч.год

**Цель:** выяснить особенности различных факторов и их влияние на здоровье учащихся, выработать меры по увеличению работоспособности и снижению утомляемости школьников.

**Задачи:**

1. изучить особенности понятий «утомляемость» и «внимание» в подростковом возрасте в психологической теории;
2. провести экспериментальных исследований влияния утомляемости учащихся 10-го класса на изменение показателей внимания;
3. разработать меры по снижению утомляемости и повышению работоспособности обучающихся.

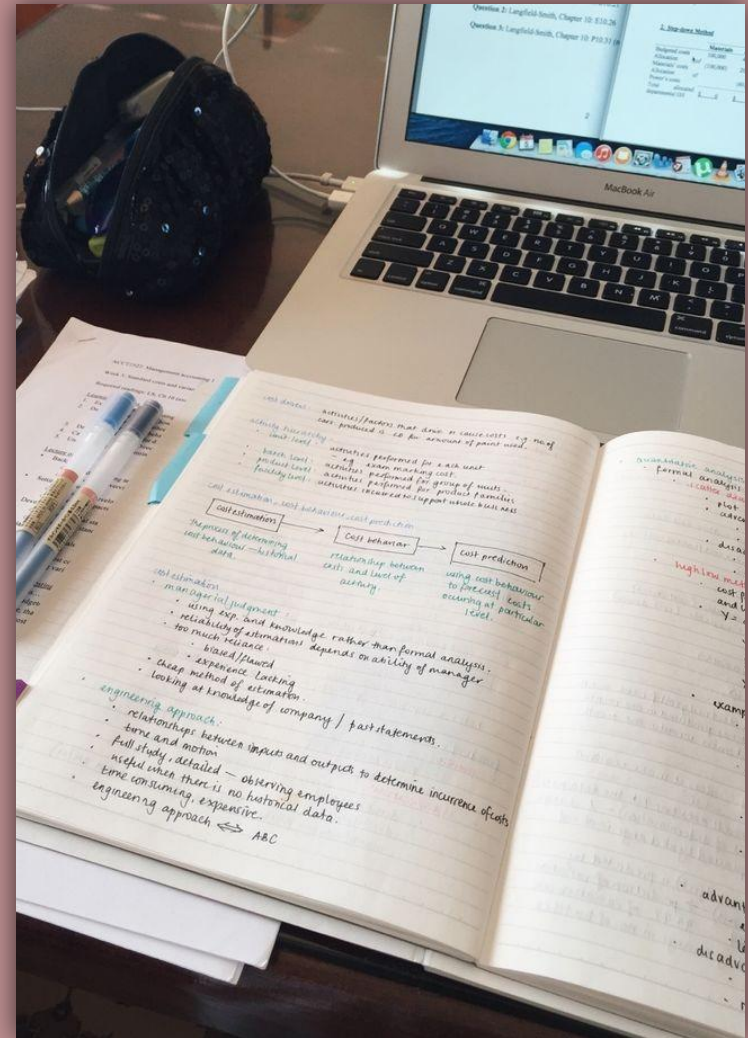
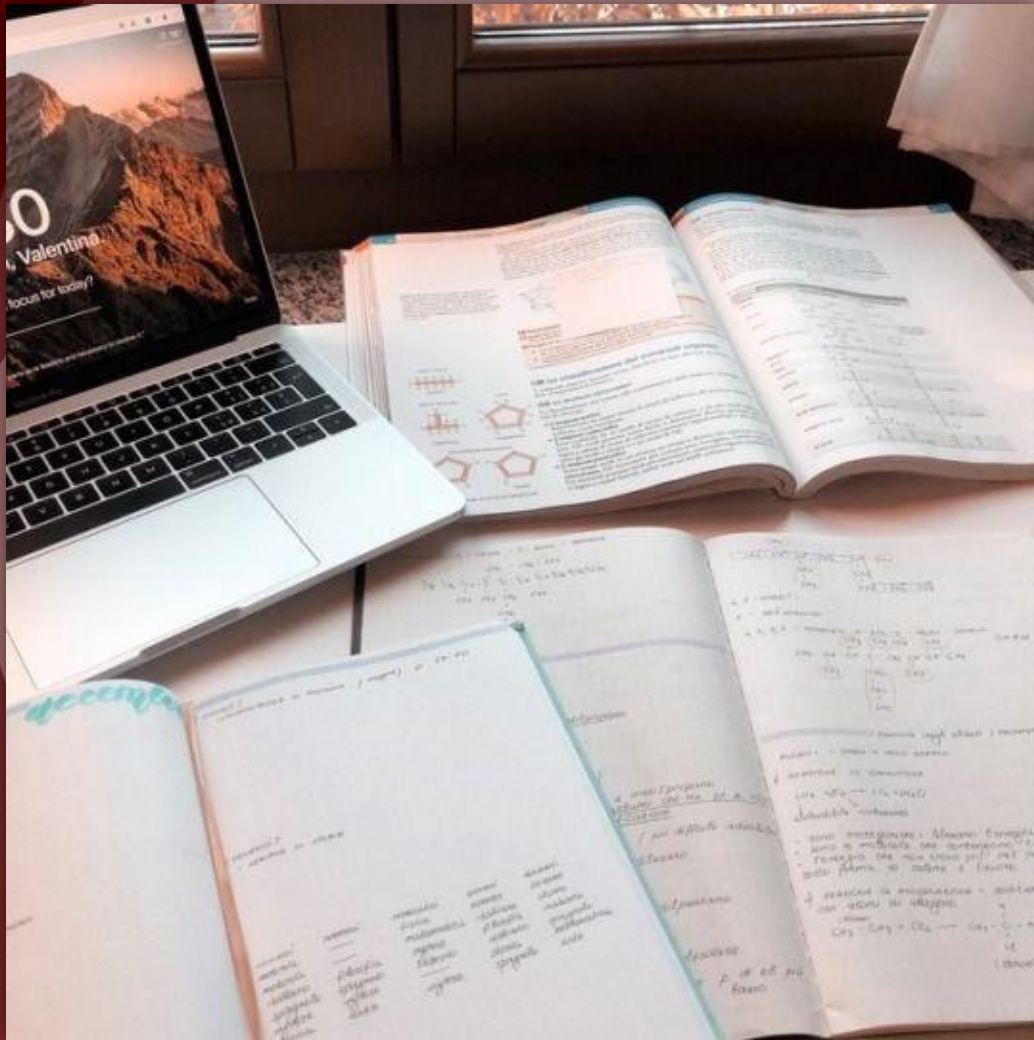
**Актуальность:** Посмотрев на своих одноклассников я увидела что многие утомляются в процессе обучения. В своем проекте я хочу разобраться почему это происходит и как это решить.

**Методы:** опрос ,обобщение, эксперимент, анализ.

**Гипотеза:** предполагается, что формирование хорошей работоспособности учеников происходит при выполнении специальных рекомендаций.

**Предмет исследования:** работоспособность учащихся.  
**Объект исследования:** учащиеся 10го класса

# Теоретические основы изучения влияния утомления организма на степень концентрации внимания подростков



# Функции и виды внимания.

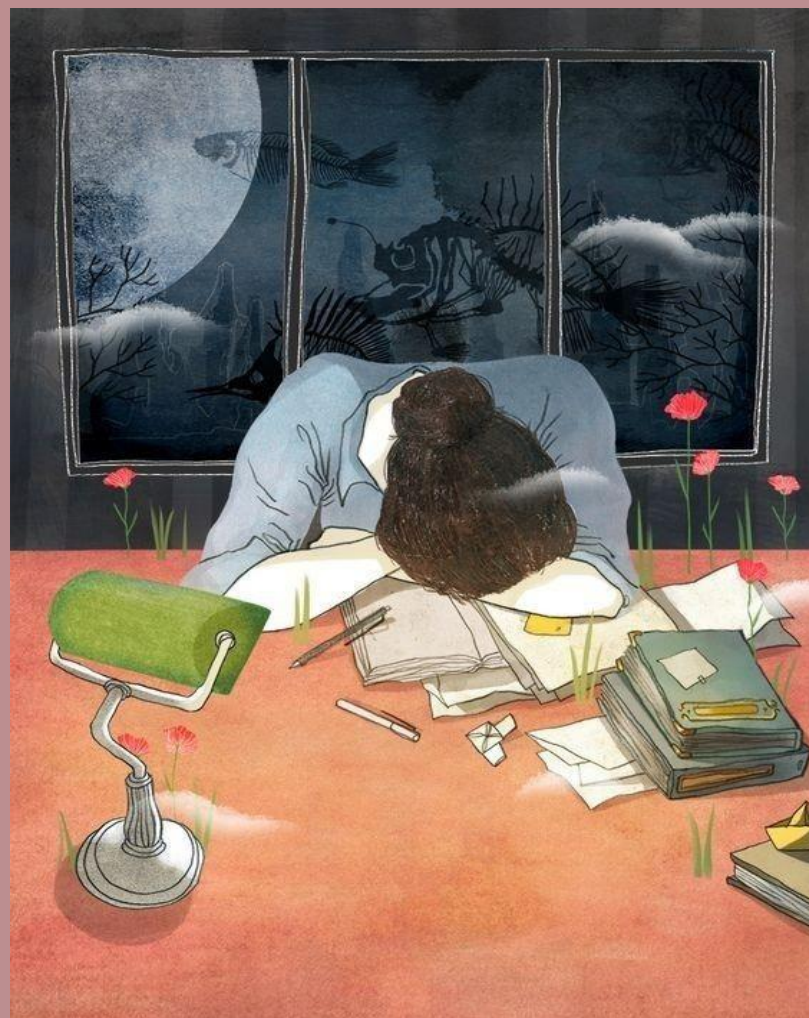
Виды внимания:

1. Непосредственное
2. Природно обусловленное
3. Социально обусловленное
4. Чувственное
5. Интеллектуальное

# Особенности внимания подростков

Продолжительность  
активного  
внимания у  
школьников:

7-8 лет – 15 мин.  
9-10 лет – 20 мин.  
13-14 лет – 30 мин.  
15-16 лет – 40 мин.  
у взрослых – 55-60  
мин.



# Методика определения избирательности и концентрации внимания Г. Мюнстерберга

## Приложение 1

Буквенный текст со словами и ответы к тексту.

Ьсолнцевтргщоцэрайонзгучновостьъхэьгчяфактъуэкзамент  
рочягщшгцкппрокуроргурсеабетеорияемтоджебъамхоккейт  
роицафцуйгахтложкьтелевизоролхюэлгщъбпамятьшогхеюж  
ипдргщнздвосприятиемйцунендшизхъвафыпролдлюбовьяб  
фырпослдспектаклячсинтьбюнмюепивупрадостьвуфциеж  
длшррпнародаэшалдъхэшщгиернкуыщрепортажэклаждорл  
афыивюфбьконкурсйфнячыувскапщличностьзжэьюдшщглод  
жшзюэпрплаватъедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйф  
отчаяниейфплньыячэхъфтасенлабораториягшдщнруцтргш  
чтлроснованиезжъбекдэркентавроукгвсмтрпсихиатриябл  
мстчыйъясмтщзавойэъягнтзхтм

Ответы: солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, троица, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, кентавр, психиатрия.

Экспериментальные исследования влияния утомляемости учащихся 10-го класса на изменение показателей внимания.

## Определение избирательности и концентрации внимания по методике Г. Мюнстерберга

Среднегрупповой показатель успешности внимания- 0,74



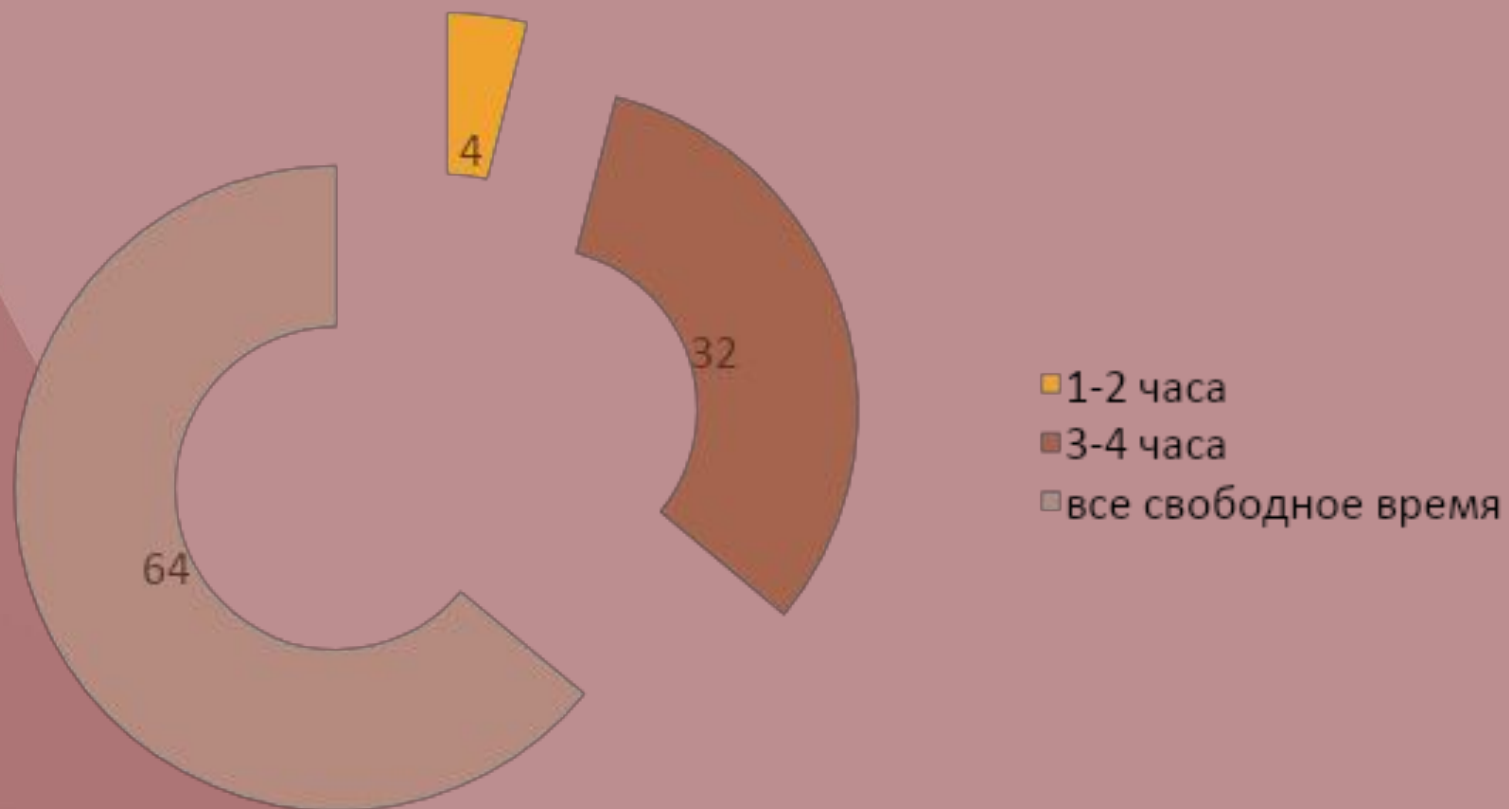


# Анкетирование учащихся

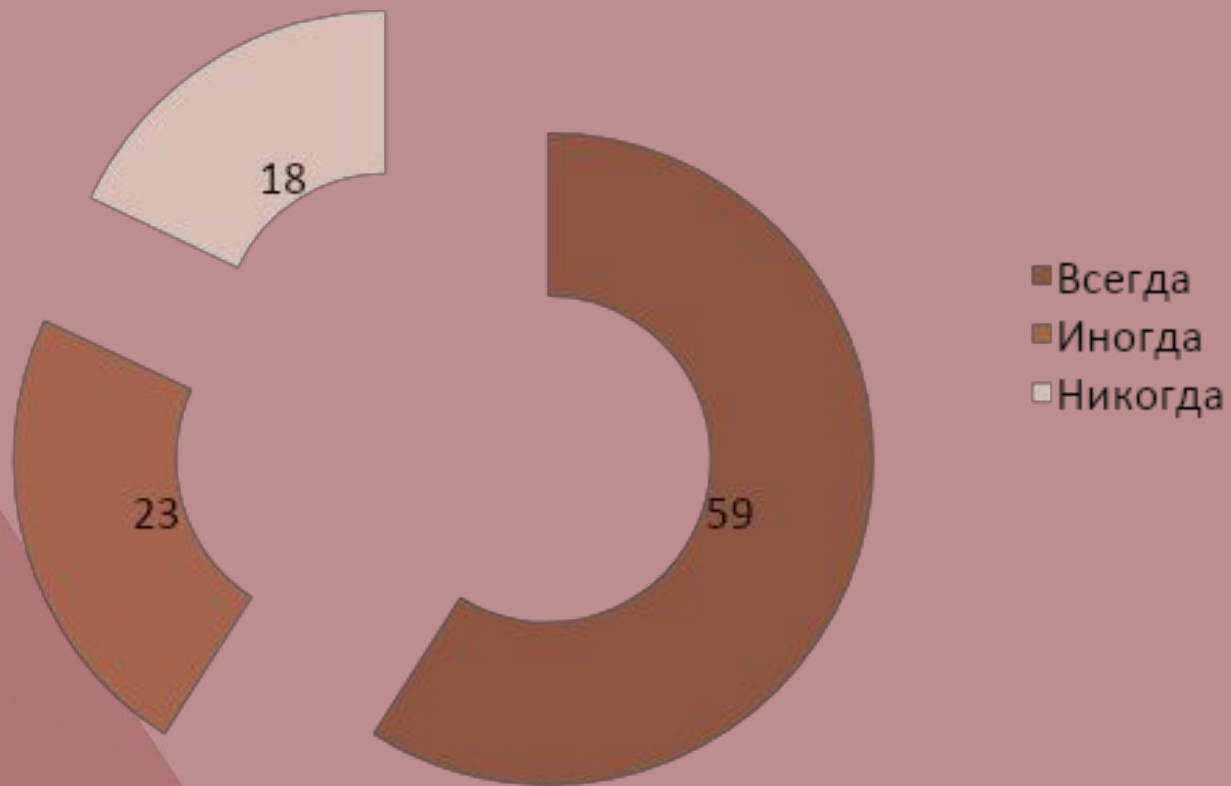
Во сколько вы ложитесь спать?



## Сколько часов в день вы смотрите телевизор или сидите за компьютером?



## Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?



# Рекомендации по снижению уровня утомляемости у учащихся

- физкультминутки,
- зарядку для глаз,
- смену вида деятельности в учебном процессе
- соблюдать режим сна и отдыха. Школьник должен спать не менее 9—10,5 часов.
- сбалансировано и регулярно питаться.


## **Заключение.**

Основной признак утомления - снижение работоспособности.

С целью поддержания здорового образа жизни и предупреждения переутомления необходимо учителям не отменять короткие перерывы на уроках, а учащимся соблюдать правильный режим дня с учетом их возрастных особенностей. Предлагаю использовать данный материал на родительских собраниях.

# Список литературы

1. Волкова Т. Н. Развитие памяти и внимания. - М., 2006
2. Под редакцией Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. Практикум по возрастной психологии – СПб.: Речь, 2001.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вызов. – СПб.: Питер, 2006.
4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для вузов. – М., 2003.
5. Выгодский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991
6. Завьялова Т.Л., Стародубцева И.В. Сборник игровых занятий по развитию памяти, внимания, мышления и воображения. – М.: Аркти, 2008.
7. Каптерев П.Ф. Детская педагогическая психология. М: Воронеж, 1999г.



Спасибо за внимание  
и попытку понимания