

3. *Василенко Н.В.* Образовательные потребности и их формирование в экономике знаний // Международный журнал экспериментального образования. 2016. № 3-1. С. 33-34.

Е.В. Сидорова, научный руководитель *С.Л. Логинова*
Российский Государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии

Аннотация. В статье представлены результаты исследований состояния работоспособности студентов вуза.

Ключевые слова: высшая школа, студенчество, учебная работа, нагрузка, работоспособность.

Экзаменационная сессия - это период сдачи экзаменов в высшем учебном заведении. Данный период для большинства характеризуется стрессом, так как успешная или же напротив, неудачная сдача сессии определяет дальнейшее продолжение обучения в вузе, моральное самоудовлетворение, получение стипендии и т.д.

По нашему мнению, на успешную сдачу сессии влияют несколько факторов:

1. Уровень знаний студента
2. Внутренняя нацеленность на выполнение поставленной задачи и преодоление трудностей
3. Способность выдержать напряжение

Экзамены – это итоговая форма оценки знаний. В это время увеличивается продолжительность и интенсивность учебного дня студента, тем самым мобилируются все силы организма. Сокращается физическая активность, режим питания, сна и отдыха, студент мало находится на свежем воздухе, что вызывает эмоциональную напряженность.

Таким образом, в день экзамена студенты неуверенны в себе, чрезмерно испытывают страх и волнение. Проведя опрос перед зимней сессией в 2018 учебном году в РГППУ г. Екатеринбурга, среди 30 случайно отобранных студентов, 2 курса, было обнаружено, что во время подготовки к экзамену и в предэкзаменационную ночь мало спали 75 % студентов. Были эмоционально напряжены во время подготовки к сессии и в день сдачи экзамена 55% студентов. «Недосып» является отрицательным фактором, успешности сдачи экзамена [1 с.432].

Наблюдая за студентами в день экзамена частота сердцебиения увеличивалась на 10-20 ударов в минуту, при этом достигала 85-95 ударов в минуту, нормой же является 60-80 ударов в минуту. В связи с высоким эмоциональным напряжением, во

время входа в аудиторию, в которой проходит экзамен, частота сердечбиений увеличивалась до 120-140 ударов в минуту [2 с. 5].

В период подготовки и сдачи экзаменационной сессии у студентов отмечается снижением массы тела на 1,5-3 кг. Особенно это наблюдается у преуспевающих студентов, старающихся как можно лучше закрыть сессию.

Отмечается, что студенты с хорошей успеваемостью испытывают меньшее напряжение, чем студенты со слабой успеваемостью. Тем самым, преуспевающие студенты быстрее приходят в состояние эмоционального спокойствия, а слабоуспевающие студенты, напротив, сильнее подвержены эмоциональному напряжению и стрессу [2, с. 5]. Для того чтобы сделать вывод, о том как сессия влияет на работоспособность студента была разработана анкета из вопросов:

Вопрос 1. Сколько времени вы спите во время подготовки к экзамену и в предэкзаменационную ночь?

Этот вопрос является одним из самых важных, так как он напрямую влияет на эмоциональное состояние человека. Для многих известно, что продолжительность сна взрослого человека должна составлять 8-9 часов. Поэтому варианты ответа были следующие: 8-9 часов; 5-6 часов; менее 5 часов.

30% студентов, что составляет 9 человек ответили, что спали «менее 5 часов». 50%, что составляет 15 человек ответили, что спали «5-6 часов». И 20%, что составляет 6 человек, спали «8-9 часов». Результаты обработки первого вопроса показаны на рисунке 1

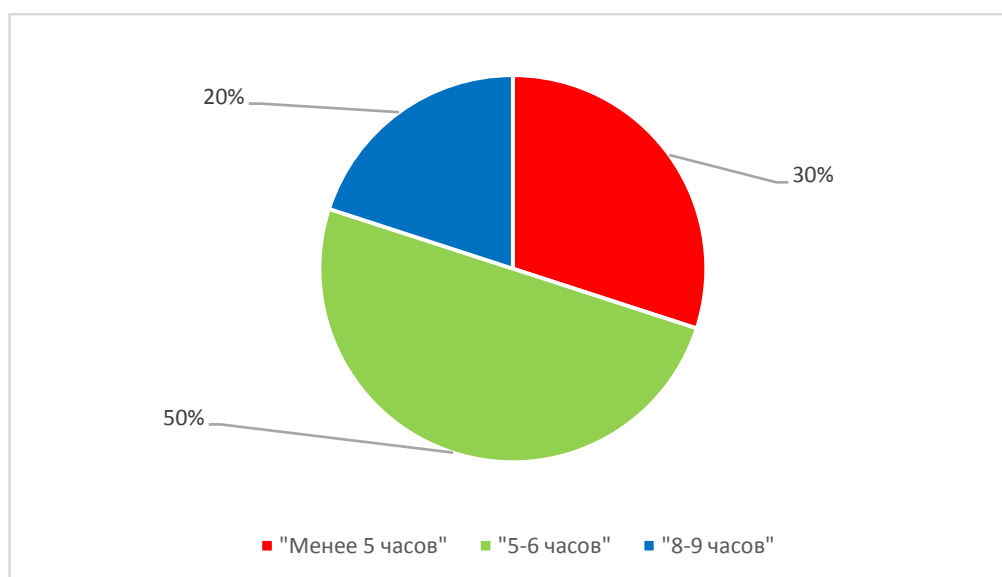


Рисунок 1- Структура продолжительности сна студентов во время сессии

Таким образом, можно сделать вывод, что сон студентов короткий и его недостаток не дает возможности для полноценной работоспособности.

Вопрос 2. Сколько времени вы проводите на улице во время сессии?

По мнению психологов, свежий воздух благоприятно влияет на организм в комплексе - улучшает работу сразу нескольких систем. В первую очередь, он приходит на помощь головному мозгу, психике и нервной системе - укрепляя память, избавляя от рассеянности и негативных чувств. Продолжительность прогулки на свежем воздухе должна составлять 2-3 часа в день. Поэтому варианты ответа были следующие:

1. «2-3 часа в день»
2. «1-2 часа в день»
3. «30 минут и менее»

3 человека, а именно 10% студентов, ответили, что проводят на улице «2-3 часа в день», 40%, а именно 12 человек, находятся на свежем воздухе «1-2 часа в день», и 50%, что составляет 15 человек, «30 минут и менее» соответственно. Это наглядно видно на рисунке 2

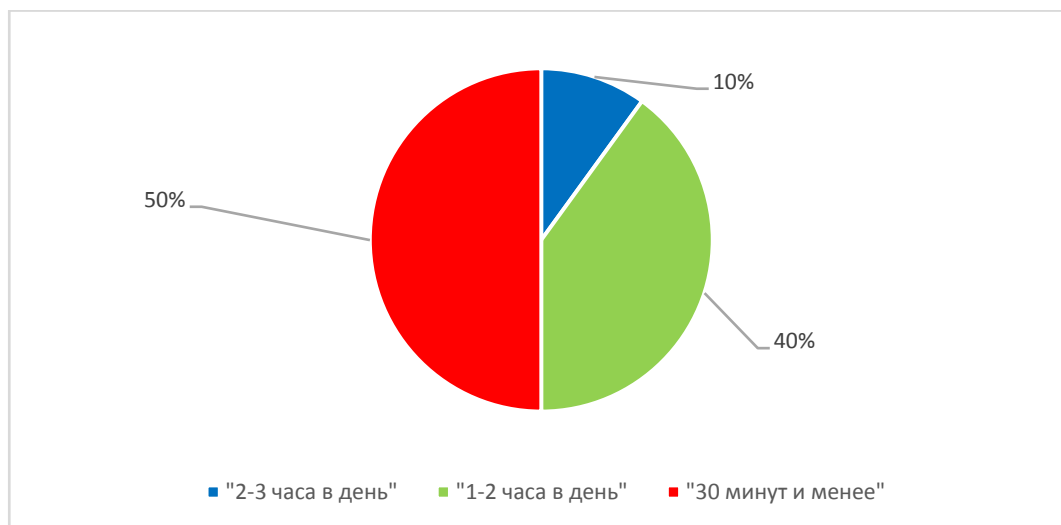


Рисунок 2- Продолжительность прогулок на воздухе студентов во время сессии

На основании этого можно предположить, что более половины студентов проводят менее 30 минут на свежем воздухе. Данный факт, по мнению психологов, отрицательно сказывается на человеке, так как прогулка должна составлять 2-3 часа, тем самым укрепляя память и избавляя человека от рассеянности и негатива.

Третьим вопросом являлся «Сколько времени вы тратите на самоподготовку в день?»

Готовясь к экзамену студенты ликвидируют пробелы в знаниях, углубляют и систематизируют свои знания. Варианты ответа были следующие: «5 часов и более»; «2-3 часа»; «1 час и менее»

Результаты представлены на рисунке 3.

Всего студентов, 6 (20%) человек, ответили «5 часов и более», 60% студентов, что составляет 18 человек, ответили «2-3 часа», 20 % ответили «1 час и менее». Большинство студентов, а именно 18 человек из 30, тратят 2-3 часа на самоподготовку, что возможно благоприятно повлияет на сдачу экзамена, так как студенты, которые готовились к экзамену менее напряжены, чем те, кто неподготовлен к экзамену

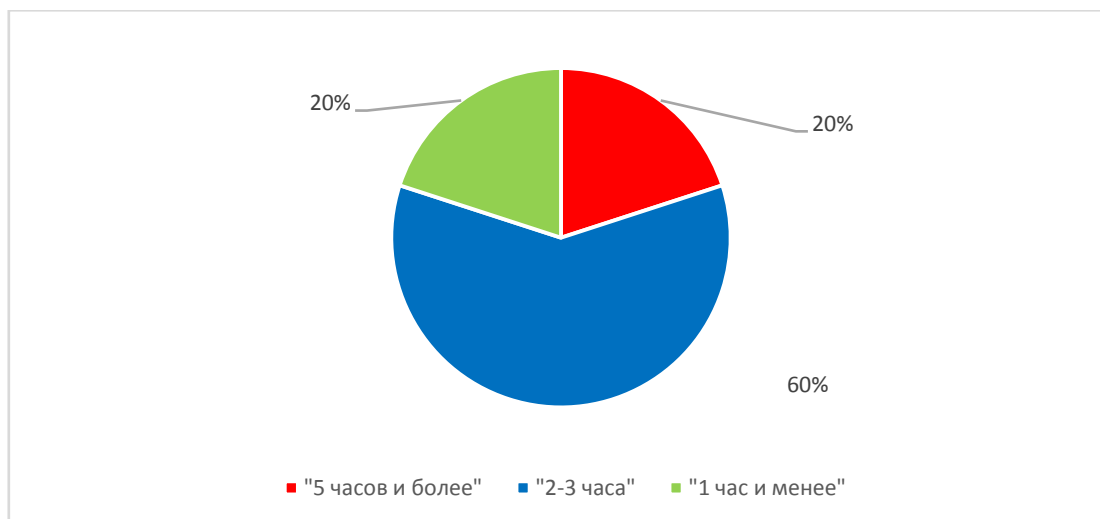


Рисунок 3- Продолжительность самоподготовки студентов к экзаменам

Четвертым вопросом нашего исследования являлся- Как вы чувствуете себя в течение дня?

С помощью этого вопроса можно определить, как сон и его недостаток влияют на самочувствие и работоспособность студента в течение дня.

Варианты ответа были следующие:

1. «Полон сил и энергии»
2. «Нормально, но бывало и лучше»
3. «Вяло, чувствую усталость»

В результате опроса 20%, что составляет 6 человек, ответили «Полон сил и энергии», 40%, что составляет 12 человек, ответили «Нормально, но бывало и лучше», и 40%, что составляет 12 человек, ответили «Вяло, чувствую усталость». Результаты показаны на рисунке 4

По результатам данного вопроса самочувствие студентов в большинстве, а именно в 80% случаев, является нормальным, либо «вялым». Это происходит из-за того, что в течение семестра человек трудится, но сессия выпадает на тот период, когда студент настроен отдыхать, тем самым психологически, его самочувствие становится хуже, чем в течение семестра.

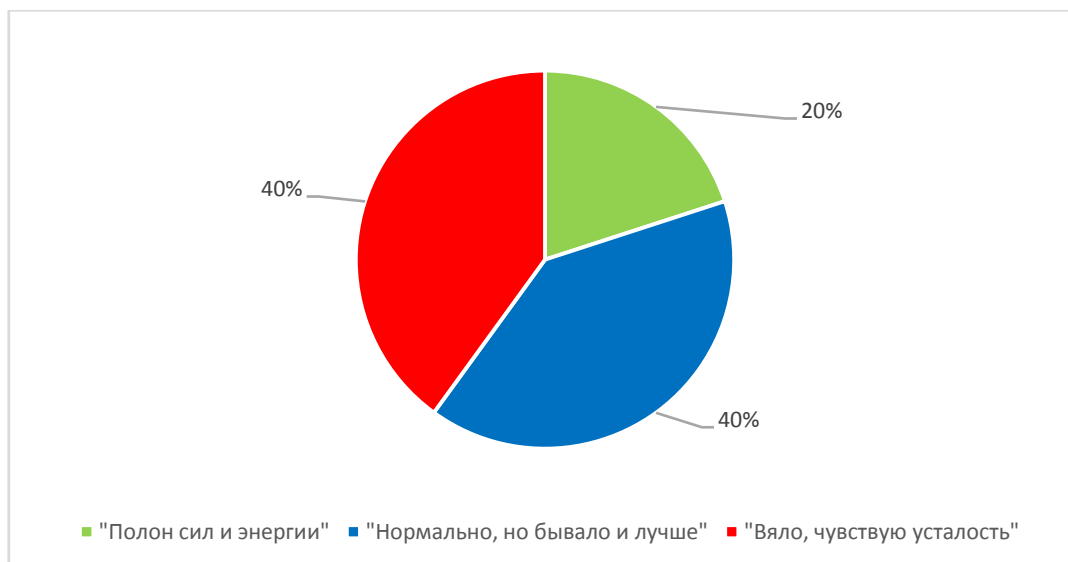


Рисунок 4- Самочувствие студентов во время экзаменационной сессии

Вопрос « Чем вы окружены, во время сессии?» позволяет узнать, влияет ли окружающая среда на состояние студента, так как захламленное рабочее пространство или среда обитания могут истощить ментальную энергию и способствовать усталости. Психологи говорят, что это происходит из - за невозможности сосредоточиться.

Предлагались следующие варианты ответа .

1. «Чистота, порядок»
2. «Хаос, беспорядок»

70% студентов, что составляет 21 человек, ответили «Чистота, порядок». 30%, что составляет 9 человек, ответили «Хаос, беспорядок».



Рисунок 5 – Состояние обстановки

Вывод: большинство студентов, а именно 21 человек из 30, ответили, что их окружает «Чистота, порядок». Это положительный результат, так как, по мнению психологов, захламленное рабочее пространство или среда обитания могут способствовать усталости.

Последний вопрос нашего исследования был, «Сидите» ли вы в социальных сетях и интернете перед сном?

Некоторые люди чувствуют себя крайне вяло даже после восьми часов сна. Конечно, очень важно спать достаточно долго, но не менее важно иметь качественный сон. Многие люди делают ошибку, слишком долго глядя перед сном на различные экраны - они смотрят телевизор, просматривают телефон или играют на планшетах - и, как следствие, не получают необходимого количества быстрого сна. [4]

Варианты ответа следующие:

1. «Да, сижу в социальных сетях каждый вечер»
2. «Сижу, но не всегда»
3. «Нет, не сижу»

50% студентов, что составляет 15 человек, ответили «Да, сижу в социальных сетях каждый вечер», 40% студентов, что составляет 12 человек, ответили «Сижу, но не всегда», 10% студентов, что составляет 3 человека, ответили «Нет, не сижу». (рис. 6)

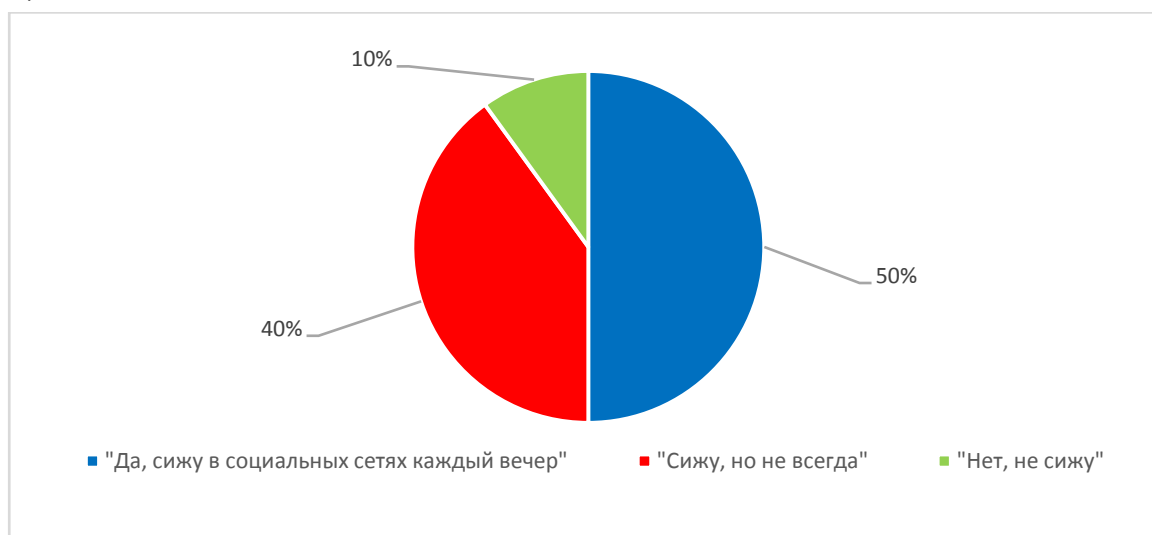


Рисунок 6- Продолжительность нахождения в соц. сетях

Вывод: по результатам вопроса, 50% опрошенных студентов ответили «Да, сижу в социальных сетях каждый вечер», тем самым они не получают необходимого количества качественного сна. 40% студентов дали ответ «Сижу, но не всегда», 10% студентов дали ответ «Нет, не сижу». Во время подготовки к сессии данные результаты являются неутешительными, так как студенты мало отдыхают.

Подводя итог, можно сказать, что в период экзаменационной сессии работоспособность студентов значительно хуже, чем в течение семестра. К моменту сдачи сессии накапливается усталость, и в то время, когда уже организм хочет отдыхать, выпадает самый сложный этап: сдача сессии. В этот период тратится большое количество сил, времени на подготовку и энергии. Каждый студент выбирает свой подход к тому, как сдавать экзамены. Но, для того чтобы уменьшить влияние сессии на самочувствие и работоспособность студента нужно равномерно распределять нагрузку, пить витамины, правильно питаться и выстраивать режим дня, в котором студенту будет наиболее комфортно.

Список литературы

1. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. М.: Изд-во: АСВ, 2012.
2. Электронный ресурс: Ropl.ru книга: Динамика работоспособности студентов в период учебного года.

Л.А. Стахеев, научный руководитель А.В. Ефанов
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

Теоретические и практические подходы организации профессиональной подготовки в системе профессионального образования по стандартам WorldSkills

***Аннотация.** В данной статье обозначены изменения в структуре профессионального образования с учетом социально-экономической ситуации и происходящих в обществе фундаментальных процессов. Обоснована значимость разработки и внедрения конкретных требований системы конкурсов профессионального мастерства WorldSkills и требуемых компетенций для развития профессиональных навыков у студенческих коллективов.*

***Ключевые слова:** профессиональное образование, специалист, профессиональная культура, профессиональный стандарт, конкурс профессионального мастерства, WorldSkills, компетенция.*

Образование в современном мире играет большую роль и выполняет ряд функций, без которых профессиональный комплекс был бы нежизнеспособным: это воспроизводство профессиональной рабочей силы, производство и передача обучающимся знаний, социализация (человек в процессе своего обучения усваивает нормы и ценности профессиональных групп) и т.д. Основные цели и определяемые ими функции обучения взрослых должны сводиться к удовлетворению потребностей экономики, общества и личности: на уровне экономики – подготовка компетентного профессионала своего дела; с позиций общества – формирование социально активной личности; с позиции личности – самосовершенствование.

В условиях рынка большое значение приобретает человеческий фактор, который является главным фактором производства предприятия. Ведь кадры, которые способны и готовы работать, а также владеют высоким уровнем профессионализма, могут обеспечить стабильность и эффективность работы предприятия. Рост кадрового потенциала достигается лишь при условии постоянного углубления знаний, умений, навыков, благоприятного социально-психологического климата и соответствующих условий труда.