

Ю.Н. Никифорова, научный руководитель Е.А. Коняева  
Южно-Уральский государственный гуманитарно-  
педагогический университет, Челябинск, Россия  
Yu.N. Nikiforova, E.A. Konyaeva  
South Ural State University of Humanities and Education, Chelyabinsk, Russia  
julia\_2536@mail.ru , elen-konyaev@yandex.ru

## **Динамика работоспособности студентов вуза в процессе обучения** **Dynamics of health of students in the learning process**

**Аннотация.** В статье рассматривается динамика работоспособности студентов вуза в зависимости от времени дня, недели, семестра, учебного года при разных уровнях учебной нагрузки; негативные факторы, влияющие на состояние работоспособности студентов; отмечены адаптационные возможности студентов на стадии поступления в университет и первоначального включения их в деятельность учебной группы. На основании анализа динамики работоспособности даны рекомендации по профилактике утомления и перенапряжения, планированию расписания занятий в вузе.

**Abstract.** The article discusses the dynamics of health of students depending on the time of day, week, semester, academic year at different levels of workload; negative factors influencing the health status of students; noted the adaptive capabilities of students at the stage of admission to the University and the initial inclusion in the training group. Based on the analysis of the dynamics of health recommendations for the prevention of fatigue and over-voltage protection, planning class schedules at the University.

**Ключевые слова:** работоспособность, динамика работоспособности, адаптационные возможности, ассимиляция, аккомодация, усталость, учебно-трудовая деятельность

**Keywords:** performance, dynamics of health, adaptive capacity, assimilation, accommodation, fatigue, training and employment

Динамика социальных изменений требует от человека быстрой социально-психологической и профессиональной адаптации к включению в технологические процессы трудовой деятельности. Поэтому современная система образования должна формировать у студентов соответствующие компетенции, а также создавать условия как для своей эффективной работоспособности в процессе обучения, так и адаптации их к будущей профессиональной деятельности.

Существуют разнообразные типы адаптаций и, соответственно, различные их определения. Согласно словарным статьям, адаптация – это приспособление органов ощущений и организма к изменяющимся условиям существования. Адаптацию в широком смысле трактуют как процесс взаимодействия личности с окружающей средой, ведущий к преобразованию среды в соотношении с потребностями, ценностями личности или к преобладанию зависимости личности от среды [1].

Так, А.М. Павлова отличает типы адаптации. Профессиональная адаптация – процесс становления равновесия в системе «человек – профессиональная среда», которое проявляется в эффективности и качестве труда, в удовлетворенности чело-

века процессом труда, его результатом, собой как профессионалом, отношениями в коллективе [4].

Приспособление студентов к занятиям в вузе имеет свои особенности. Получение нового социального статуса учащегося предполагает выработку новых приемов поведения индивидуума, предоставляет возможность соответствовать своему новому статусу. Данный процесс вхождения в систему проходит в течение продолжительного времени, что вызывает у учащихся тревогу и стресс; у обучающегося понижается энергичность, он не может сформировывать новые способы поведения и выполнять привычные для него типы деятельности [3]. Как было сказано ранее, одним из критериев адаптации является динамика работоспособности и утомления. Исследователи отмечают, что работоспособность человека – это характеристика наличных или потенциальных вероятностей индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени [5].

Степень устойчивости работоспособности обуславливается сопротивляемостью организма и личности к противодействию неблагоприятных факторов деятельности, а также запасом прочности натренированностью, совершенствованием профессионально важных качеств субъекта труда [5]. Работоспособность человеческого организма изменяется во времени, ее изменение на протяжении рабочего дня, суток и недели именуется динамикой работоспособности. Динамика работоспособности имеет несколько стадий. В стадии вработывания (нарастающей работоспособности) отмечается некоторое увеличение продуктивности труда, неустойчивость рабочих действий, ухудшение быстрого и точного восприятия. Стадия стабильной работоспособности проявляется в большой стабильной продуктивности труда, ощущение удовлетворенности процессом и итогами труд. Стадия понижения работоспособности (развивающегося утомления) характеризуется возникновением ощущения усталости, падением мотивации, понижением интереса к текущей работе, ухудшением всеобщего самочувствия, настроения, ошибочными действиями, понижением производительности труда [5].

Работоспособность студентов в процессе учебно-трудовой деятельности не остается статичной, а подвергается динамике в течение дня, недели, семестра, всего учебного года. Планируемое количество учебных недель, как правило, в нечетном семестре составляет 19, а в четном – 17, семестр составляет около 5 месяцев. График учебного процесса исходит из 52 недель в году. Объем учебной нагрузки студента определяется трудоемкостью (числом часов аудиторных занятий и независимой работы). Согласно нормам, это не более 54 часов в неделю, причем доля аудиторных занятий студента – не более 27 часов в неделю. В это количество часов не входят обязательные занятия по физической культуре, а также по факультативным дисциплинам.

Суточный ритм работоспособности. Рабочий день студенты, как правило, не начинают с большой продуктивностью. В начале учебного дня они не могут сразу сосредоточиться и полностью включиться в процесс обучения.

В первый период, на первой паре, работоспособность студентов невысокая. После звонка не сразу удается собраться с мыслями и энергично подключиться к процессу обучения. Проходит 10 - 15 мин., и трудоспособность приобретает подходящий для рабочего дня уровень. Этот период характеризуется поэтапным увеличением

умелости с некоторыми ее изменениями и именуется периодом вработывания. Преподавателю следует обладать определенным набором инструментариев (кейсов, задач, вопросов), чтобы пробудить интерес учащихся. Второй период – стабильной работоспособности – обладает длительностью от 1,5 до 3,5 ч. На данный период ( 2 - я и 3 - я пары ) преподавателю следует планировать выполнение студентами наиболее сложных заданий требующих больших энергетических и физических затрат.

Третий период – полного восстановления(4 - я пара), но уже появляются первые симптомы переутомления, которые уравниваются волевыми усилиями. Однако специфика вуза такова, что с 13.30 - 14.00 спланирован обеденный перерыв, поэтому на 4 - ой паре повторяется первый период (вработывания). В данный период понижения энергичности индивидуума преподавателю нужно сократить объем заданий, предоставить задания с элементами игры, подключать в учебный процесс минуты отдыха, психологической разгрузки.

Четвертый период имеет отличительные особенности неустойчивой компенсации, повышается усталость, замечаются изменения волевого усилия, также понижается продуктивность учебной деловитости. Функциональные перемены четко выражаются в психических функциях, системах и органах. Данные изменения для учебной деятельности обучаемого имеют гигантские значение, например, устойчивость внимания, оно рассеивается, и работы, требующие большого сосредоточения, не удаются.

В пятом периоде истекает поступательное убавление работоспособности, к концу работы она становится недолговременной [2].

Динамика работоспособности в недельном цикле имеет свои особенности. Первый период адаптации начинается с понедельника, связан он с обыкновенным режимом учебной работы после выходных дней. Работоспособность в начале учебной недели бывает несколько понижена (период вработывания). Во втором периоде, вторник - четверг, замечается большая работоспособность. Третий период, пятница - суббота, – наблюдается понижение работоспособности. Следовательно, когда планируется проведение сложных, «важных» занятий в пятницу 4 - й парой, субботу ( например, лекций) – вряд ли можно надеяться на высокое качество проведения занятий и полное усвоение материала.

Таким образом, изменения работоспособности студентов характеризуются последовательной сменой периодов вработывания, устойчивой и высокой работоспособности и периода ее снижения. Это обстоятельство имеет огромное значение для разработки мероприятий по оптимизации условий учебно-трудовой деятельности и отдыха студентов, в частности средствами здоровьесбережения, физической культуры и спорта.

### **Список литературы**

1. Большой энциклопедический словарь / глав. ред. А. М. Прохоров. М.: Советская энциклопедия, 1993. 1632 с.
2. Козлов Д.В., Пономарев В.В. Интегративные формы повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе // Вестник Красноярского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2006. № 6 (2). С. 154-159

3. Кузнецов А.К. Двигательная активность студентов // Конструирование человека: материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. С. 277-281
4. Павлова А.М. Психология труда: учеб. пособие / под ред. Э. Ф. Зеера. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. 156 с
5. Сидоров В.С. Создание условий оптимальной работоспособности на производстве // Инновации в сфере ЖКХ: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (20 апреля 2011-24 апреля 2011). Красноярск: СФУ, 2011. С. 113-115.

*Е.В. Огородникова*, научный руководитель *Л.Д. Старикова*  
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия  
*E.V. Ogorodnikova, L.D. Starikova*  
Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia  
*katena.krotova.94@mail.ru, ld-starikova@yandex.ru*

### **Образовательная миграция как феномен современного мира** **Educational migration as a phenomenon of the modern world**

**Аннотация.** *В статье представлена образовательная миграция в условиях современного развития нашей страны. По мнению автора, образовательная миграция имеет значительный вклад в развитие социального, демографического, экономического потенциала России. Представлено соотношение понятий «учебная миграция» и «образовательная миграция», изучены научно-исследовательские работы по данной проблематике. На основе проведенного анализа сделан вывод о возможностях управления образовательной миграцией и повышения привлекательности образовательных организаций на международном рынке образовательных услуг.*

**Abstract.** *The article presents educational migration in the modern development of our country. According to the author, educational migration has a significant contribution to the development of social, demographic, economic potential of Russia. The correlation of the concepts "academic migration" and "educational migration", studied the research work on this issue. On the basis of the analysis conducted the conclusion is made about possibilities of management of educational migration and enhance the attractiveness of educational institutions in the international market of educational services.*

**Ключевые слова:** *образовательная миграция, иностранные студенты, конкурентоспособность, миграционные процессы, высшее образование, рынок образовательных услуг*

**Keywords:** *educational migration, foreign students, competitiveness, migration processes, higher education, market of educational services*

Приоритетным направлением социально-экономического развития любой страны является повышение уровня образования граждан и их интеллектуального потенциала, которые обеспечат поддержание конкурентоспособности, как государства, так