

Астраханцева А.С.

Иркутский государственный университет путей сообщения,
г. Иркутск, Российская Федерация

Влияние выбора графика работоспособности обучающегося на результативность его деятельности

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния работоспособности обучающихся на эффективность процесса обучения. Предлагается рассмотрение процесса производства и потребления образовательных услуг как единого целого, где способность потребителя получать услугу играет не меньшую роль, нежели качество производимой образовательной услуги. Проанализированы периоды (фазы) работоспособности обучающихся различных годов обучения, сформулированы авторские выводы о результатах полученных данных. Приводятся рекомендации по мотивации обучающихся рассмотреть вопрос совершенствования индивидуального графика работоспособности, с целью повышения личной результативности и улучшения академических показателей обучения.

Ключевые слова. Работоспособность, образовательные услуги, мотивация, эффективность образования.

Вопросы связанные с работоспособностью не теряют своей актуальности практически никогда, хотя чаще всего являются прерогативой интереса исследователей, деятельность которых связана с охраной труда или эффективностью работы служб по управлению персоналом, поскольку повышение работоспособности сотрудников ведёт к увеличению производительности труда и повышает эффективность деятельности компаний в целом.

Однако работоспособность обучающихся является не менее важным фактором, непосредственно влияющим на эффективность учебного процесса, академические показатели, и в результате социальную эффективность учебного заведения, поскольку ценность будущего специалиста обусловлена прежде всего его знаниями, умениями и навыками, полученными преимущественно во время обучения на выбранном направлении подготовки.

Когда речь заходит об эффективности образовательного процесса чаще всего объектом исследования выступает сам образовательный продукт и способы его производства, однако с теоретической точки зрения специфика производства услуг существенно отличается от производства товара, прежде всего тем, что сам процесс их производства неразрывен с процессом потребления. Исходя из этого очевидным становится факт

сложности обозначенного процесса, которая обуславливается не только качеством производства образовательной услуги, но и качеством ее потребления в процессе производства.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что работоспособность потребителя образовательной услуги, в числе прочих факторов влияющих на эффективность результата образовательного процесса, может быть названа определяющим фактором эффективности производства подобного рода услуги.

Каждый лектор, преподаватель-разработчик того или иного образовательного курса представляет какими сильными и слабыми сторонами он обладает, с точки зрения способности обучающегося воспринимать те или иные части курса. В общем виде можно выделить следующие факторы способные влиять на этот процесс:

- качество и количество знаний с которыми обучающийся приступает к освоению курса, в том числе знаний обуславливающих универсальные компетенции, основа для восприятия которых закладывается в более ранние периоды получения образования, предшествующего этапу получения высшего образования;

- сложность самого курса, рассматриваемая с точки зрения количества входящих в него системных элементов, усвоение которых необходимо для его логического завершения;

- количество часов выделенных в учебном плане определённого направления подготовки для освоения дисциплины, особенности расписания учебных занятий и др.;

- наличие сопутствующих курсу лабораторных и/или курсовых работ и др.

С учетом приведенных факторов можно утверждать, что преподаватель-разработчик учебного курса как никто другой имеет представление о том, какие из его частей могут представлять наибольшее затруднение в процессе восприятия обучающимися, а какие, например, воспринимаются легче и требуют затрат значительно меньшего количества усилий. Тем не менее, способности самих обучающихся к восприятию того или иного типа информации играют значительную роль в образовательном процессе, и во многом зависят от того графика работоспособности, который выбирает сам обучающийся.

Согласно общим теоретических сведений о понятии «работоспособность» можно говорить о ней как об уникальной для каждого человека способности выполнять ряд работ, обладающих определенной эффективностью за регламентированный период времени. В частности, наиболее популярным является следующее определение: «...Работоспособность – это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени». [1]

Выделяют следующие фазы работоспособности, которые проявляются в большей или меньшей степени у большинства людей: фаза мобилизации, фаза гиперкомпенсации, фаза компенсации, фаза декомпенсации, период возрастания продуктивности деятельности, период прогрессивного снижения работоспособности, период восстановления.

В рамках данного исследования было опрошено более ста обучающихся в возрасте от 18 до 23 лет, а также выпускников, с целью определения того, как именно распределяются периоды работоспособности людей в данном возрасте и сколько времени затрачивается на каждый из них, обобщенные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Фазы работоспособности обучающихся и средний период их продолжительности

Фаза (период) работоспособности	18 лет		19 лет		20 лет		Старше 20 лет	
	Наличие фазы, чел. в %	Средняя продолжительность, мин.	Наличие фазы, чел. в %	Средняя продолжительность, мин.	Наличие фазы, чел. в %	Средняя продолжительность, мин.	Наличие фазы, чел. в %	Средняя продолжительность, мин.
Мобилизация	83	15	85	12	88	15	100	45
Гиперкомпенсация	100	25	100	27	100	25	100	15
Компенсация	100	270	100	300	100	288	100	360
Декомпенсация	98	72	100	60	100	60	100	80
Возрастание продуктивности деятельности	100	120	100	180	100	180	98	90
Прогрессивное снижение работоспособности	100	60	100	60	100	60	100	60
Восстановление	100	390	100	420	100	420	100	420

Исходя из данных приведенных в таблице можно сделать вывод о том, что фаза мобилизации, которая включает процесс планирования и обдумывания предстоящей нагрузки у более молодых людей значительно меньше, с годами эта тенденция существенно меняется; фаза

гиперкомпенсации, предполагающая вработываемость и переход к полному рабочему состоянию напротив – значительно дольше у более молодых людей, что во многом объясняется изменением уровня ответственности и личного отношения обучающегося к образовательному процессу и/или работе в целом с возрастом; фаза компенсации, представляющая собой период устойчивой работоспособности у большинства обучающихся примерно одинаковая, однако у выпускников в некоторой степени выше, что в большей степени приближается к среднему значению взрослых людей, составляющему $2/3$ от общей продолжительности рабочего времени; фаза декомпенсации характеризующаяся утомлением, потерей способности к сосредоточению, физической и психологической усталостью длится у вчерашних школьников немного дольше, чем у большинства обучающихся, но в разы меньше, чем у более старших курсов, многие из которых чувствуют себя гораздо более утомленными после окончания занятий и/или работы; период возрастания продуктивности деятельности полностью отсутствует у некоторых старшекурсников и выпускников, однако присутствует у большинства обучающихся, многие участники опроса уверены в том, что способны продуктивно работать вечером довольно продолжительный промежуток времени, который в среднем длится около трех часов; примечательным является тот факт, что период прогрессивного снижения работоспособности у большинства респондентов длится около часа, а столь необходимый сон (период восстановления) – значительно меньше рекомендуемых 8 часов, и в среднем составляет 7 часов для большинства обучающихся.

Полученные результаты анкетирования обучающихся позволили получить общую информацию о том, каким именно является текущий график их работоспособности, однако очевидно, что продуктивность полученных показателей не является высокой. Прежде всего это связано с достаточно непродолжительным периодом восстановления, который не дает организму человека восстановить утраченные ресурсы в полной мере. В процессе личной беседы большинство обучающихся отметили, что в значительной степени не только график работоспособности, но и распорядок дня в целом, в значительной степени зависят от расписания, а не от волевого решения самого обучающегося. Значительная часть опрошенных проводит на аудиторных занятиях от 4,5 до 6 часов, после чего тратит в среднем на самостоятельную работу и подготовку домашнего задания 1,5-2 часа в день. На первый взгляд может показаться, что это достаточно продолжительный период времени, но так ли это на самом деле, ведь находиться на занятии не означает полного погружения в процесс обучения, а самостоятельная работа многих студентов своей продолжительностью не превышает статистики экранного времени смартфона, согласно которой проведенное в популярных социальных сетях

время в разы превышает время, затраченное на подготовку самостоятельной работы. Позже обучающимся было предложено ответить на вопрос о том, сколько именно времени в день они тратят «на себя», при этом уточнение этого понятия не производилось. Каждый из респондентов должен был самостоятельно осознать вопрос и сформулировать на него подходящий ответ. В результате наиболее популярными видами активности, на которую затрачивается время большинства обучающихся выглядит следующим образом (в порядке убывания популярности ответа):

- общение с друзьями, в том числе в сети Интернет (100%);
- игры, в том числе с использованием сети Интернет (53%);
- хобби и увлечения (31%);
- спорт (27%).

Только 2% опрошенных занесли время, которое тратится на учебный процесс в категорию «на себя», следовательно, проблема связанная со слабой внутренней мотивацией потребителя образовательных услуг является действительно актуальной. Молодые люди не относят период восстановления и сон к категории времени, которое тратится «на себя» так же, как и время на обучение. Вероятно, что в случае уточнения вопроса статистика была бы иной, так как обучающиеся осознают важность и необходимость обучения как такового, но в настоящее время внутренне не воспринимают учебу (и вероятнее всего будущую трудовую деятельность) как время, которое тратится «на себя». С целью укрепления мотивации к процессу обучения, как залого дальнейшего успешного развития трудовой деятельности, студентам было предложено предположить, что примерно 8 часов трудового дня в будущем в сумме с продолжительностью сна около 7 часов и, например, 2 часами проводимыми в транспорте, «на себя» без изменения подхода к графику работоспособности, распорядка дня и уточнения внутреннего восприятия понятия «на себя», у них останется максимум 7 часов, что составляет менее трети года. В результате, большинство участников дискуссии согласились с тем, что время потраченное на что-то кроме себя, таковым считаться не может и каждый день проведенный в Университете – это вклад в будущее, гораздо более осознанный нежели до того, как данная тема была затронута. Необходимость изменения распорядка дня и изучения подходов к понятию «работоспособность» способны существенно влиять на мотивацию обучающихся к изучению дисциплин, связанных с их дальнейшей трудовой деятельностью. Многие молодые люди стремятся изменить подход к ежедневному распорядку дня, но не знают с чего начать, поэтому именно преподавателям необходимо оказывать в этом сильное содействие. Обучающиеся, имеющие мотивацию к обучению всегда показывают лучший академический результат нежели те, чья мотивация не является ярко выраженной. Многие студенты чувствуют угрызения

совести из-за невыполнения заданий упрекая себя в лени, которая чаще всего является не столько ленью, сколько результатом психологической и физической усталости, вызванной проблемами в распорядке дня и отсутствием соответствующей информации, низкой степенью осведомленности об этой проблеме и путях ее решения.

Безусловно, невозможно уделить внимание всем обучающимся одновременно, часто в ежедневной работе не хватает аудиторного времени на рассмотрение запланированного объема учебного материала, но важно понимать, что для установления контакта с аудиторией необходимо проявлять участие и интерес к жизни обучающихся, рассказать о своей истории успеха и личных результатах, так как обучающийся с сильной мотивацией всегда будет иметь лучший результат и более успешное будущее.

Список использованной литературы

1. Работоспособность человека. Информационный бюллетень БГУИР. [Электронный ресурс] официальный сайт. — URL: https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_121786.pdf (17.04.2021г.)

Информация об авторе

Астраханцева Арина Сергеевна – кандидат экономических наук, доцент, кафедра «Финансовый и стратегический менеджмент», Иркутский государственный университет путей сообщения, 664074, г. Иркутск, ул. Чернышевского, 15, e-mail: arina.personal@gmail.com