

## ОРИЕНТИРОВАНИЕ МОЛОДЕЖИ НА ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Киселева Ж.И., Шляпникова В.В.

Оренбургский государственный университет,  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 2» г. Оренбурга.

**Проблема.** Профессиональная деятельность является осью человеческого существования. Именно она, в большей степени, определяет положение человека в обществе, доход, образ жизни, интересы, круг общения, стремления и т.д. Здравомыслящему человеку (до пенсионного возраста) трудно себя представить без работы, которая позволяет самоутвердиться, самореализоваться, и конечно, получить материальное вознаграждение.

Социально-экономические преобразования современного российского общества, существенно изменили характер и условия профессиональной деятельности. Преобразование существующих профессий, вызвали появление новых, которые требуют проявления от работников производства все более совершенных двигательных и личностных потребностей и способностей.

Преобразования в профессиональной сфере обусловили повышение требований к специалистам [11]. Так **работодатель при выборе специалиста руководствуется несколькими важнейшими пунктами:**

1. Соответствующим уровнем профессиональной подготовки;
2. Умением работать на благо команде и в команде;
3. Умением решать вопросы, нести ответственность;
4. Желанием учиться и умением учиться;
5. Неиссякаемой работоспособностью.

Рассматривая определение работоспособности отметим, что работоспособность человека – потенциальная и реальная способность эффективно выполнять заданную работу на протяжении определенного времени [8], [9], [10].

Следует отметить, что без хорошей работоспособности человек не имеет возможности эффективно учиться и плодотворно работать.

**Цель работы.** Исследовать отношение обучающихся студентов к собственной работоспособности и ориентировать на ее повышение.

Социальная, педагогическая и личностная значимость проблемы, недостаточная разработанность в теории и практике высшего профессионального образования актуализировали выбор темы: «Ориентирование молодежи на повышение работоспособности».

**Научная новизна.** Для оценки работоспособности студентов был проведен опросник, который включал в себя вопросы:

1. Я чувствую себя утомленным;
2. Я работаю (учусь) с неохотой;
3. Я реагирую на происходящее не достаточно быстро;
4. Мне приходится заставлять себя работать (учиться);

5. Я чувствую нервозность и повышенную раздражительность;
6. У меня нет желания много двигаться;
7. Мне становится не по себе при любой помехе (неожиданной сложности) в работе (учебе).

За каждый вопрос следовало поставить баллы от 1 до 4, где 1 – почти никогда, 2 – иногда, 3- часто, 4 – почти всегда

Для оценки состояния суммируются баллы, где: 21 балл и выше указывает на необходимость развития и повышения работоспособности; 11-20 баллов – повысить работоспособность; 7-10 баллов – постоянно поддерживать свою работоспособность на достигнутом уровне.

В данном исследовании принимали участие 68 студентов первых курсов. Результаты исследования: 34 % опрошенных набрали 21 балл и выше, 47 % – 11-20 баллов, 19 % - 7-10 баллов.

Опираясь на конечные результаты опроса, которые определили низкий уровень работоспособности студентов, рекомендован ряд теоретических занятий для повышения и стабилизации работоспособности. Примерные темы:

Тема № 1: «О работоспособности». Работоспособность зависит от степени тренированности и склонности к данному виду деятельности, состояния окружающей среды, здоровья человека, от физического и умственного развития, мотивации работающего, степени тренированности организма, от адаптации к физическому или умственному труду, от условий труда;

Тема № 2: «Способы поддержания высокой работоспособности». Это все мероприятия, которые ускоряют процесс вработывания и отдалают наступление утомления, снижают глубину утомления, повышают эффективность восстановления. Среди этих мероприятий первостепенное значение имеют улучшение условий труда и отдыха, а также мероприятия, направленные на повышение резервных возможностей организма и уровня здоровья работающего.

Теоретической основой разработки рациональных режимов труда и отдыха являются современные представления по физиологии трудовых процессов. Трудовая деятельность человека осуществляется в порядке совместного функционирования различных функциональных систем организма, направляемого созданными в центральной нервной системе организма за время его предшествующей деятельности динамическим стереотипом и доминантами. Наличие динамического стереотипа и доминант устанавливает определенный уровень работоспособности организма. Время поддержания, которого в большей степени зависит от тяжести рабочей деятельности, а также от существующих сменных условий труда, от сменности работы;

Тема № 3: «Изменение работоспособности на протяжении отдельного рабочего дня». Этапы динамики работоспособности: 1) вработывание, или вхождение, в работу, 2) поддержание высокой устойчивости работоспособности, 3) снижение уровня работоспособности перед перерывом, 4) вработывание после перерыва, 5) поддержание высокого уровня

работоспособности во вторую половину рабочего дня, б) снижение работоспособности в конце рабочего времени.

Наблюдая ежедневную динамику работоспособности, можно выявить факторы, нарушающие или восстанавливающие активное состояние организма, что важно для поддержания высокой работоспособности [6];

Тема № 4: «Забота о здоровье». Одна из основных составляющих работоспособности – здоровье человека. Отказываясь от излишеств, занимаясь посильными физическими тренировками – человек укрепляет здоровье и создает основу для развития работоспособности [8];

Тема № 5: «Профессиональное совершенствование». Большую работоспособность человек проявляет в деле, которое у него хорошо получается. Повышая свой профессиональный уровень – человек повышает и работоспособность [9], [11];

Тема № 6: «Непрерывное образование». Работоспособность при выполнении умственной работы – это процесс мышления. Обучение расширяет кругозор человека, тренирует его мыслительные способности и повышает работоспособность;

Тема № 7: «Эмоциональный настрой». Настрой на успех, оптимистичный взгляд на жизнь и на свое дело – повышают работоспособность человека.

Студентам кроме теоретических занятий, рекомендовались также самостоятельные занятия физическими упражнениями [7], [10]. Так как активное состояние организма во время работы зависит от степени согласованности между собой основных физиологических процессов движения, дыхания, кровообращения и т.д. [6]. Самостоятельные занятия включали в себя утреннюю гимнастику и физкультминутки с предметами (мячом и эспандером), тренировочные занятия не менее двух раз в неделю упражнениями избранных видов спорта [1], [2], [3], [4], [5].

На начало второго года обучения в вузе со студентами проведен повторный опросник. В исследовании принимали участие те же 68 студентов. Результаты исследования: 16 % опрошенных набрали 21 балл и выше, 56 % – 11-20 баллов, 28 % - 7-10 баллов.

Опытно-экспериментальная работа показала: повышение работоспособности студентов возможно при целенаправленном проведении Часов общения, а также с помощью регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями. На 18 % снизилось число студентов, которые набирали более 21 балла, на 9 % возросло количество студентов набравших от 11 до 20 баллов, так же на 9 % возросло количество студентов набравших от 7 до 10 баллов. Анализ полученных результатов позволяет сделать заключение об эффективности проделанной работы.

Учитывая первостепенное значение работоспособности для профессиональной деятельности и непрерывного обучения, следует постоянно ориентировать молодежь на ее повышение путем проведения теоретических занятий с соответствующей тематикой и регулярными самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

### Список литературы

1. Киселева, Ж.И. Мотивация студентов к занятиям физической культурой как основа здоровьесбережения / Ж. И. Киселева, М. Р. Валетов // Новые стандарты в профессиональном образовании : проблемы и перспективы : сборник научных трудов / отв. Ред. А. М. Кузьмин. – Челябинск : УралГУФК ; ЧГНОЦ УрО РАО, 2012. – Вып. 4. – 138 с. С. 27-31.
2. Киселева, Ж.И. Некоторые аспекты организации и методики проведения физкультурных минуток с предметами / Ж. И. Киселева, Л.Ю. Колтырева, В.В. Шляпкинова // ВЕСТНИК ОГУ. – 2015. - № 2 (177).- С.72-76.
3. Киселева, Ж.И. Особенности оценивания физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы в процессе занятий оздоровительной направленности / Ж. И. Киселева, Л.Ю. Колтырева, В.В. Шляпкинова // ВЕСТНИК ОГУ. – 2014. - № 2 (163).- С.112-117.
4. Киселева Ж.И. Определение критериев оценки уровня воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов / Ж.И. Киселева // Современные проблемы науки и образования. – 2014. - № 1. URL: <http://www.science-education.ru/115-12122> ISSN 2070-7428.
5. Киселева Ж.И. Проблема воспитания ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов ВУЗа / Ж.И. Киселева // Организация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: Материалы XXII региональной научно-методической конференции с международным участием. – Челябинск: УралГУФК, 2012. С. 93-94.
6. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. М., «Просвещение», 1974. – 223 с.
7. Самсоненков, В.С. Утренняя физическая зарядка в системе общефизической подготовки студентов / В. С. Самсоненков // Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием) «Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры». – Оренбург, 2015. С. 3244-3250.
8. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. Учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
9. Физиолого-гигиенические аспекты трудовой деятельности человека: Учебное пособие к элективному курсу. Волгоград, 2006. – 85 с.]
10. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М. Смирнова. – М. : Медицина, 2002. – 608 с.
11. Шляпкинова, В. В. Профилированное физическое образование в общеобразовательной школе: значение, организация и реализация / В.В. Шляпкинова // Сибирский педагогический журнал. – Новосибирск, 2011. – № 4. – С. 126-131. .