

## **ЗАВИСИМОСТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ОТ УРОВНЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

*БНТУ, Минск*

*Научный руководитель: Гончарова Е.П.*

В педагогике остаются актуальными вопросы зависимости работоспособности человека от его сферы саморегуляции. Работоспособность студента (учитывая, что учеба – это нелегкий труд) также часто определяется уровнем развития его физической и психической саморегуляции.

Сфера саморегуляции человека характеризуется свободой выбора целей и средств их достижения; свободой мысли, мнений; самокритичностью, разносторонностью и осмысленностью действий; умением соотносить свое поведение с действиями других людей; рефлексией. Работоспособность как величина функциональных возможностей организма студента, характеризуется количеством и качеством работы, выполняемой за определенное время.

Обучающиеся, по мнению ряда исследователей (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева и др.) являются одной из социальных групп населения с повышенным уровнем риска развития утомления и связанным с этим падением работоспособности. Исследования показывают, что адаптация организма студентов-первокурсников в новых социальных условиях вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, то есть временное состояние организма, характеризующееся снижением его работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки. Порочный круг, где обучение, как правило, приводит к утомляемости, может быть разорван путем управления работоспособностью на основе саморегуляции.

Развитие навыков саморегуляции у студента предполагает целенаправленно организуемую педагогическую деятельность, которая помогает студенту стать субъектом осознанного саморегулируемого учебного процесса. Процесс обучения, выстроенный на принципах деятельностного, рефлексивного и субъектного подходов, может препятствовать деформированию способности к саморегулируемой учебной деятельности.

Высокая работоспособность при любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, когда трудовой ритм совпадает с естественной периодичностью суточного ритма физиологических функций организма [1]. Работоспособность студентов в течение учебных занятий характеризуется фазным развитием. Основные фазы работоспособности следующие:

1) вработывание или нарастающая работоспособность, в течение которой происходит перестройка физиологических функций от предшествующего вида деятельности студента к учебной (от нескольких минут до 1,5 часов);

2) устойчивая высокая работоспособность, характеризующаяся тем, что в организме студента устанавливается относительная стабильность или даже некоторое снижение напряженности физиологических функций. Это состояние сочетается с высокими учебными показателями (2-2,5 и более часов);

3) развитие утомления и связанное с этим падение работоспособности (от нескольких минут до 1-1,5 часов) [1].

## ЛИТЕРАТУРА

1. Петрова, Н.С. Управление работоспособностью студентов вуза в учебной деятельности на основе саморегуляции: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Н.С. Петрова. – Екатеринбург, 2012. – 362 л.