

обучения / И.А. Васельцова, В.Б. Тепляков, Д.О. Белов // Наука и образование транспорту: материалы XI Международной научно-практической конференции (Самара 25-26 октября 2018 г.). – Самара: СамГУПС, 2018. - С. 245-247. – Текст: непосредственный.

2. Руднева, Т.И. Педагогика профессионализма: Учебное пособие / Т.И. Руднева. – Самара: Издательство «Самарский университет», 2002. – 220 с. – 300 экз. – ISBN 5-86465-255-5 - Текст: непосредственный.

3. Белов, Д.О. Профессиографический анализ деятельности специалистов хозяйства электроснабжения на железнодорожном транспорте / Д.О. Белов // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. – 2018. – Т.24. - № 1. С. 54 – 58. – Текст: непосредственный.

4. Чуб, Я.В. Формирование общепрофессиональной компетентности студентов средствами учебной дисциплины «Физическая культура» / Я.В. Чуб, В.П. Овечкин // Вестник высшей школы. – 2015. – N 3. – С. 79 – 82. – Текст: непосредственный.

5. Садовский, В.А. Формирование профессионально важных физических качеств у студентов в зависимости от вида спортивной специализации / В.А. Садовский, Б.П. Супов // «Спорт и здоровье»: материалы II Международного научного конгресса (Санкт-Петербург, 21-23 апреля 2005 г.). - СПб.: Олимп-СПб., 2005. - С. 249-251. – Текст: непосредственный.

6. Кононов, С.В. Развитие специальных физических качеств в процессе обучения прикладному плаванию студентов железнодорожных вузов: специальность 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Кононов Сергей Владимирович; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2007. – 23 с. – Место защиты: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта – Текст: непосредственный.

7. Васельцова, И.А. Спортивные игры в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся транспортного вуза : учебное пособие / И.А. Васельцова. – Самара : Издательство СамГУПС, 2014. – 220 с. – 100 экз. – ISBN 978-5-98941-228-0 – Текст: непосредственный.

УДК 378.17

ПСИХИЧЕСКОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

*Беляева Ольга Владимировна, Кретова Ирина Геннадьевна,
Логинова Ирина Анатольевна*

*Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королёва*

Начало второго десятилетия XXI века ознаменовалось внедрением цифровых технологий в различные сферы нашей жизни. Параллельно возникла необходимость пересмотра технологий обучения, подготовки

соответствующих специалистов, создания электронных курсов на различных уровнях образования, как начального постепенного погружения в новый формат образовательных услуг.

2020 год в связи с пандемией SARS-CoV-2 заставил жестко перейти на дистанционный формат все этапы обучения, что несомненно ускорило процесс выявления сильных и слабых сторон данного процесса. Цифровизация системы образования предусматривает трансформацию структуры обучения, организации образовательного процесса, изменяет методики преподавания и восприятия получаемой информации. В периоды кризиса положительным моментом является факт экстренного анализа возникающих изменений. Разумеется, в первую очередь, анализируются возможности и качество электронных платформ, технического оснащения, особенности преподавания. Но не менее важным является и анализ состояния здоровья, качества жизни участников образовательной среды в условиях дистанционного обучения. А с учетом негативного психологического влияния «ковидной ситуации» и уже имеющейся информации о снижении иммунитета на фоне депрессивных состояний данные исследования становятся жизненно необходимыми.

В XVII веке чешский педагог и гуманист Ян Амос Коменский в работе «Великая дидактика» сформулировал правило "трех восьмерок" – восемь часов на работу, восемь – на сон и восемь – на культурное времяпровождение [1, с. 1]. В 1901 году И. М. Сеченов в своем труде «Очерк рабочих движений человека», ставшим в последствие основой для развития физиологии и гигиены труда, привел научное обоснование необходимости выделения 8 часов для работы, 8 часов для отдыха, 8 часов для сна, что является актуальным и сегодня [2, с. 1]. Рациональная организация дня является физиологичной, базовой основой для формирования и сохранения здоровья человека, реализации его социальной активности в различные по динамичности этапы жизни, во время кризисных ситуаций. Особенно это касается периода обучения в вузе, когда идет подготовка будущих специалистов, профессионализм которых должен будет включать в себя не только специальные знания, но и умение обеспечивать сохранение профессионального здоровья при необходимой результативности труда.

Цель исследования: оценка влияния дистанционного обучения на состояние психического, физического и социального здоровья студентов Самарского университета.

Постоянный мониторинг состояния здоровья студентов, правильности организации режима дня, отношения к вредным привычкам, периодически проводимый сотрудниками кафедры физиологии человека и животных Самарского университета, позволяет провести сравнительный

анализ данных показателей периода исключительно очной формы обучения (сентябрь - декабрь 2019 года) с настоящей действительностью (сентябрь - декабрь 2020 года).

Для решения поставленной цели нами разработана анкета и проведен опрос на платформе Гугл диск, раздел «Формы» 395 студентов по направлениям обучения «бакалавриат»: из них, 33,7% были обучающиеся юридического института, 22,5% - института экономики и управления, 15,2% - естественнонаучного, 15,9% - социально-гуманитарного, 12,7% - института информатики, математики и электроники. В опросе участвовали 62% (245) девушек и 38% (150) юношей. Большинство опрошиваемых – 289 человек (73,2%) первокурсники, 47 человек (12,4%) - студенты 2 курса и 59 (14,4%) - студенты 4-го курса.

Предлагаемые вопросы раскрывали особенности организации учебы и отдыха, состояние психического и физического здоровья, изменения, вызванные включением дистанционного обучения, отношение студентов к различным форматам обучения.

Сравнительный анализ проводился с данными анонимного анкетирования 822 студентов Самарского университета (377 юношей и 445 девушек) в возрасте от 17 до 22 лет в период очного обучения (2019 год).

В ходе работы в первую очередь оценивалась возможность организации студентами режима дня с позиции правила «трех восьмерок». Дистанционный формат обучения имеет ряд плюсов в плане высвобождения определенного количества времени за счет исключения затрат на «дорогу в вуз и обратно», возможности посещения мест досуга, различных мероприятий (последние пункты условно являются плюсовыми). Так как исследование проводилось на разных курсах и направлениях обучения, результаты больше отражают картину, характерную для смешанного формата обучения (92,7% онлайн + офлайн), оставшийся незначительный процент в равной степени распределился между занимавшимися только очно и только дистанционно.

По всей видимости, часть времени студенты, имея возможность заниматься преимущественно дистанционно, смогли выделить для сна, в основном за счет утреннего досыпания. Так считают 44,3% опрошенных, у 39,0% продолжительность сна не изменилась, а 16,7% на сон потратили гораздо меньше времени, чем при очном обучении. Такие различия объяснялись в основном неодинаковым расстоянием от дома до учебы, а также неумением рационально и своевременно подстроиться под необычный режим. В период занятий онлайн сон у 62,0% обучающихся составлял 6-8 часов, у 31,9% - менее 6 часов. Для сравнения - 71,9% респондентов, занимающихся в обычном режиме в 2019 году, компенсировали недостаток времени на учебу, общественную деятельность именно

сокращением сна – спали 6 часов и меньше. Опрашиваемые этой группы старались соблюдать режим дня только в 17,0 – 18,0% случаев (в группе 2020 года – более половины).

Наблюдались изменения и в режиме питания. Несмотря на кажущееся увеличение сна, у 8,6% появился ночной прием пищи, по всей видимости за счет сдвига режима сна на утренние часы. 33,4% отмечали увеличение частоты приема пищи. В итоге 64,6 % студентов употребляли пищу 3 - 4 раза в сутки, а 5,8% - более 5 раз. В ходе настоящего исследования не было возможности и цели более подробно изучить не только режим питания, но и его характер. Поэтому нельзя однозначно оценить влияние данных изменений на здоровье студентов, за исключением нездорового употребления пищи в ночные часы. Изучение характера питания студентов при анкетировании 2019 года выявляло проблемы характера питания: дефицит энергии и микронутриентов, несбалансированность между собой основных пищевых веществ, недостаток в рационе белков и жиров. Можно сделать предположения, что в связи с «домашним режимом» качество питания могло быть лучше, чем при перекусах в условиях университета. Однако данный факт может оказаться спорным, так как только 60,0% студентов проживают с родителями, что предполагает более высокие шансы организации правильного питания, 40,0% же живут в общежитии или на съемной квартире и чаще используют полуфабрикаты, фастфуды и вариант «перекусов».

Организация режима учебы претерпела изменения в сторону значительного увеличения времени, потраченного на выполнение домашнего задания. При продолжительности занятий 4 пары в день (74,4%, 3 пары – 12,4%) на выполнение домашнего задания уходило от 3 до 5 астрономических часов у 39,5% студентов (офлайн – у 34,7%), более 5 часов у 19,2% (офлайн – у 12,2%). В общей сложности при дистанционном виде обучения студенты, отзанимавшись 4 пары (6,5 астрономических часов) и выполнив домашние задания (в среднем 5 часов), в физиологичные 8 часов свой рабочий день не укладывали – общее «рабочее» время от 9,5 часов до 12 и больше. Средние показатели трудовых затрат при очной форме обучения – у 64,0% до 9 часов (6,5 часов (4 пары) + время «домашней» работы до 3 часов максимум). Такие данные не могут не обращать на себя внимание, т.к. однозначно должны вызывать не только утомление, но и переутомление, и, следовательно, негативные изменения со стороны различных показателей здоровья.

По данным опроса за исследуемый период 2020 года, в отличие от 2019, у 22,0% повышалось артериальное давление, у 61,0% периодически возникали головные боли, а у 9,9% головные боли появились впервые именно в это время. Около 46,0% студентов ощущали скованность в

теле или отдельных его частях, а у 6,3% данное состояние не проходило даже после сна, что говорит не только о физическом, но и психологическом напряжении. Четверть студентов жаловались на панические атаки, причем у половины из них они также были выявлены впервые. Надо отдать должное, что большая часть таких студентов являются первокурсниками и частично паническое состояние вызвано переживаниями первой сессии, у части студентов отсутствие дисциплинированности способствовало более расслабленному настрою в процессе учебы и накоплению «хвостов» к окончанию семестра, однако процент проявлений паники в 2019 году был в разы ниже (8,8%). Здесь уместно было бы заметить, что дистанционный формат сокращает время внеурочного общения преподавателей и студентов, да и на занятиях с помощью электронных платформ не всегда видна реакция студентов, их состояние, поэтому «воспитательный», поддерживающий фактор со стороны преподавателя практически сведен к «нулю».

Естественно, при длительных занятиях за компьютером, при достаточно однообразной позе будет происходить и нарушение зрения в связи с нагрузкой зрительного аппарата и постоянным напряжением мышц шейно-воротниковой зоны, при котором нарушается кровоснабжение головы. 41,3% респондентов ощущают усталость, синдром «сухого глаза» к концу дня, почти у каждого пятого студента зрение за этот период стало ухудшаться. К сожалению, только 18,5% опрошенных используют специальные очки для работы за компьютером.

Вышеуказанные изменения со стороны здоровья студентов, особенно впервые выявленные на фоне непривычного формата обучения, не должны оставаться без внимания, т.к. общий фон «здоровья» и соблюдения здорового образа жизни далек от идеального – 1/5 часть студентов к данному возрасту уже имеет хронические заболевания, а у 13 человек (3,3%) наблюдались обострения за исследуемый период. Несмотря на то, что 4/5 от общего числа опрошенных не испытывают пристрастия к табакокурению, а половина оставшихся используют электронные сигареты, почти половина курящих увеличила число выкуриваемых сигарет в связи с переходом на дистанционное обучение. Если респонденты 2019 года на вопрос о причинах курения в основном отвечали – для «облегчения общения», «снятия усталости, стресса», то преимущественно дистанционное обучение «стимулировало» к курению для «смены обстановки», «отвлечения», «снятия стресса» в том числе. Для поддержания себя в тонусе треть «дистанционщиков» употребляют энергетические напитки, частота их использования также увеличилась за этот период.

Если провести грубый подсчет, то примерное время сна у части (62,0%) студентов, находящихся на смешанной организации обучения, 6-

8 часов и «рабочее» время в среднем от 9,5 до 12 часов оставляют на «свободное» время от 8,5 часов (за счет дефицита сна) до 4 часов и менее. Если посмотреть структуру вне рабочего времени, то она складывается первоначально из затрат на дорогу к месту учебы/работы и обратно, времени на обеспечение жизнедеятельности (самообслуживание, приготовление пищи, удовлетворение физиологических потребностей), рекреацию и собственно свободное время. Даже если взять только онлайн-вариант занятий и не включать в оставшееся от «учебы» время дорожные затраты, то его недостаточно для обеспечения нормальной жизнедеятельности, социальной активности и восстановительных мероприятий. При таком «смешанном» образе жизни пребывание на свежем воздухе у почти половины опрошенных (46,8 %) ограничено 1 часом, у 43,0% - от 1 до 2 часов, причем только 13,0% используют это время с целью оздоровления, а остальные на необходимость посещения магазинов и вуза. Любое действие оказывает максимальный эффект, когда имеет смысловое значение. Пребывание на свежем воздухе в таком качестве полноценно засчитать за оздоровление невозможно. Так же невозможно организовать полноценные рекреационные мероприятия – вид отдыха, направленный на восстановление сил, использованных на учебу/труд, жизнеобеспечение. При таком положении дел накапливающееся утомление будет переходить в переутомление, вызывать ухудшение здоровья, провоцировать обострение хронических заболеваний, негативно влиять на психическое здоровье и общее физическое состояние.

По определению ВОЗ понятие «здоровье» помимо психического и физического благополучия имеет обязательную составляющую – социальное благополучие. Социальная реализация неотъемлемая часть человека. Недостаточность социальной активности является фактором, негативно влияющим на психическое здоровье. Студенческие годы всегда давали возможность и ярко раскрывали потенциал молодого поколения для участия в общественной, культурной жизни общества. По данным опроса 2020 года 34,7% респондентов занимаются общественной деятельностью. Со одной стороны более низкие цифры по сравнению с 2019 годом (76,0%) связаны с ограничениями, вызванными пандемией SARS-CoV-2. В «доковидный» период студенческая жизнь состояла не только из учебы и необходимой деятельности – старосты, профсоюз, но и активного участия в культурно-массовых мероприятиях, волонтерском движении и т.д. Но с другой стороны, при даже смешанном варианте онлайн + офлайн остается слишком мало временных возможностей для полноценной социальной реализации, что несомненно негативно влияет на формирование гармонично развитой личности, духовного потенциала, социализации. Особенно «домашнее» обучение негативно влияет на

умение строить отношения на новом возрастном этапе социализации, ограничивает взаимодействие студентов и преподавателей.

Человек, как биосоциальное существо, организован так, что все его составляющие взаимообразно влияют друг на друга. При появлении проблем в одной из них, в процесс вовлекаются и другие. Природой заложены физиологические защитные реакции в ответ на различные чрезвычайные воздействия - состояние эустресса, при котором происходит мобилизация всех систем организма. Данный механизм срабатывает без негативных последствий для здоровья, когда воздействие не длительно по времени, базовое самочувствие хорошее, резервы для адаптации накоплены, есть достаточное количество времени для восстановления. При длительных стрессовых воздействиях без адекватного восстановления происходит трансформация эустресса мобилизующего в дистресс деструктивный. В результате неотвратимо возникают патологические изменения по органам и системам. В первую очередь страдает иммунная система, что особенно противопоказано в период эпидемий и пандемий.

Отдельно хотелось бы обозначить отношение студентов к качеству обучения, усвоения информации, организации жизни при дистанционном формате обучения. По данным опроса можно было увидеть различные мнения: от частично положительного (9,0%) и нейтрального (15,0%) до отрицательного (76,0%). Разумеется, нельзя интерпретировать такое отношение однозначно, так как переход на дистанционный формат произошел внезапно, происходит перестройка технических и людских ресурсов, «обкатка» методик преподавания и проверки знаний, наблюдается оправданная неорганизованность по многим направлениям. Наиболее популярными ответами студентов были: «большой объем материала приходится разбирать самостоятельно, знания усваиваются хуже»; «сиду целый день на парах, потом полночи делаю домашнее задание, много времени сиду за компьютером»; «не поддерживаю дистанционное обучение, и качество образования снижается, и здоровье ухудшается»; «это и не хорошо, и не плохо. Однако очно учиться лучше, меньше времени проводишь за компьютером, самочувствие лучше»; «некоторые предметы тяжелее усваиваются, нет коммуникации с преподавателем и группой»; «дистанционное обучение расслабляет организм, хочется ложиться спать попозже, сбивается режим дня, а затем начинаешь пропускать занятия в утренние часы»; «не хватает живого общения».

Суммируя все вышеизложенное можно сделать следующие выводы:

1. Дистанционный формат обучения имеет место быть в нашей настоящей жизни с возможным последующим продолжением, что однозначно стимулирует все звенья образовательного процесса к осмыслению, анализу, трансформации.

2. Стрессовость, первоначально вызванная пандемией, при нерациональной организации учебного процесса и жизнедеятельности в целом может привести к негативным изменениям как по отдельным показателям здоровья, так и со стороны понятия «здоровья» в целом.

3. Очевидные плюсы в плане увеличения времени сна и относительного улучшения режима питания не могут компенсировать сложности, вызванные переходом на дистанционное/смешанное обучение.

4. Важным плюсом является факт осознания студентами необходимости воспитания самодисциплины в плане рациональной организации учебы и жизнеобеспечения в целом.

5. При дистанционном формате обучения резко снижается возможность построения взаимоотношений среди студентов, с преподавательским составом. Преподаватели имеют гораздо меньше возможностей для реализации воспитательной функции, наставничества.

6. Всем звеньям, организующим учебный процесс, преподавательскому составу необходимо ускорить разработку новых условий, методов и методик преподавания для сокращения времени при выполнении студентами домашних заданий, проверки усвоенных знаний в случае длительного введения онлайн-обучения.

Библиографический список

1. Отдыхать нельзя работать // Материалы информационного агентства «Научная Россия». 8 мая 2014 г. - Текст электронный. – URL: <https://scientificrussia.ru/articles/otdyhat-nelzya-rabotat>

2. 190 лет со дня рождения Ивана Михайловича Сеченова – крупнейшего естествоиспытателя, отца русской физиологии, создателя значительной научной физиологической школы, основоположника естественно-научного направления в психиатрии // Санкт-Петербургское государственное казённое учреждение здравоохранения «Городской центр медицинской профилактики» - Текст электронный. – URL: https://gcmp.ru/oldpages_genr6dfomgnreb/

УДК 378

ВОСПРИЯТИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ ОБРАЗОВ КОНЦЕРТНЫМ ИСПОЛНИТЕЛЕМ

Букатый Максим Станиславович

*Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королёва*

Одной из задач процесса обучения студента – музыкального исполнителя является развитие индивидуальных способностей воспринимать материал. Как правило, восприятие музыкального материала осуществляется посредством формирования музыкальных образов, которые помогают не только выучить значительный объем материала, но и исполнять этот материал определенным образом. Вследствие этого, исполнение