

**Л.В. Вандышева, Самарский университет;
Г.В. Аверин, Самарский университет**

ЧАТ-БОТ И МЕТОД ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОСОБНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ

Статья посвящена проблеме формирования навыков саморегуляции у первокурсников технических направлений профессиональной подготовки в Самарском университете. Представлена архитектура специально разработанного чат-бота, в содержании которого – метод образовательной кинезиологии «Гимнастика мозга». Результаты опроса пользователей свидетельствуют об актуальности виртуального помощника.

Ключевые слова: студенты, первокурсники, саморегуляция, образовательная кинезиология, метод «Гимнастика мозга», чат-бот.

**L.V. Vandysheva, Samara University;
G.V. Averin, Samara University**

CHATBOT AND THE METHOD OF EDUCATIONAL KINESIOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION SKILLS IN STUDENTS

The article is devoted to the problem of developing self-regulation skills in first-year students of technical fields of professional training at Samara University. The architecture of a specially designed chatbot is presented. The method of educational kinesiology «Brain Gymnastics» is included in its content. The results of a survey of students indicate the relevance of the virtual assistant.

Keywords: students, first-year students, self-regulation, educational kinesiology, Brain Gymnastics method, chatbot.

Период обучения студентов на первом курсе вуза является сложным, поскольку вчерашним школьникам нужно адаптироваться к академической нагрузке в высшей школе, осваивать новый формат общения с преподавателями и однокурсниками, интегрироваться во внеучебную деятельность и т. д. При этом велика вероятность столкновения с проблемой стресса, а, значит, для студентов особое значение приобретают навыки саморегуляции, помогающие сохранить концентрацию внимания, спокойствие, эмоциональную уравновешенность при решении различных учебных и внеучебных задач.

Теоретический анализ научной литературы показал, что способность к саморегуляции выступает одним из факторов личностно-профессионального развития студентов [1, 68]. Данная способность успешно формируется при внедрении в учебный процесс методов образовательной кинезиологии, которые через специальные двигательные практики (упражнения) помогают студентам поддерживать стабильное психоэмоциональное состояние, повышать стрессоустойчивость [2, с. 153]. Особое место среди методов образовательной кинезиологии занимает метод «Гимнастика мозга» (автор: П. Деннисон) [3]. Однако на учебных занятиях не всегда есть возможность внедрить данный метод в работу со студентами. Кроме этого, преподаватели должны обладать специальными компетенциями по проведению упражнений этого метода.

При этом современные студенты активно пользуются мессенджерами, где в приоритетном порядке осваивают информацию, которая подается небольшими объемами. Исходя из этого особый потенциал имеет чат-бот. Значение чат-бота в системе высшего образования позволяет увеличить вовлеченность студентов в учебный процесс [4]. К числу технических достоинств чат-бота относят высокую скорость коммуникации, удобство хранения материалов, бесплатное использование. Возможный недостаток сводят к необходимости у студентов наличия смартфона с интернетом.

С целью оптимизации формирования способности к саморегуляции у студентов нами разработан специализированный программный продукт – чат-бот. Использовался язык программирования Python (версия 3.10+). Для обеспечения удобства и интуитивной понятности интерфейса глубинная навигация по разделам реализована с помощью Inline-кнопок.

Пользователям (студентам технических направлений подготовки в Самарском университете) предлагались следующие блоки упражнений: «Вместо утренней гимнастики», «Перед решением задач по математике», «Выполнение контрольных работ», «Выполнение домашнего задания», «Для спорта», «Для езды в автобусе, машине», «Для сна».

С целью определения практической ценности созданного чат-бота и оценки результативности интегрированного в него метода «Гимнастика мозга» проведено итоговое анкетирование студентов (выборка 171 человек). Анкета сочетала закрытые вопросы с использованием шкалы Ликерта и вариантами выбора, а также открытый вопрос для получения развернутых рекомендаций от пользователей по совершенствованию программного продукта. Представим полученные результаты.

При ответе на вопрос: «Насколько вам понравился чат-бот?» (шкала от 1 до 5 звезд) были зафиксированы следующие показатели: максимальный балл (5 звезд) выбрали 65% опрошенных; «4 звезды» выставили 30% респондентов; «от 1 до 3 звезд» поставили 5% опрошенных. Итак, совокупная доля позитивных откликов составила 95%.

На вопрос: «Был ли интерфейс бота удобным и интуитивным?» ответы распределились следующим образом: «очень удобно» (51%), «в целом удобно» (47%), «были затруднения и непонимание логики интерфейса» (2%). Иными словами, техническая сторона программного продукта была высоко оценена опрошенными студентами.

Критически важным параметром внедрения метода «Гимнастика мозга» является ясность инструкций для автономного выполнения. На запрос «Были ли упражнения понятными и выполнимыми?» ответы распределились так: 81% опрошенных подтвердили полную понятность материалов; 17% опрошенных выразили потребность в расширении пояснительной части; альтернативные варианты (недостаточное качество видео, частичная непонятность) набрали суммарно менее 2%. Таким образом, качество текстовых описаний и иллюстраций обеспечили успешность освоения упражнений студентами. Вместе с тем следует обратить внимание на детализацию инструкций и обогащение контентной базы видеоматериалами.

Интерес представляет оценка субъективных измерений о состоянии студентов после прохождения предложенных блоков упражнений «Гимнастики мозга». Так, на вопрос «Почувствовали ли вы улучшение самочувствия после прохождения?» положительные ответы дали 82% опрошенных; не заметили изменений 13% опрошенных; затруднились с оценкой или связали эффект с психологической установкой 5 % опрошенных.

При анализе ответа на вопрос «Стало ли вам легче справляться со стрессом или трудностями?» выявлено, что суммарно 96% опрошенных зафиксировали позитивные изменения в способности саморегуляции (ответ «заметно легче» выбрали 59% опрошенных; «немного улучшилось» обозначили 37% опрошенных; «отсутствие динамики» констатировали 4% опрошенных).

Таким образом, полученные результаты подтверждают, что применение упражнений метода «Гимнастика мозга» стабилизирует психоэмоциональный фон у студентов, а чат-бот имеет прикладную ценность.

Среди наиболее эффективных с точки зрения пользователей упражнений метода «Гимнастика мозга» выбраны: «Питье воды» (44%), «Крюки» (25%); «Позитивные точки» (12%). «Слон» (10%), «Вращение шеи» (9%). Данные упражнения отличаются лаконичностью, оперативностью, выступают в роли «скорой помощи» при решении специальных задач.

Анализ и обобщение ответов на вопрос: «Что бы вы хотели улучшить или добавить?», позволили выделить основные направления для дальнейшей работы над совершенствованием чат-бота:

- расширить вариативность упражнений для разных жизненных задач;
- предоставить студентам возможность для конструирования персональных подборок упражнений;
- обогатить формат контента (добавить видеодемонстрации и оптимизировать аудиосопровождение);
- внедрить сервисные опции (реализовать функции напоминаний и разработать веб-интерфейс для расширения доступности).

Таким образом, чат-бот зарекомендовал себя как востребованный и функциональный инструмент для формирования способности к саморегуляции у студентов. Интеграция метода образовательной кинезиологии «Гимнастика мозга» в цифровой формат продемонстрировала эффективность: подавляющее большинство студентов зафиксировали улучшение самочувствия, повышение устойчивости к стрессу.

Список литературы:

1. Плугина М.И., Майборода Т.А. Обучение методам саморегуляции как фактор личностно-профессионального развития студентов // Гуманизация образования. 2019. № 4. С. 65–80.
2. Касьяненко В.И., Волкова Н.С. Как наука кинезиология помогает студенту справиться со стрессом и усталостью? // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2020. № 9 (187). С. 150–155.
3. Деннисон П. Гимнастика мозга: простые упражнения для учения целостным мозгом / пер. с англ. С.К. Масгутовой. 2-е изд. Москва: Восхождение, 1998. 47 с.
4. Абрамова А. И. Использование Telegram-бота в образовательном процессе вуза // Вестник науки. 2022. № 1 (46). Т.3. С. 150–153.