



the digitalization of education, are described. The options for improving the adaptation processes based on the implementation of the adaptive approach, the use of e-learning models in combination with the use of certain strategies of pedagogical influence are proposed.

Key words: university education, adaptation, students, types, digital environment.

ЛИТЕРАТУРА

1. Власова Е. З. Теоретические основы и практика использования адаптивных технологий обучения в профессиональной подготовке студентов педагогического вуза: дисс. ... д-ра пед. наук. – СПб., 1999. – 412 с.

2. Галченкова И. С. Адаптация учащихся и студентов к использованию информационных технологий в дистанционном образовании: дисс. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2004 – 196 с.

3. Мироненко Е. С. Цифровая образовательная среда: понятие и структура // Социальное Пространство. – Вологда: Вологодский науч. центр РАО, 2019. – № 4 (21). – С. 6.

4. Олейник Е. В. [и др.]. Изучение проблемы адаптации студентов вуза в условиях самоизоляции к on-line обучению с применением дистанционных образовательных технологий // Современное пед. образование. – 2020. – № 5. – С. 69–72.

5. Паск Г. Обучение как процесс создания системы управления // Кибернетика и проблемы обучения / ред. А. И. Берг. – М.: Прогресс, 1970. – С. 25–85.

6. Токтарова В. И., Федорова С. Н. Адаптация студентов к обучению в условиях электронной информационно-образовательной среды вуза // Вестник Марийского гос. университета. – 2019. – Т. 13. – № 3 (35). – С. 383–390.

7. Laurillard D. Rethinking Teaching for the Knowledge Society // Educause Review. – 2002. – Vol. 37. – No. 1. – Pp. 16–25.

8. Orlov A. A. [и др.]. A Study of First-Year Students' Adaptation Difficulties as the Basis to Promote Their Personal Development in University Education // Psychology in Russia: State of the Art. – 2018. – Vol. 11. – Issue 1. – Pp. 71–83.

9. Salmon G. E-tivities. The Key to Active Online Learning. – London, Great Britain: Rout-

ledgeFalmer, 2004. – 219 p.



А. С. Фетисов, Н. В. Бирюкова

УДК: 378

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ В ПРЕДУНИВЕРСАРИИ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА В РАСПРЕДЕЛЕНИИ БЮДЖЕТНОГО ВРЕМЕНИ

В рамках модернизации образования одной из первоочередных задач государства является сохранение, укрепление и формирование здоровьесбережения учащихся в процессе обучения. Проведенные исследования в общеобразовательных школах свидетельствуют о повсеместном устойчивом снижении уровня здоровья учащихся. Были выявлены объективные факторы, негативно влияющие на здоровье учащихся: экологическая напряженность, стрессовая ситуация в период пандемии, использование цифровых ресурсов на занятиях, нарастание вариативности образовательных программ и участие учащихся в них, в связи с этим – возрастание соматических и психических заболеваний [5]. Вместе с тем в Концепции модернизации Российского образования (И. А. Зимняя, А. В. Хуторской) раскрывается многообразие педагогических и психологических оснований к интегративному осмыслению детерминантов проектирования здоровьесбережения в школах [1]. Однако практика показывает, что процесс образования вносит значительный вклад



в ухудшение здоровья обучающихся. Поэтому основной задачей является организация здоровьесберегающей педагогической деятельности с целью решения проблемы ухудшения здоровья учащихся. Гармоничное развитие личности предполагает не только высокий уровень интеллектуального и физического развития, но и формирование системы взглядов, убеждений, направленных на формирование здоровьесберегающей позиции учащихся. Анализ психолого-педагогической литературы позволил определить некоторые особенности здоровьесберегающей позиции учащихся: разработка индивидуальной программы в предвуниверсарии с учетом сохранения и укрепления здоровья; использование синергетического подхода, направленного на сотрудничество педагогов и учащихся; использование проблемно-модульного подхода при проектировании содержания учебного материала; сочетание интеллектуального и физического развития обучающихся с учетом их возможностей на основе диагностики образовательных потребностей.

Интенсивное обучение учащихся с использованием цифровых ресурсных средств в период пандемии не могло не отразиться на состоянии здоровья учащихся. В связи с этим выявляется проблема нехватки времени как в социальной, так и образовательной сфере. Таким образом, время становится единицей дефицита, что требует пересмотра временных ресурсов.

Цель статьи – теоретически обосновать здоровьесбережение учащихся и выявить факторы риска в распределении бюджета времени в условиях цифровизации.

Процесс сохранения и укрепления здоровья учащихся является многофакторным, на него влияют социальная ситуация и здоровьесберегающая среда, в которой пребывают учащиеся [5]. Стремительное развитие цифровых технологий оказывает значительное влияние на учащихся общеобразовательных школ, что требует разработки образовательного контента с целью их интеллектуального развития. Цели цифровых коммуникаций направлены на формирование мотивации учащихся в общении, поддер-

жание позитивных отношений с партнерами. Был разработан алгоритм цифровых коммуникаций: цель – общение с помощью цифровых средств; стратегия – формы и средства реализации выбранной стратегии; тактика – показать, как можно реализовать данную стратегию; действия – разработать план действия; контроль. Цифровые средства используются для удаленного общения с целью порождения новых и разных по содержанию мыслей, которые имеют аргументы и контраргументы. В условиях самоизоляции и перехода на дистанционное и электронное обучение сотрудниками и преподавателями было организовано два режима реализации образовательного процесса. В форме лекции, мультимедиа-презентации, диалога, опроса можно получить новый материал и повторить пройденный. Второй режим подразумевает организацию дистанционного обучения в формате видеоконференции.

Были определены цифровые средства, используемые на онлайн-занятиях для обеспечения атмосферы, приближенной к очным урокам: обязательное использование веб-камеры, с помощью которой создавался эффект коммуникативной визуализации; использование режима демонстрации экрана для трансляции авторских презентаций, схем, изображений; использование онлайн-доски, которая в сочетании с планшетом значительно облегчала чтение лекции и проведение семинаров с целью создания эффекта, приближенного к реальным занятиям; использование материалов виртуальных лабораторий и YouTube-трансляции видеоматериалов, демонстрирующих химические и физические опыты; использование виртуальной обучающей среды на платформах Российской электронной школы.

Электронная форма проведения занятия предполагала, что к его началу в соответствии с расписанием в специально созданный для каждого класса чат высылался файл с заданием. Это были задания с разной степенью сложности: кроссворды, исторические документы для анализа, авторские тесты и др.

Таким образом, вся самостоятельная работа учащихся контролировалась и поддер-



галась анализу. Это, в свою очередь, позволяло выявить наиболее проблемные темы и типы заданий и дало возможность преподавателям оценить эффективность работы учащихся в рамках вынужденного электронного формата обучения.

К одному из минусов перехода к дистанционной форме образования относят увеличение нагрузки на учащихся из-за необходимости выполнения большого объема письменных работ. Преподаватели развернули широкую практику приема письменных работ в устной форме, когда ученику была доступна запись ответа в формате аудиосообщений, что особенно актуально для практики речи при изучении иностранного языка.

Достоинством дистанционного обучения стала также возможность индивидуализации учебного процесса в зависимости от успехов или неудач конкретного учащегося в той или области. Вынужденное применение дистанционных технологий в преподавании в выпускных классах дает право говорить о некоторых условных преимуществах. Использование тестовых заданий на различных платформах (РЭШ, МЭШ, Сервис «Мои достижения» и др.) позволило автоматизировать их проверку и облегчить анализ результатов, оперативно выявлять типичные ошибки учащихся.

Проанализировав опыт, полученный в процессе применения электронного и дистанционного обучения, можно сделать предварительный вывод о том, что использование данных технологий является достаточно эффективным, обеспечивает взаимодействие субъектов образования. Практика дистанционного обучения, полученная в условиях пандемии, с необходимостью должна быть использована в дальнейшем для развития дополнительных возможностей образования в средней школе, в том числе в медицинских классах [7].

Проблема рационального использования времени особенно остро стоит в среде обучающихся подростков, представляющих собой ту часть общества, которой необходимо дать инструменты для правильного использования

временной категории, в том числе с целью сохранения здоровья.

Для выявления оптимальных путей решения проблемы организации бюджета времени учащихся нами было проведено диагностическое исследование, состоящее из нескольких этапов, где выявились определенные показатели, совокупность которых позволяет определить дальнейший вектор исследования вышеназванной проблемы.

Исследование проводилось среди обучающихся и состояло из несколько этапов: определение частоты использования цифровых ресурсов подростками в течение суток; распределение времени, затрачиваемого учащимися на внеучебную деятельность; выявление факторов риска среди учащихся.

В Ресурсном центре «Медицинский Сеченовский Предуниверсарий» численность девочек больше, чем мальчиков – 72,6 % и 27,4 %, соответственно.

Марку имеющегося своего электронного средства и его диагональ указали 79,2 % респондентов. 74,8 % подростков используют планшет с диагональю до 15 дюймов, 72,6 % пользуются сотовым телефоном с диагональю от 9,7 до 13 дюймов, 56,5 % применяют компьютер со средним значением диагонали 11,86 дюймов. Ноутбуком пользуются 21,3 % опрошенных. 39,3 % исследуемых имеют два электронных средства в личном пользовании, три электронных средства у четверти опрошенных, каждый пятый подросток пользуется одним электронным средством и четыре электронных средства имеют 17,6 % обучающихся.

Таблица 1

Использование ресурсных средств в течение суток учащимися Ресурсного центра «Медицинский Сеченовский Предуниверсарий» (M±m)

Вид электронного ресурсного средства	Кол-во использования в сутки, часы
Планшет	3,76±1,5
Сотовый телефон	15,89±1,77
Компьютер	3,97±1,79
Электронная доска	0,96±0,34



Из проведенного нами исследования видно, что обучающиеся по времени информационной нагрузки максимально используют сотовый телефон в качестве основного электронного средства, затем по частоте использования следует компьютер и планшет, что не безопасно для сохранения здоровья учащихся (табл. 1).

Анализ использования для обучения электронных средств в различных видах деятельности подтвердил, что учащиеся чаще всего используют сотовый телефон в связи с тем, что больше всего времени отдают общению, в том числе через социальные сети, слушают музыку и занимаются интернет-серфингом. Время, потраченное на использование электронных средств учащимися на занятиях в два раза меньше времени, потраченного ими на различные виды работ при подготовке к учебным занятиям (табл. 2).

Таблица 2

Использование ресурсных средств при различных видах деятельности обучающимися Ресурсного центра «Медицинский Сеченовский Предуниверсарий» (M±m)

Использование ресурсных средств в различных видах деятельности	Кол-во использованного времени в сутки
Учебная	
– на занятиях	1,46±1,69
– использование электронной доски	0,96±0,34
– дополнительные занятия	2,89±2,91
Внеучебная	
– образовательный портал	1,67±0,74
– чтение электронного учебника	1,53±0,64
– общение (разговор)	3,57±3,19
– посещение социальных сетей	3,02±0,61
– интернет серфинг	2,76±1,58
– просмотр видео	1,48±0,86
– прослушивание музыки	2,59±0,70
– компьютерные игры	2,52±2,06
– другие	2,61±0,51

Нами выявлено, что средняя длительность ночного сна составила 6,31±1,3 часа.

Большинство учащихся (82,6 %) спят на один час меньше необходимой продолжительности сна. Восемь часов и более по продолжительности ночного сна имеют лишь 17,9 % подростков, 4,9 % спят днем продолжительностью от 15 минут до 3,69 часа. Позже 0:00 часов ложатся спать 45,9 %, а позже 3:00 – 3,7 % опрошенных, такие проявления нарушения сна у подростков явно могут иметь неблагоприятные последствия для здоровья.

По мнению М. Е. Малькина [3], обучение в образовательной организации относят к свободному времени; у современных подростков образование занимает приоритетное место в жизни, и, соответственно, занимает достаточно большое количество времени. Учащиеся проводят на занятиях в образовательной организации в среднем 6,92±0,99 часов.

По результатам исследования у 69,3 % учащихся продолжительность выполнения домашних заданий превышает гигиенические нормы, на подготовку к учебным занятиям они тратят в среднем 2,5±1,4 часа. 21 % опрошенных домашнюю работу выполняют после 20:00, до занятий, утром – 4,9 %, не делают домашнее задание 2,4 %. При этом у 49 % учащихся имеются дополнительные занятия, которые занимают 0,87±0,61 часа в день в среднем; 37 % опрошенных занимаются дополнительно с репетитором 1,6±0,8 часа в среднем.

На внеучебную деятельность, связанную с кружковой, досуговой деятельностью, занятием любимым делом (хобби), чтением, просмотром телевизора, работой по дому учащиеся тратят от 2,4 часов до 8 часов в день. Чтению, просмотру телевизора, работе по дому уделяют время 44,6 %, 37,3 %, 33,3 % соответственно. Почти каждый четвертый учащийся имеет хобби. В структуре хобби учащиеся чаще всего занимаются музыкой, рисованием, танцами: 27,6 %, 21 %, 9 %, соответственно [4; 5] (табл. 3).

Итак, среди учащихся имеет место попытка разнообразить свободное время, хотя на эти виды деятельности затрачивается не менее 5 % времени в сутки, при этом основное предпочтение учащиеся отдают электронным средствам.



Таблица 3

**Бюджет времени, затрачиваемый
учащимися Ресурсного центра
«Медицинский Сеченовский
Предуниверсарий» на внеучебную
деятельность**

Вид внеучебной деятельности	Кол-во использования в сутки, минуты (M±m)
Чтение	71,15±53,85
Просмотр ТВ	46,99±34,02
Работы по дому	46,01±33,46
Хобби	96,98±58,3
Культурный досуг (посещение кинотеатров, театров, музеев, выставок, и т. д.)	74,9±39,97
Кружки	84,0±58,61

Гигиенические процедуры занимают в среднем у большинства учащихся лишь от 15 до 40 минут в день. Обращает на себя внимание тот факт, что только 51,9 % опрошенных учащихся включают в свой распорядок дня водные процедуры 2-3 раза в сутки.

Таблица 4

**Факторы риска среди учащихся
Ресурсного центра «Медицинский
Сеченовский Предуниверсарий» (n=465)**

Факторы риска	Абсолютное число	Относительный показатель, %
Дефицит ночного сна (7 часов и менее)	380	81,7
Низкая двигательная активность	222	47,7
Прием горячей пищи 1 раз в день и реже	357	76,8
Редкое употребление мяса и мясных продуктов (1 раз в неделю и реже)	208	44,7
Редкое потребление молока и молочных продуктов (1 раз в неделю)	259	55,69

Редкое употребление свежих овощей, фруктов, соков	217	46,6
Курение	145	31,1
Употребление пива и других алкогольных напитков	177	38,0

При опросе 38 % подростков указали на употребление пива и других спиртных напитков, 31 % – на курение (табл. 4).

По результатам анкетирования были выявлены факторы риска по таким показателям: питание, двигательная активность, сон и курение.

Анализ факторов риска показал, что больше 60 % учащихся осведомлены о факторах риска, которые способствуют ухудшению здоровья, 40 % подростков имеют установку на ведение здорового образа жизни. Проведенный анкетный опрос учащихся, мотивированных к выбору профессии медицинского работника, свидетельствует о недостаточной готовности учащихся к ведению здорового образа жизни и недостаточной информированности учащихся о факторах риска. Была выявлена недостаточная рациональная организация распределения бюджетного времени учащимися при использовании цифровых средств. Эти нарушения, как показывают данные нашего диагностического исследования, негативно отражаются на здоровьесбережении учащихся. Для оптимизации учебной деятельности обучающихся, снятия нервно-эмоционального напряжения, более успешной адаптации к учебному процессу и повышению качества здоровья необходимо, на наш взгляд, более детально изучить представленную в статье проблему, разработать и внедрить научно обоснованную методику по успешной организации бюджета времени.

Для осуществления здоровьесбережения учащихся необходимо разработать наиболее эффективные формы и средства: проводить систематически профилактику и коррекцию соматической системы с помощью комплекса лечебной физической культуры; разработать



программу «Здоровьесберегающие технологии в деятельности предвуниверсария» с целью повлиять на готовность обучающихся к реализации сохранения и укрепления их здоровья; проводить регулярно мониторинг здоровья учащихся в соответствии с учебной нагрузкой.

АННОТАЦИЯ

В статье анализируются ресурсные средства, используемые на занятиях, их преимущества и недостатки, особенности использования ресурсных средств на основе образовательной программы среднего общего образования, выявляются факторы риска в распределении бюджетного времени, предлагаются рекомендации по осуществлению здоровьесбережения учащихся.

Ключевые слова: здоровьесбережение, анкетирование, бюджет времени, дистанционное обучение, электронные образовательные ресурсы.

SUMMARY

The paper analyzes digit resources, advantages and disadvantages, the peculiarities of using digit resources based on the educational program of secondary general education, identifies risk factors in the allocation of budget time, and offers recommendations on the implementation of health saving of students.

Key words: questionnaire, time budget, health saving and promotion, distance learning, electronic educational resources.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зимняя И. А. Психология обучения неродному языку. – М.: Русский язык, 1989. – 219 с.
2. Комарова Э. П. Антропоцентрические науки в образовании: монография по материалам VIII Международной научно-практической конференции. 13-14 ноября 2018 года (Россия, Китай, Греция). – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – 326 с.
3. Малькина М. Е., Бюджет времени студенческой молодежи// ОГАРЁВ-ONLINE Научный журнал на тему: Языкознание и литературоведение, Право, Экономика и бизнес, СМИ (медиа) и массовые коммуника-

ции, Социологические науки. – 2016. – № 4 (69).

4. Такчук Е. А., Информатизация общества как социально гигиенический фактор формирования фундаментального цивилизационного сдвига // Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык – международный информационно-аналитический журнал. – 2014. – № 1 (06).

5. Фетисов А. С. Здоровьесберегающая образовательная среда школы: история и современное состояние: монография. – Воронеж: АИСТ, 2013. – 176 с.

6. Фетисов А. С. Психологические основания взаимодействия здоровьесберегающей образовательной среды и личностно-профессиональных качеств педагога // Вестн. ВГПУ. – 2012. – Т. 8. – № 10.2. – С. 144–149.

7. Хуторской А. В. Модель образовательной среды в дистанционном эвристическом обучении [Электронный ресурс] // Эйдос. – 2005. – 1 сент. – URL: <http://eidos.ru/journal/2005/0901.htm>.



Э. П. Комарова, В. А. Федоров

УДК: 378:338.46

ПОДГОТОВКА ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ ЛИЧНОСТИ НА ОСНОВЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО- ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИИ

Профессиональная подготовка поликультурной личности в период модернизации Российского образования требует инновационных преобразований в связи с расширением