

УДК 001.8:378(Общая методология. Научные и технические методы исследований, изучения, поисков и дискуссий. Научный анализ и синтез. Высшее образование. Университеты. Академическое обучение)

СТАТИСТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОТДЫХУ В СВЕТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

© 2018 Л.С. Клентак, М.В. Клёвина

Клентак Людмила Стефановна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры математических методов в экономике. E-mail: liudmila_klentak@mail.ru

Клёвина Мария Васильевна, студентка института экономики и управления, 3 курс. E-mail: mariya.klevina@mail.ru

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева.
Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 31.01.2018

Инновационные педагогические технологии призваны подготовить молодое поколение к профессиональной деятельности так, чтобы выпускники вузов были конкурентоспособными и физически здоровыми людьми. Технология формирования многоуровневого обобщенного учебного портфолио развивает способность к самоорганизации различных видов деятельности студентов в целом. В статье проводится исследование мнений студентов, формирующих портфолио, по данному вопросу. Предложены три группы вопросов, позволивших прояснить отношение студентов к проблеме эффективного планирования деятельности и экономного использования времени, а также отношение их к смене деятельности. В целом, студенты, формирующие портфолио, рационально относятся к организации учебной деятельности и отдыха. Следовательно, педагогическая технология развития способности к самоорганизации различных видов деятельности студентов посредством формирования портфолио относится к числу здоровьесберегающих технологий. *Ключевые слова:* многоуровневое обобщенное учебное портфолио, анализ мнений студентов, здоровьесбережение, планирование деятельности, самоорганизация.

Для достижения целей, которые современное общество ставит перед системой высшего образования при подготовке молодого поколения к самостоятельной жизни, профессиональной деятельности, нужен выпуск таких специалистов, которые способны генерировать и осуществлять смелые идеи, необходимы инновационные образовательные технологии, способствующие развитию способности к самоорганизации деятельности студентов.

Как отмечают В.Н. Михелькевич, В.М. Нестеренко, П.Г. Кравцов, «центральное место в педагогических инновациях занимают новые технологии обучения, используемые в интересах развития личности» обучающихся [7]. Личностно-ориентированное обучение в вузе предусматривает дифференцированный подход к обучению студентов с учетом их индивидуальных особенностей, способностей и базовой подготовки. Целью личностно-ориентированного обучения, как следует из работ Г.К. Селевко является создание условий для полноценного развития следующих функций обучающегося: способность человека к выбору; умение рефлексировать; творчество;

формирование образа «Я»; ответственность и самостоятельность [9].

Безусловно, следует добавить, что все новые подходы должны удовлетворять потребностям современного общества: совершенствованию здоровьесберегающей деятельности учреждений высшего профессионального образования, продвижению ценностей здорового образа жизни студентов.

Одной из таких инновационных педагогических технологий, позволяющих повысить не только уровень подготовки, но и одновременно способствовать формированию способности к самоорганизации личности, позволяющей интегрировать учебно-творческие достижения студента, проводить их самоанализ и ставить новые цели, уделяя должное внимание здоровьесберегающим условиям, является технология формирования многоуровневого обобщенного учебного портфолио [5]. В ней заложен огромный потенциал для повышения профессиональной направленности, проявляющейся в личностной устремленности проявлять свои способности по самостоятельному поиску, использованию знаний и их

применению, поддерживая культуру здорового образа жизни.

А.Г. Бусыгин и А.Л. Бусыгина считают, что «необходим переход от культуры реагирования к культуре предотвращения заболеваний, то есть здоровьесбережению, для чего все общество и каждый человек должны овладеть знаниями о современном комплексе проблем здоровья» [1].

Как отмечено в работе О.В. Морозова, наиболее существенными факторами, отрицательно влияющими на здоровье студентов, являются: «Интенсификация учебного процесса, в котором объем знаний, необходимый для усвоения, превышает познавательные возможности обучающихся; отсутствие привычки и мотивации к систематическим самостоятельным физкультурным занятиям у студентов; хронические стрессовые перегрузки, особенно в период экзаменационной сессии; недостаточная грамотность преподавателей по созданию здоровьесберегающей среды и отсутствие личного примера в здоровом образе жизни; нет четких параметров комплексной оценки созданных условий для осуществления здоровьесбережения» [8].

Хотелось бы добавить к перечисленным факторам недостаточно развитую способность к самоорганизации учебной деятельности студентов, проявляющуюся в неумении правильно распределять и ценить свое время, что приводит к перегрузкам студентов, особенно в конце семестра и в период экзаменационной сессии.

Е.Д. Грязева, О.Ю. Кузнецова, Г.С. Петрова считают, что «содержание профессионального обучения постепенно меняет свою направленность: от передачи студентам определённой суммы знаний осуществляется переход к формированию у них устойчивых навыков обработки и применения на практике постоянно меняющейся профильной информации в избранной ими сфере трудовой деятельности» [3].

В процессе проведения педагогического эксперимента по оценке влияния технологии формирования многоуровневого обобщенного учебного портфолио на уровень знаний студентов попутно было выявлено, что студенты, использующие ее в процессе обучения, стали успевать больше за меньшее время [2], т.е. повысилась производительность учебного труда.

Развитие позитивного отношения к «ценности времени» привело к изменению поведения самоорганизованной во времени личности [4], способствуя активному творческому развитию личности и созданию условий для ведения здорового образа жизни.

Таким образом, формируя обобщенное многоуровневое учебное портфолио, студенты научились ставить приоритеты и проводить ранжирование важности дел. Изучение их мнения по данному вопросу исследовалось по ответам на предложенные вопросы [6]. В исследовании, которое проводилось осенью 2017–2018 учебного года, приняли участие 47 человек, что составляет 60,26% от списочного состава студентов второго курса Института экономики и управления, получающих высшее образование по направлениям «Экономика», «Менеджмент», «Бизнес-информатика» на южной площадке Самарского университета. Следовательно, выборка репрезентативная.

Респондентам для выявления способности к самодисциплине и самоорганизации было необходимо ответить на три группы вопросов с предложенными тремя вариантами ответов

Вопросы первой группы позволили увидеть, что студенты в целом планируют свои дела и стараются, по возможности, выспаться, избегая перегрузок, тем самым заботясь о своем здоровье.

Вопрос: «Планируете ли Вы в начале года, как будете проводить каникулы?» с вариантами ответов:

- А. Нет, потому что каждый год я провожу их одинаково.
- В. Нет, конечно: ведь, сколько еще времени до лета!
- С. Да, я строю планы задолго до лета...

– показал, что 25 человек заранее планируют свои каникулы.

Получается, что более половины опрошенных (53,21%) не будут тратить на это время летом, тем самым увеличив часы отдыха, кроме того, им удастся избежать стрессов, например, нет свободных мест, т.е. билеты авиа/жд проданы и т.д., а значит, провести отдых с комфортом. Посчитали, что рано задумываться о летнем отдыхе 15 человек (31,9%). Для них это не является проблемой, так как они могут быть полностью погружены в другие заботы и дела. Но, скорее всего, у них нет привычки, заранее составлять своё расписание. У 7 человек (14,89%) лето, по их мнению, проходит «одинаково», поэтому они не занимаются планированием.

Вопрос: «Есть ли такой день в неделе, на который Вы не планируете никаких дел, а занимаетесь самообразованием или отдыхаете?» не вызвал трудностей. Почти все студенты имеют день отдыха, который либо планируется заранее, либо «выпадает» сам:

- А. Иногда такие дни выдаются, но я не планирую их заранее. (59,6% – 28 чел.)

В. Если бы таких не было, я бы просто не выжил.
(38,3% – 18чел).
С. Везет тем, кто может себе такое позволить!
(2,1%–1чел).

Это очень хороший результат, потому что человеку просто необходим перерыв от дел. Как отмечено в учебном пособии «Гигиена учебного труда студентов», в связи с необходимостью каждодневного анализа и усваивания больших объемов информации «повышается уровень психологической и эмоциональной нагрузки». В настоящее время существует переизбыток информации, поэтому впервые за многие века человеческой цивилизации образование как социальная система, обеспечивающая передачу знаний от поколения к поколению, поставлена перед необходимостью включения в свою структуру особых механизмов, защищающих здоровье организма каждого молодого человека и обеспечивающих их гармоничное развитие, как интеллектуальное, так физическое и социальное» [3].

На Вопрос: «Есть ли у Вас время, чтобы выспаться среди недели или такая возможность появляется исключительно в выходные?» Ответ А: «Каждый день я сплю столько, сколько мне требуется» выбрали 8 человек, что составляет 17% опрошенных студентов. Ответ В: «Нет, и даже во время летнего отдыха у меня не хватает этого времени!» выбрали 10 человек (21,2%). Большинство (29 человек) ответили «Да, если нужно было не спать ночью». Это – 61,8%.

Таким образом, недостаточное количество времени, отведенного на сон в течение рабочей недели, с одной стороны, подчеркивает сильную загруженность студента, например, принимает активное участие в жизни университета, занимается в спортивных кружках и секциях, а также старается прилежно учиться. Либо много свободного времени проводят в интернете. Однако, большая часть студентов отметила, что недосып в рабочее время компенсируется отдыхом в выходные. Тем самым, соблюдается режим труда и отдыха.

Вторая группа вопросов выявила их способность и умение не просто планировать дела, но и стараться делать их в одно и то же время, а также аккуратно относиться к своему времени, беречь его, т.е. позволили выявить способность к самоорганизации деятельности студентов.

На вопрос: «*Решаете ли Вы для себя, что определенные дела необходимо, во что бы то ни стало делать в один и тот же день недели?*».

Ответ А: «Да, но обычно не получается следовать этому правилу» (15 человек – 31,9%) и С: «Естественно» (15 человек – 31,9%) выбрали 63,8%, что составляет две трети опрошенных и лишь 17 человек (36,2%) сказали, что «такое никогда не приходит мне в голову».

Ответы на вопрос: «*Если у Вас много дел, а ваш знакомый затевает с Вами нескончаемый телефонный разговор, можете ли Вы закончить беседу вежливой фразой?*» были предложены следующие:

А. Вне всякого сомнения.

В. Это редко удается.

С. Только в том случае, если я знаю, что не обижу собеседника.

31 человек (66%) ответили А, всего трое (6,38%) остановили свой выбор на варианте В, 13 человек (27,62%) выделили С. Можно заметить, что для многих студентов не вызывает трудности корректно, а самое главное – с уважением к собеседнику завершить беседу. Подобное проявление демонстрирует, что студентам дорого время, и они пытаются использовать его рационально. Треть опрошенных готовы прервать разговор, если уверены, что не обидят собеседника, это характеризует их как людей, умеющих себя поставить на место другого, то есть способность к эмпатии. Нашлись и те, кто не считает длинные разговоры пустой тратой времени или боится разозлить (проявление нерешительности) собеседника.

На вопрос «*Если кто-то из членов Вашей семьи включает вечером телевизор, садитесь ли Вы перед ним в том случае, если первоначально такого намерения не имели?*» из предложенных ответов:

А. К сожалению, чаще, чем хотелось бы.

В. Через несколько минут я обязательно отрываюсь от телевизора.

С. Такого со мной не происходит.

Большинство респондентов (29 человек – 61,7%) сказали, что могут воздержаться от отвлекающих факторов, то есть у них развита самодисциплина, которая является одной из основополагающих условий при планировании времени. Были и те студенты, кто может отвлечься, но через несколько минут вернуться к работе (11 человек – 23,41%). К сожалению, нашлись и те, кто не может себя иногда сдерживать и нерационально тратит своё время. Их было 7 человек, что составило всего 14,89%.

Последняя, третья группа вопросов позволила узнать, остается ли у студентов время на любимые занятия и как они его проводят?

На вопрос: «Часто ли из-за какой-нибудь учебной работы у Вас не хватает времени на общение и отдых?» были предложены следующие варианты ответов:

А. Да. В. Нет. С. Иногда.

У 29 студентов (61,7%) не хватает времени на общение и отдых «иногда», у 11 человек (23,41%) всегда. Это в общей сложности более 80% опрошенных, что говорит о серьезной загруженности и ответственном отношении к учебе.

7 человек (14,89%), по их мнению, обладают свободным временем для отдыха. Это может быть по двум причинам: либо абсолютно развита ответственность, дисциплинированность, способность к самоорганизации учебной деятельности студентов либо они недостаточно добросовестно относятся к своему самому важному делу - получению профессионального образования.

Вопрос: «Есть ли у Вас какое-нибудь хобби или у Вас не хватает на это времени?» С вариантами ответов:

А. Если бы даже хватало, было бы жалко тратить его на это. (1 чел – 2,2%).

В. Хорошо хоть, что его хватает на то, что необходимо. (16 чел – 34%),

С. Есть, потому что без него моя жизнь была бы бесцветна. (30 чел – 63,8%)

– выявляет наличие хобби у большей части респондентов.

Следовательно, большинство студентов всё-таки продуктивно используют свободное время, так как у них есть желание делать что-то «для души». Возможность заниматься чем-то дополнительным позволяет поддерживать хорошее настроение, расширять кругозор и просто отдыхать от основного вида деятельности. У 16 опрошенных, что составляет 34% также есть способность распределить время так, чтобы оставить немного для своего хобби. Некоторые студенты (1 человек – 2,2%) посчитали не нужным тратить силы на любимое дело, ссылаясь на нехватку времени.

Вопрос: «Как вы читаете роман?» содержит следующие варианты ответов:

- А. Если Вы начали читать роман, и он Вам интересен, то Вы глотаете его, оставив все в сторону.
- В. Прочитываете ежедневно несколько страниц.
- С. У меня нет на это времени.

Приятно заметить, что современные студенты уделяют время чтению, одному из эффективных способов не только пополнения багажа знаний, но и отдыха. Из них 21 человек (44,7%) при этом может совмещать чтение с другими делами («ежедневно прочитывает несколько страниц»). «Отодвигают все заботы в сторону» 17 человек (36,2%), да у них может из-за этого не хватить времени на выполнение обязательных дел, придётся жертвовать сном. Но это лучше, чем не «иметь времени на чтение совсем», так как буквально полчаса можно найти в день для духовного просвещения. Отсутствие времени для чтения наблюдается у 9 человек, что составило 19,1%.

Анализируя мнения студентов, формирующих многоуровневое обобщенное учебное портфолио, в целом, можно заметить, что больше половины студентов следят за своим временем и грамотно им распоряжаются. Положительным моментом является то, что почти все заинтересованы в том, чтобы научиться планировать свой день. Это показывает их желание к саморазвитию.

Выводы. Таким образом, данное исследование позволит студентам взглянуть на себя со стороны, пересмотреть свой распорядок дня. Именно самоанализ позволяет воспитывать себя как личность. Подобный шаг для саморазвития будет очень полезным, потому что время – витально ценный невозобновляемый ресурс современности. И тот, кто умеет им грамотно распоряжаться, может с лёгкостью стать не только профессионалом своего дела, занимать активную жизненную позицию, но и при этом сохранить здоровье. Только планируя и ранжируя по важности свои дела, правильно и грамотно распоряжаясь своим временем, чередуя деятельность и отдых, т.е. занимаясь самоорганизацией своей деятельности в целом, можно стать высококлассным, физически и нравственно здоровым специалистом, востребованным современным обществом.

1. Бусыгин, А.Г., Бусыгина, А.Л. Методологические основания обучения студентов здоровьесбережению // Самарский научный вестник. 2013. №4(5). С. 40–43.
2. Гречников, Ф.В., Клентак Л.С. Влияние метода формирования портфолио на эффективное использование времени студентами вуза // Интеграция образования. 2016. Том 20, № 1. С. 88–96.
3. Грязева, Е.Д., Кузнецова, О.Ю. Петрова, Г.С. Гигиена учебного труда студентов /под ред. В.П. Подвойского. Тула, Изд-во ТулГУ, 2012. 164с.
4. Клентак, Л.С. Реализация индивидуальной образовательной траектории как потенциал эффективного использования времени студентов // Казанская наука. 2016. №1. С. 89–91.

5. Клентак, Л.С. Формирование учебного портфолио. От идеи к опыту реализации: монография. Самара, Изд-во СамНЦ РАН, 2016. 157с.
6. Ковалев, С. В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры: Кн. для учителя. М., Просвещение. 1991. 143с.
7. Михелькевич, В.Н., Нестеренко, В.М., Кравцов, П.Г. Инновационные педагогические технологии: учебное пособие. Самар. гос. техн. ун-т. Самара, 2004. 91с.
8. Морозов, О.В. Реализация концепции валеологического сопровождения образовательного процесса бакалавров вуза // Известия Самарского научного центра РАН. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2016. Том 18, № 2(2). С. 150–155.
9. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М., Педагогика, 1980.146с.

STATISTICAL RESEARCH OF STUDENTS' RELATION TO EDUCATIONAL ACTIVITY AND REST IN THE LIGHT OF HEALTH-SAVING

© 2018 L.S. Klentak, M.V. Klyovina

Lyudmila S. Klentak, candidate of pedagogical sciences, the associate professor of mathematical methods in economy.

E-mail: liudmila_klentak@mail.ru

Maria V. Klyovina, student of institute of economy and management, 3rd course. E-mail: mariya.klevina@mail.ru

Samara national research university named after the academician S.P. Korolev. Samara, Russia

Innovative pedagogical technologies are designed to prepare the younger generation for professional activity so that university graduates were competitive and physically healthy people. The technology of formation of the multilevel generalized scientific portfolio develops ability to self-organization of different types of students' activity in general. In the article the research of opinions of the students forming a portfolio on the matter is conducted. Three groups of the questions which allowed to clear the relation of students to a problem of activity effective planning and economical use of time and also their relation to activity change are offered. In general, the students forming a portfolio rationally treat the organization of educational activity and rest. Therefore, the pedagogical technology of developing ability to self-organization of different types of students' activity by means of forming a portfolio is among health saving technologies.

Keywords: the multilevel generalized educational portfolio, the analysis of opinions of students, health-saving, activity planning, self-organization.

1. Busygin, A.G., Busygina, A.L. Metodologicheskie osnovaniya obucheniya studentov zdorov'esberezheniyu (Methodological bases of training of students in health-saving). *Samarskii nauchnyi vestnik*. 2013. №4(5). S. 40–43.
2. Grechnikov, F.V., Klentak, L.S. Vliyanie metoda formirovaniya portfolio na effektivnoe ispol'zovanie vremeni studentami vuza (Influence of a method of formation of a portfolio on effective use of time by students of higher education institution). *Integratsiya obrazovaniya*. 2016. Tom 20, № 1. S. 88–96.
3. Gryazeva, E.D., Kuznetsova, O.Yu. Petrova, G.S. Gigiena uchebnogo truda studentov (Hygiene of educational work of students) /pod red. V.P. Podvoiskogo. Tula, Izd-vo TulGU, 2012. 164s.
4. Klentak, L.S. Realizatsiya individual'noi obrazovatel'noi traektorii kak potentsial effektivnogo ispol'zovaniya vremeni studentov (Realization of an individual educational trajectory as potential of effective use of time of students). *Kazanskaya nauka*. 2016. №1. S. 89–91.
5. Klentak, L.S. Formirovanie uchebnogo portfolio. Ot idei k opytu realizatsii (Formation of an educational portfolio. From the idea to experience of realization): monografiya. Samara, Izd-vo SamNTs RAN, 2016. 157s.
6. Kovalev, S. V. Podgotovka starsheklassnikov k semeinoi zhizni: testy, oprosniki, rolevye igry (Training of seniors for family life: tests, questionnaires, role-playing games): kn. dlya uchitelya. M., Prosveshchenie. 1991. 143s.
7. Mikhel'kevich, V.N., Nesterenko, V.M., Kravtsov, P.G. Innovatsionnye pedagogicheskie tekhnologii (Innovative pedagogical technologies): uchebnoe posobie. Samar. gos. tekhn. un-t. Samara, 2004. 91s.
8. Morozov, O.V. Realizatsiya kontseptsii valeologicheskogo soprovozhdeniya obrazovatel'nogo protsessa bakalavrov vuza (Implementation of the concept of valeological maintenance of educational process of bachelors of higher education institution). *Izvestiya Samarskogo nauchnogo tsentra RAN. Sotsial'nye, gumanitarnye, mediko-biologicheskie nauki*. 2016. Tom 18, № 2(2). S. 150–155.
9. Selevko, G.K. Sovremennye obrazovatel'nye tekhnologii (Modern educational technologies). M., Pedagogika, 1980.146 s.