

САМООТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Булгакова А.А.

ГГПИ им. Короленко, Глазов, e-mail: abulgakova88@mail.ru

Целью данного исследования стали личностные особенности студентов педагогических вузов и проблема самоотношения. Личностные особенности и особенности отношения к себе накладывают отпечаток на профессиональную деятельность, на поведение, а также на межличностные отношения. Индивидуальные особенности отношения человека к себе оказывают значительное влияние на отношение к профессиональной деятельности и успех самореализации как профессионала. Научная новизна исследования состоит в определении уровня и роста самоотношения студентов педагогического вуза в процессе дистанционного обучения. В результате констатирующего эксперимента, проводимого по тесту-опроснику самоотношения (Столин, Пантелеев), у большинства студентов установлен средний уровень самоотношения. В результате беседы мы выяснили, что для современных студентов - будущих педагогов важным в дистанционном образовании является поддержание здорового способа жизни, правильного питания и хорошего самочувствия для повышения уровня самоотношения. Здоровый образ жизни отражает обобщенную структуру различных форм жизнедеятельности обучающихся. В условиях поддержания здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности реализовать себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Ключевые слова: будущие педагоги, самоотношение, здоровый образ жизни, дистанционное образование.

SELF-ATTITUDE OF STUDENTS-TEACHERS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Bulgakova A.A.

GSPI im. Korolenko, Glazov, e-mail: abulgakova88@mail.ru

The purpose of this study was the personal characteristics of students of pedagogical universities and the problem of self-attitude. Personal characteristics and peculiarities of self-attitude leave an imprint on professional activity, on behavior, as well as on interpersonal relationships. Individual characteristics of a person's attitude to himself have a significant impact on the attitude to professional activity and the success of self-realization as a professional. The scientific novelty of the study consists in determining the level and growth of self-attitude of students of a pedagogical university in the process of distance learning. As a result of the ascertaining experiment conducted on the self-attitude questionnaire test (Stolin, Panteleev), it was found that most students have an average level of self-attitude. As a result of the conversation, we found out that for modern students - future teachers, it is important in distance education to maintain a healthy lifestyle, proper nutrition and well-being to increase the level of self-attitude. A healthy lifestyle reflects the generalized structure of various forms of students' life activity. In the conditions of maintaining a healthy lifestyle, responsibility for health is formed in the student as part of general cultural development, manifested in the unity of stylistic features of behavior, the ability to realize himself as a person in accordance with his own ideas about a full-fledged spiritual, moral and physical life.

Keywords: future teachers, self-attitude, healthy lifestyle, distance education.

Педагогическое образование педагога высшей школы имеет исключительное значение, так как оно обращено к проблемам человека и обеспечивает усвоение им определенного социального опыта. В то же время современные информационно-технологические революции, происходящие на всех континентах и во многих странах мира, обусловили необходимость поиска новых подходов к профессиональной подготовке будущих специалистов всех направлений и отраслей хозяйства. Темпы научно-технического прогресса сегодня требуют от

будущих специалистов умения адаптироваться в условиях быстрого изменения поколений техники и технологии, пополнять в течение короткого времени свои профессиональные знания и постоянно повышать профессиональную компетентность. Система обучения, соответствующая таким требованиям, должна включать инновационные технологии, которые обеспечили бы соответствующий уровень мобильности специалиста по овладению профессионально значимыми знаниями, умениями и формированию необходимых ему в работе навыков.

Применение цифровых технологий в обучении в современных условиях является важной составляющей подготовки современного учителя. Сегодня диджитализация (цифровизация) признана глобальной тенденцией современного образования, что способствует стремительному развитию инновационных технологий обучения. Вопрос диджитализации изучается многими экономистами и учеными как за рубежом, так и в России. В частности, эту проблему исследовали: В. Быков, С. Карплюк, А. Соснин, П. Самуэльсон, А. Спиваковский, А. Спирин, Д. Тапскотт, А. Черпак и др. Поэтому диджитализация (англ. digitalization), или цифровизация — это внедрение цифровых технологий во все сферы жизни: от взаимодействия между людьми до промышленных производств, от предметов быта до детских игрушек, одежды и т.д.

В процессе дистанционного обучения возможна дисгармония познавательных, психологических, социальных и функциональных процессов. Она может стать фактором формирования асоциальных способностей будущих педагогов. Таким образом, в вузах педагогического профиля следует обеспечить сознательный выбор будущими педагогами общественных ценностей здорового образа жизни и формировать устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию, мотивацию поведения и деятельности будущих педагогов [1].

Актуальным сегодня остается отношение современного молодого поколения к здоровому образу жизни. В своих исследованиях В.А. Бароненко [2, с. 17] утверждал, что 38,3% студентов вузов педагогического профиля по состоянию здоровья относятся к специальным медицинским группам. Следует отметить, что здоровый образ жизни, особенно для студентов в период обучения в вузе педагогического профиля, должен стать ежедневной потребностью. Только воспитание этой потребности в годы учебы вызывает способность обеспечить в будущем сохранение здоровья студента-педагога, поддерживать его самоотношение на должном уровне. Актуальность развития навыков здорового образа жизни у обучающихся обусловлена тем, что именно в этот период формируется основа здоровья, которая обеспечивает психофизическую готовность будущих специалистов к профессиональной деятельности [3, с. 145].

На современном этапе развития общества актуальными остаются также вопросы культурной, духовно обогащенной и физически совершенной личности, особенно студенческой молодежи. Основными причинами ухудшения здоровья среди студенческой молодежи являются небрежное отношение к личной культуре здоровья, распространение вредных привычек, пренебрежительное отношение к гигиене тела, некомпетентность человечества по таким заболеваниям, как гиподинамия и гипокinezия, нерациональное питание, плохие материально-бытовые условия и несоблюдение режима дня, что приводит к снижению самооценки [4]. Проблема самооценки и его роль в структуре личности в педагогической науке является чрезвычайно актуальной, так как важной характеристикой профессиональной деятельности педагога выступает уровень саморазвития, а также развития его самосознания как компонентов самооценки [5].

Над проблемой самооценки работали многие отечественные и зарубежные психологи, однако в современной психологии отсутствует единый подход к определению такого феномена, как отношение человека к себе. Ученые К. Роджерс, Л. Уэльс, С. Куперсмит, Дж. Марвел, М. Розенберг связывают самооценку с системой оценивания себя индивидом. Если это отношение можно охарактеризовать устойчивостью, то М. Розенберг и С. Куперсмит определяют его как самооценку. Отечественный психолог С.Р. Пантелеев в результате анализа научных зарубежных исследователей пришел к выводу, что большинство зарубежных авторов рассматривают самооценку как одну из форм «общего самоуважения».

Отношение индивида к самому себе может быть как положительным, так и отрицательным (позитивное и негативное). Позитивное самооценку рассматривается с позиций интегрированного принятия своей личности, иногда с оттенком самодовольства (А.Ф. Лазурский, С.Р. Пантелеев, Е.Т. Соколова, В.В. Столин и др.). Негативное самооценку, или конфликтное, представлено в работах В.Н. Мясищева, С.Р. Пантелева, Е.Т. Соколовой, В. В [5, с. 211].

Сегодня только поднимаются призывы быть здоровым, а социальное общество и реальные данные свидетельствуют об ухудшении здоровья студенческой молодежи. В связи с этим большую роль играет изучение мотивации, предпочтений и требований студенчества к ведению здорового образа жизни, что, как выяснилось, имеет прямое отношение к самооценке молодых людей. Это и обуславливает необходимость активизации положительной мотивации будущих педагогов к здоровому образу жизни. Становится очевидным, что процесс физического воспитания должен стать иммунным барьером сохранения индивидуального здоровья и способствовать формированию здорового образа жизни у будущих педагогов [6, с. 49]. Д. Плахотный отмечает, что «... физическое развитие студентов должно быть оптимальным. Слабое развитие физкультурного движения,

несовершенство его инфраструктуры, отсутствие традиций развития здорового образа жизни, обыденность спортивных мероприятий приводят к ухудшению ситуаций, связанных со здоровым образом жизни» [7].

Учебно-воспитательный процесс в вузе педагогического профиля свидетельствует об определяющей ограниченности перспектив физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов-педагогов, особенно в период обучения с применением дистанционных технологий. Низкое самоотношение будущих специалистов снижает перспективу переноса полученных знаний и практических навыков в учебную и профессиональную деятельность, отдых, быт, питание, сон, общение и преодоление вредных привычек. Как следствие, у будущих специалистов не проявляются способность к самоопределению, потребности в здоровом образе жизни, характеризующие отношение студентов-педагогов к себе, своему здоровью, психофизическому состоянию, режиму физических и умственных нагрузок, целесообразному использованию свободного времени. Немало будущих педагогов в конце профессионального образования имеют сердечно-сосудистые, нервные и желудочно-кишечные болезни. Следовательно, позитивное отношение к себе будущих учителей будет способствовать формированию саморегуляции, самоактуализации и саморазвитию личности педагога, что положительно скажется как на учениках, так и на образовательном процессе в целом.

Цель исследования: провести анализ самоотношения студентов педагогического вуза.

Задачи исследования:

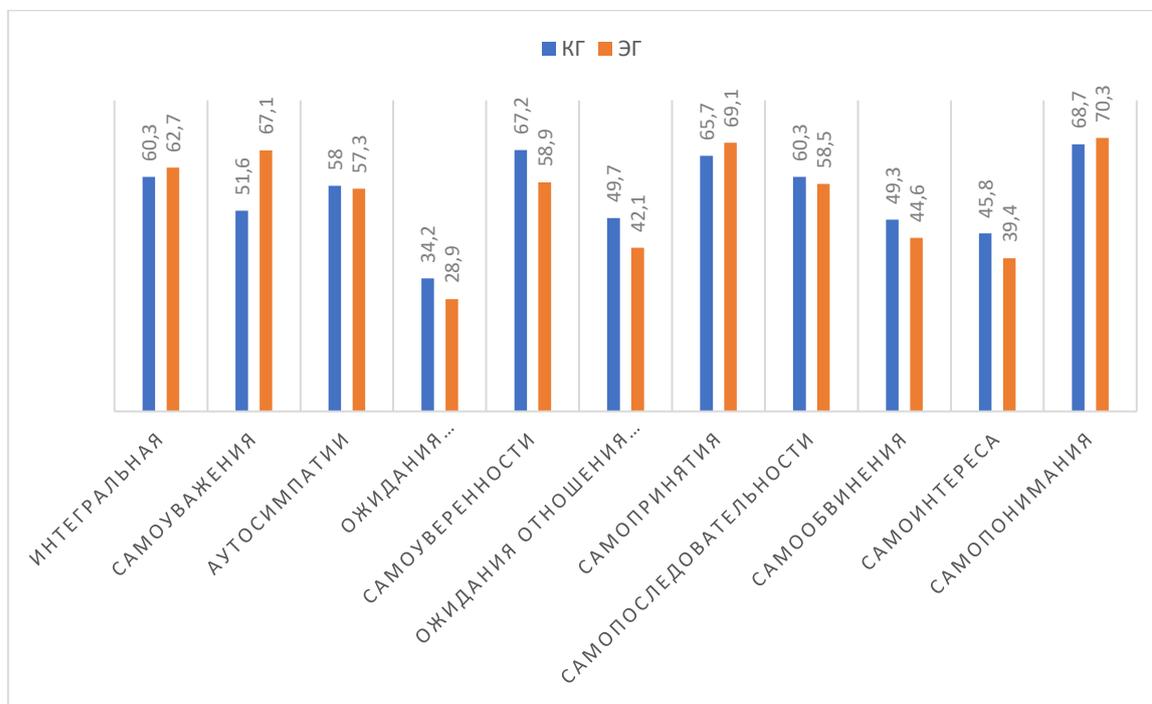
1. Провести теоретический обзор научной литературы по проблемам формирования самооценки.
2. Провести анализ самоотношения студентов педагогического вуза.
3. На основе проведенного исследования разработать научно-практические рекомендации по формированию позитивного самоотношения студентов педагогического вуза.

Материалы и методы исследования. Методами исследования выступили анализ научной литературы, наблюдение, тестирование по методике теста-опросника самоотношения (Столин, Пантелеев), тест «Состояние здоровья», таблица «Оценка субъективных показателей уровня здоровья (по В.А. Доскину и Е.Г. Меркину)».

Организация исследования. Исследование проводилось с 2019 г. по 2021 гг. на базе ФГБОУ ВПО «Глазовский Государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко». Исследованием был охвачен 161 студент очной формы обучения, обучающийся по программам бакалавриата направления «Физическая культура».

Для проведения констатирующего эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты теста-опросника самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) контрольной и экспериментальной групп в начале проведения эксперимента отображены на рисунке.



Результаты теста-опросника самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев)

Опрашиваемые оценивались по уровню выраженности показателей самооотношения. Определены 3 группы выраженности признака: признак не выражен при количестве баллов от 0 до 50, выражен - от 50 до 74 баллов, ярко выраженный признак соответствовал баллам выше 74.

Исследование по тесту-опроснику самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) по шкале S «Глобальное самооотношение» (измеряющей интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого) показало у студентов контрольной и экспериментальной групп средний уровень. Исходя из полученных данных мы видим выраженность признака у обеих групп по шкалам самоуважения, самоуверенности, самопринятия, самопонимания. Однако эти признаки выражены не ярко (менее 74 баллов).

Признак не выражен в таких шкалах, как «Ожидание положительного отношения других», «Ожидания отношения других», «Самоинтерес».

В ходе беседы со студентами педагогического вуза было выявлено, что большинство из них не удовлетворены своей внешностью, в частности фигурой. Обучающимися было отмечено, что этому поспособствовал переход на дистанционное обучение в связи с

пандемией. Также было установлено, что студенты считают себя некомпетентными в вопросах правильного и здорового питания и хотели бы больше времени уделить физической культуре.

Далее мы решили исследовать рацион питания студентов и самооценку уровня здоровья. Исследование рациона студентов проводилось с использованием программ: kalorizator.ru, health-diet.ru и таблиц «Состав и калорийность пищевых продуктов». Оценка рациональности питания и его студенческой самооценки проводилась по сравнению с потребностями для людей, которые занимаются умственным трудом, с учетом возраста (17-19 лет) и пола. Рацион студентов заносился в таблицу «Фактический среднесуточный рацион и его энергетическая ценность», а суммированные данные сравнивались с определенными количественными потребностями и анализировались нами в выводах.

Самооценку уровня здоровья студенты проводили по паспорту здоровья, тесту «Состояние здоровья» и таблице «Оценка субъективных показателей уровня здоровья (по В.А. Доскину и Е.Г. Меркину)».

Собственные антропометрические и физиометрические показатели студенты вносили в таблицу вместе с рассчитанными показателями, далее проходили сравнение соответствия этих данных с показателями состояния организма и определение группы здоровья.

По характеру деятельности студенты относятся к лицам умственного труда средней интенсивности. Гигиенические рекомендации для организации питания данной группы следующие: энергетическая ценность рациона должна составлять для мужчин 2100-2450 ккал, для женщин - 1800-2000 ккал. При выполнении тяжелой умственной работы в период сессии энергетическая ценность может расти для женщин до 2400 ккал, а для мужчин - до 2600 ккал. Кратность приема пищи - 4-5 раз в сутки.

Согласно нашему исследованию, энергетическая ценность рациона соответствует норме в 30,4% случаев (у 49 студентов, из них 32 женщины и 17 мужчин). Недостаточная калорийность питания отмечена в 28,5% случаев (46 респондентов: 28 женщин и 18 мужчин), чрезмерное энергопотребление - в 40,9% случаев (66 опрошенных: 36 женщин и 30 мужчин).

Правильным считается питание, сбалансированное по всем нутриентам. Соотношение питательных веществ (белков, жиров, углеводов) по энергетической ценности в процентах - 12:30:58. При тяжелом труде соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять соответственно 1:2:5. В рацион молодежи и студентов следует включать продукты, содержащие много белков и углеводов. Животные белки в рационе должны на 50% состоять из белков молока. Углеводы обеспечивают организм энергией. Потребность в них тем больше, чем интенсивнее и длительнее нагрузки. Еда должна быть также обогащена витаминами, поскольку при интенсивной деятельности потребность организма в них растет [8, с. 65].

При исследовании качественного состава рациона студентов выявлено, что достаточное количество белков в рационе употребляют только 51,5% опрошенных (83 студента, 44 из которых женщины и 29 мужчины). Недостаточно употребляют белков 66 студентов, что составляет 40,9%. Дефицит белков обнаружен у 36 женщин и 30 мужчин. Чрезмерное потребление протеинов наблюдалось лишь в 13,7% случаев (у 22 респондентов: 16 женщин и 6 мужчин). Анализ количества жиров в рационе показал, что нормальное, недостаточное и избыточное потребление распределились примерно в одинаковом соотношении: 32,9%, 32,9% и 34,2% соответственно. Недостаточное потребление жиров отмечают 31 женщина и 22 мужчины. Достаточное количество жиров обнаружено в рационах 39 женщин и 14 мужчин. Избыток употребления жиров отмечен у 26 женщин и 22 мужчин. Исследование потребления углеводов показало, что только 31,0% опрошенных (50 студентов) получают надлежащее количество этого нутриента (из них 31 женщина и 19 мужчин). Избыток углеводов имеет место в рационе 12 студентов (7% респондентов). Нехватка углеводов отмечена у 99 обследованных, что составляет 61,5%. Значительный дефицит углеводов имеется в рационах 56 женщин и 43 мужчин.

В процессе изучения характера питания студентов младших курсов обнаружены значительные отклонения от нормы в потреблении углеводов и жиров как основных источников энергии. Это выразилось в отклонениях от нормальной массы тела 29,7% респондентов и снижении работоспособности студентов. Очень низкую работоспособность по проведенной самооценке здоровья по В.А. Доскину и Е.Г. Меркину отмечают 18,8% обучающихся. Средняя работоспособность обнаружена у 60,9% обучающихся, и только 12,5% студентов оценили свою работоспособность как высокую.

Факторами, которые определяют правильный режим питания, кроме условий и характера труда, являются продолжительность учебного времени и сменность работы. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4-5 ч. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 2,0-2,5 ч до сна.

Анализ студенческих работ в нашем исследовании показывает, что нормальная кратность питания (4-5 раз в день) имела место у 25,3% респондентов. 27,2% опрошенных употребляют пищу 2 раза в день, а 47,4% питаются 3 раза в день.

При анализе самооценки рациональности питания студентов наблюдалась ее необъективность. Нерациональным свое питание признали лишь 50% респондентов, хотя отклонения в рационах были обнаружены в 71,8% случаев. Самочувствие как субъективный фактор здоровья оценили на «отлично» только 9,4% испытуемых. 64,1% студентов отметили хорошее самочувствие, а удовлетворительным его считали 26,5% обучающихся.

Выводы

1. Изучив научную литературу, мы выяснили, что для формирования личности будущего учителя, особенно в условиях обучения с применением дистанционных технологий, важным фактором является позитивное отношение к себе. Однако в современной психологии отсутствует единый подход к определению такого феномена, как самоотношение.

2. В результате проведенного нами исследования самоотношения студентов педагогического вуза по методике В.В. Столина и С.Р. Пантелеева мы пришли к выводу, что обучающиеся имеют средний уровень самоотношения, что является недостаточным для гармоничного формирования самоактуализации и саморазвития личности будущего педагога и может стать препятствием на пути раскрытия своих личностных и профессионально важных качеств.

В ходе беседы со студентами мы выяснили, что присутствует неудовлетворенность фигурой, что связано с культурой питания, и это подтвердилось данными, полученными нами при проведении опроса. Было установлено, что у 63% студентов 3-го и 25% студентов 2-го года обучения питание не соответствует гигиеническим принципам рационального питания. Были выявлены недостатки в рационе, режиме питания и условиях приема пищи. Также следует обратить внимание на несоблюдение режима питания.

3. Получив результаты первичной диагностики в контрольной и экспериментальной группах студентов, мы решили ввести для экспериментальной группы изучение дистанционного курса дисциплины «Нутрициология» в объеме 72 ч (2 зачетных единиц), составленной согласно рекомендациям ФГОС ВО, в качестве обязательной дисциплины направления «Физическая культура». Целями введения данного курса являются повышение цифровой компетентности, формирование правильных представлений о здоровом питании и адекватной физической активности студентов, а также формирование умений и навыков осуществления качественного и количественного анализа рациона питания, при необходимости - составление плана коррекции рациона и режима питания. Важными дополнительными планируемыми результатами обучения представляются оптимизация и оценка собственных студенческих рационов питания.

Список литературы

1. Артюхова Т.Ю., Козырева О.А. Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы: учебное пособие для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2021. 229 с.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Основы здорового образа жизни, Здоровый образ жизни и его составляющие, Здоровый образ жизни. Здоровье и физическая культура студента: Учебник. М.: Альфа-М, 2003. 417 с.

3. Бутов Р.С. Здоровый образ жизни, как один из основных факторов сохранения и укрепления здоровья // Физкультура и спорт. 2009. № 2. С. 144-146.
4. Сироткина О.В. Формирование культуры студенческой молодёжи как современная социокультурная проблема // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2018. С. 129-132.
5. Пантелеев С.Р. Самоотношение // Психология самосознания. Хрестоматия. Самара: БАХРАХ-М, 2014. С. 208-242.
6. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2021. 450 с.
7. Плахотный Д.П., Славина Н.С., Дарчук С.И., Дорош В.В. О здоровье и здоровом образе жизни. Омск, 2014. 224 с.
8. Золочевский В.В. Педагогические условия формирования личностной физической культуры будущих педагогов. М.: Просвещение. 2012. № 3. С. 62-67.