

# Особенности проектирования здоровьесберегающей деятельности студентов в цифровой среде

## Features of designing health-saving activities of students in the digital environment

УДК 378

DOI: 10.12737/2500-3305-2024-9-5-144-148

### **Комарова Э.П.**

Д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры иностранных языков и технологии перевода ФГБОУ «Воронежский государственный технический университет»

### **Komarova E.P.**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Foreign Languages and Translation Technology, Voronezh State Technical University

### **Аристова И.В.**

Канд. пед. наук, доцент кафедры философии, социологии и истории ФГБОУ «Воронежский государственный технический университет»

### **Aristova I.V.**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Philosophy, Sociology and History, Voronezh State Technical University

### **Аннотация**

Статья посвящена проблеме проектирования здоровьесберегающей деятельности студентов в цифровой образовательной среде, раскрываются понятия «проектирование», «мягкие навыки», «здоровьесберегающая подготовка». В статье выявляются особенности проектирования здоровьесберегающей деятельности студентов на основе «мягких» навыков в цифровой среде.

**Ключевые слова:** «мягкие» навыки, проектирование, здоровьесберегающая деятельность, здоровьесберегающая подготовка.

### **Abstract**

The paper is devoted to the problem of designing health-saving activities for students in a digital educational environment; the concepts of “design”, “soft” skills, and “health-saving training” are revealed. The article identifies the features of designing health-saving activities for students based on “soft” skills in the digital environment.

**Keywords:** “soft” skills, design, health-saving activities, health-saving training.

Процесс перехода в цифровую образовательную среду является вектором современного развития системы образования. Законодательные документы в области образования закрепляют возможность образовательных организаций реализовывать профессиональные образовательные программы с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, сетевых форм обучения. Такой переход обеспечивает возможность «учитывать индивидуальные способности студентов, обеспечивать достаточные результаты для одних и ускоренное и углубленное

образование - для других» [7]. В связи с этим требуется развивать способности студентов к самоорганизации образовательной траектории обучения, с учетом соблюдения режима умственной и двигательной активности, профилактики нервно-психического перенапряжения при работе в цифровой среде. Анкетирование студентов показывает, что лишь 41,5% студентов обладают навыками самоорганизации и владеют способами организации обучения с использованием информационных технологий, в то время как 58,5% респондентов нуждаются в педагогическом сопровождении обучения и составляют «группу риска». Среди них: 22,5% подвержены депрессивным настроениям, 19,9% склонны к социальным девиациям; 16,1% проявляют повышенный уровень конфликтности и агрессии [1].

Цифровая среда располагает различными средствами обучения: визуализация (презентации, видеолекции), личное и интерактивное сетевое взаимодействие участников образовательного процесса, что определяет новые требования к компетенциям студентов. Поэтому в проекте Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования 4-го поколения (ФГОС ВО-4) планируемые результаты образования дополняются цифровыми компетенциями: владеть программным обеспечением профессиональной деятельности и цифровыми платформами; использовать сетевые ресурсы для поиска нужной информации; моделировать объекты профессиональной деятельности; применять инструменты искусственного интеллекта для решения профессиональных задач.

Исследователи отмечают, что важными элементами компетентностной модели образования, помимо цифровых навыков, являются «мягкие» навыки, которые компенсируют перенапряжение левого полушария мозга из-за алгоритмизации процесса обучения, выступая «предикторами самоосуществления личности» [11], «одним из базовых механизмов адаптации личности к социально-экономическим изменениям» [2].

Обозначенные «мягкие» навыки обеспечивают способность приобретать знания в течение всей жизни, расставлять приоритеты в профессиональной и личной сферах, уметь работать в коллективе, распределять время между умственной и физической деятельностью, сохранять баланс между личной жизнью и работой [13]. Формирование «мягких» навыков осуществляется в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями с учетом потребностей общественной жизни, направлено на развитие личностных качеств студентов [12].

Одним из мягких навыков в числе универсальных компетенций (УК-7) в законодательных документах (ФГОС ВО-4) обозначена «поддержка должного уровня физической подготовленности для полноценной жизни», результатом освоения которой выступает способность в различных жизненных ситуациях личного и профессионального характера проектировать здоровьесберегающую деятельность, соблюдать нормы здорового образа жизни.

Вместе с тем, анкетирование студентов вуза показало, что 20,8% студентов посещают спортивные клубы и секции, 49,5% опрошенных иногда посещают спортивные секции, проявляют интерес к спорту, а 29,7% спортом не интересуются. 69% опрошенных считают, что имеют низкий уровень знаний в вопросах профилактики заболеваний, имеют недостаточный опыт здоровьесберегающей деятельности, нарушают нормы здорового образа жизни. При этом здоровье в иерархии личностных ценностей находится на 6 месте у 20,8% опрошенных [1].

Сложившаяся в цифровой образовательной среде ситуация показывает, необходимость выявления особенностей проектирования здоровьесберегающей деятельности студентов в цифровой среде для обновления содержания образования, форм организации обучения, направленных на активизацию здоровьесберегающей деятельности студентов.

В психолого-педагогической литературе понятие «проектирование» отождествляется с предположительным вариантом предстоящей деятельности,

рассматривается как: «построение развивающей образовательной практики, образовательных программ и технологий, способов и средств педагогической деятельности» [10]; «проработка деталей того, что должно быть» [6].

Проектирование здоровьесберегающей деятельности студентов базируется на здоровьесберегающей подготовке, которая в педагогических исследованиях рассматривается как: «интегрированная система, включающая совокупность знаний о сохранении и укреплении здоровья, понимание системы ценностных доминант, привычек, установок социума, мотивированная внутренними убеждениями, обеспечивающая готовность к здоровьесберегающему поведению и к успешному взаимодействию и сотрудничеству субъектов образования в здоровьесберегающей деятельности» [1].

Исследователи отмечают, что барьером для формирования стратегий здоровьесберегающего поведения выступает низкая мотивация студентов, недостаточная вовлеченность в здоровьесберегающую деятельность аффективной сферы личности, отсутствие здоровья в системе ценностных ориентаций [5, 9].

В исследованиях ученых С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева установлено, что первопричиной деятельности выступает ценностно-смысловая сфера личности. Ценности выступают внутренними условиями для осуществления внешней деятельности, являются внутренней опорой самоидентификация личности в социуме [8]. Здоровьесберегающая деятельность при этом выступает не только ресурсом для успешной жизнедеятельности, но и источником целостного оздоровления и саморазвития личности [4].

Анализ психолого-педагогической литературы, анкетирование студентов вуза позволили выделить ключевую особенность проектирования здоровьесберегающей деятельности студентов в цифровой среде: осознание взаимосвязи мотивационно-ценностной сферы личности с индивидуально-личностными установками и стратегиями построения здоровьесберегающей деятельности студентов. Ключевая особенность проектирования здоровьесберегающей деятельности выражается в понимании значимости приоритета здоровья в системе ценностных доминант для использования здоровьесберегающих стратегий поведения в процессе профессиональной и личностной самореализации. Мотивационно-ценностная сфера личности определяет мотивацию и личностные выборы принятия решений, формирует алгоритмы здоровьесберегающей деятельности в личной и профессиональной сферах.

Важной особенностью проектирования здоровьесберегающей деятельности является опора на знание индивидуально-личностных особенностей студентов: направленность личности, темперамент, уровень самооценки, тип модальности (визуальный, аудиальный, кинестетический, дигитальный). Это позволяет выявить и осознать индивидуально-личностную структуру восприятия информации и особенности систематизации знаний о здоровьесберегающей деятельности, самостоятельно выстроить индивидуальную образовательную траекторию в цифровой среде.

Следующей особенностью проектирования здоровьесберегающей деятельности выступают рефлексивные способности, обеспечивающие осознание мотивов поступков, и являются инструментом для понимания и пересмотра индивидуальных стратегий здоровьесберегающей деятельности в цифровой среде в процессе решения образовательных задач, с учетом профилактики информационного перенапряжения, устранения дисбаланса логической и аффективной сторон восприятия информации.

Опираясь на исследования А.А. Вербицкого, обосновавшего эффективность использования в учебной деятельности студентов квазипрофессиональной деятельности, как опоры для будущей практической деятельности, считаем целесообразным на этапе получения профессионального образования, связанного с освоением новых социальных ролей, проектирование здоровьесберегающей деятельности студентов осуществлять на основе проблемного метода обучения. Решение задач преимущественно в виде

проблемных ситуаций со здоровьесберегающей составляющей, акцентирует ценность здоровья для профессиональной реализации и выступает как особенность проектирования здоровьесберегающей деятельности студентов. Обновление содержания профессиональных образовательных программ практико-ориентированными проблемными заданиями здоровьесберегающего наполнения вовлекает в процесс обучения аффективно-смысловую сферу личности студентов, повышает ценностный ранг здоровья в системе ценностных доминант, усиливает мотивацию к здоровьесберегающей деятельности.

Учет особенностей проектирования здоровьесберегающей деятельности в цифровой среде позволяет подобрать индивидуальные формы и средства обучения, способствующие освоению персональных алгоритмов здоровьесберегающей деятельности, мобилизует личностный потенциал студентов на овладение индивидуальными стратегиями здоровьесберегающей деятельности в личной и профессиональной сфере, способствует формированию здоровьесберегающих стереотипов поведения с учетом индивидуальных особенностей на основе личного опыта и мировоззрения.

Таким образом, особенностями проектирования здоровьесберегающей деятельности студентов в цифровой образовательной среде выступает: понимание взаимосвязи приоритета здоровья в системе ценностей для осуществления здоровьесберегающей деятельности, знание индивидуально-личностных особенностей построения стратегий здоровьесберегающей образовательной деятельности в цифровой среде; использование рефлексии как инструмента трансформации мотивационно-ценностной сферы личности, обновление содержания профессионального обучения в виде проблемных ситуаций, решение которых актуализирует стратегии здоровьесберегающей деятельности, как основы профессиональной самореализации.

### **Литература**

1. Аристова, И. В. Педагогические условия здоровьесберегающей подготовки студентов колледжа на основе контекстно-модульной технологии: 5.8.7. «Методология и технология профессионального образования»: дис. ... канд. пед. наук / Аристова Ирина Владимировна; Воронежский государственный технический университет. - Воронеж, 2022. - 224 с.
2. Богдан, Е. С. Развитие soft skills как важный компонент формирования компетенций конкурентоспособных выпускников инженерных направлений. // Вестник евразийской науки. – 2019. – Т. 11, № 3. - С. 6-14
3. Вербицкий, А. А. Теория и технология контекстного образования учебное пособие / А. А. Вербицкий. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. – 248 с.
4. Залевский, Г. В. Антропологическая психология: биопсихосоциоэтическая модель развития личности и ее здоровья / Г. В. Залевский, В. Г. Залевский, Ю. В. Кузьмина. // Сибирский психологический журнал. - 2010. - № 33. - С. 99-104.
5. Комарова, Э. П. Субъектно-контекстный подход к интеллектуально-эмоциональному развитию поликультурной личности в компетентностной парадигме / Э. П. Комарова, С. К. Гураль, С. А. Бакленева // Векторы развития контекстного образования : коллективная монография. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2022. – С. 9-16.
6. Муравьева, Г. Е. Теория и технология обучения проектированию образовательного процесса. – Шуя: Изд-во «Весть», – 2005. -104с.
7. Радугин, А. А. Радугина, О. А. Применение искусственного интеллекта в образовательном процессе вуза: технологии, потенциал и проблемы. Вестник

Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2021. – № 4. – С. 84-87.

8. Рубинштейн, С. Л. Теоретические вопросы психологии и проблема личности // Психология личности : хрестоматия : в 2 томах. Том 2. Отечественная психология / редактор Д. Я. Райгородский. – 2-е изд., доп. – Самара : Бахрах, 1999. - С. 227- 239.

9. Сериков, В. В. Ценностно-смысловые аспекты воспитания гармонично-развитой личности на основе традиционных российских ценностей. – Москва : ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО».- 2022. – С. 18-26.

10. Сиденко, А.С. Педагогическая мастерская: от теории к практике проектно-ориентированного обучения // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2008. – №1.

11. Степанова, Л. Н., Зеер Э. Ф. "Soft skills как предикторы жизненного самоосуществления студентов"/ Образование и наука.- 2019.- №8. - С. 68 – 89

12. Тестов, В. А. Цифровая трансформация образования и ее методологические особенности. Часть 1. – Красноярск: Сибирский федеральный университет.- 2019. – С. 122-127.

13. Шматко, Н.А. Компетенции инженерных кадров: опыт сравнительного исследования в России и странах ЕС // Форсайт. 2012.- Т. 6. № 4. -С. 32–47