



ФОРМИРОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДСТВАМИ БОКСА

© А.Д. Шейдер

Самарский государственный технический университет
Российская Федерация, 443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244

Поступила в редакцию 14.12.2023

Окончательный вариант 28.02.2024

■ Для цитирования: Шейдер А.Д. Формирование адаптационных качеств студентов вуза в процессе физического воспитания средствами бокса // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия «Психолого-педагогические науки». 2024. Т. 21. № 1. С. 77-86. DOI: <https://doi.org/10.17673/vsgtu-pps.2024.1.7>

Аннотация. Рассматривается вопрос формирования адаптационных качеств студента средствами занятий боксом с элементами проблемно-ситуативного обучения как качеств, положительно влияющих на адаптацию к новому социальному пространству. Цель настоящего исследования состоит в экспериментальной проверке влияния физического воспитания средствами бокса с элементами проблемно-ситуативного обучения на формирование адаптационных качеств студентов в образовательном пространстве высшего учебного заведения. Проведена оценка возникающей тревожной обстановки с помощью специально адаптированных для этих целей анкет «Госпитальная шкала тревоги и депрессии.» и «Шкала психологического стресса» (PSM-25) Лемура – Тесье – Филлиона. Анкетирование проводилось среди студентов Самарского государственного технического университета (СамГТУ), из которых 1-я группа – студенты, посещавшие элективные занятия боксом, 2-я группа – студенты, посещавшие стандартные занятия физической культурой. В ходе исследования было уточнено понятие адаптационных качеств студента, а также установлено влияние физического воспитания средствами бокса на формирование адаптационных качеств студентов в образовательном пространстве вуза. А именно, эмпирическое исследование, проведенное среди студентов СамГТУ, показало, что студенты, посещающие элективные занятия боксом с элементами проблемно-ситуативного обучения, более адаптированы к стрессовым ситуациям, что играет большую роль в становлении будущего инженера.

Ключевые слова: адаптация, адаптационные качества, дистанционное обучение, социальное пространство, занятия боксом, образовательный процесс, проблемно-ситуативное обучение.

Благодарности: выражаем благодарность О.В. Юсуповой за ценные указания, рекомендации и консультации по проблеме исследования, а также всем рецензентам за внимательное изучение данной работы.

DEVELOPMENT OF ADAPTIVE QUALITIES OF STUDENTS IN THE COURSE OF BOXING CLASSES

© A.D. Shader

Samara State Technical University

244, Molodogvardeyskaya st., Samara, 443100, Russian Federation

Original article submitted 14.12.2023

Revision submitted 28.02.2024

■ For citation: Shader A.D. Development of adaptive qualities of students in the course of boxing classes. Vestnik of Samara State Technical University. Series Psychological and Pedagogical Sciences. 2024; 21(1):77–86. DOI: <https://doi.org/10.17673/vsgtu-pps.2024.1.7>

Abstract. The paper considers the development of the student's adaptive qualities by means of boxing with elements of problem-situational learning as qualities that positively affect adaptation to a new social space. The aim of this study is to experimentally check the influence of physical education by means of boxing with elements of problem-situational learning on the development of adaptive qualities of students in the educational space of a higher educational institution. An assessment of the emerging alarming situation was carried out with the help of a questionnaire specially adapted for this purpose «Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)» and «Psychical Stress Scales» (PSM-25) of Lemours – Tiesier – Phillon. The survey was conducted among students of Samara State Technical University (SamSTU), the first group of which attended elective boxing classes and the second group of students attended standard physical education classes. In the course of the study, the concept of adaptive qualities of a student was clarified, as well as the influence of physical education by means of boxing on the development of adaptive qualities of students in the educational environment of the university was established. Namely, an empirical study conducted among students of SamSTU showed that students attending elective boxing classes with elements of problem-situational training are more adapted to stressful situations, what plays an important role in the development of a future engineer personality.

Keywords: Adaptation, adaptation qualities, remote training, social space, boxing, educational process, problem-situational learning.

Acknowledgements: We express my gratitude to Olga V. Yusupova for valuable instructions, recommendations and consultations on the research problem, as well as to all reviewers for a careful study of this work.

Введение

Вопрос адаптации студентов к условиям образовательного пространства вуза, а также в дальнейшем к профессиональной деятельности был актуален всегда. Для студенческой молодежи адаптация в новом социальном пространстве – это прежде всего успешная реализация своих возможностей в учебной и творческой жизни, расширение круга общения, развитие коммуникативных способностей. Различные аспекты проблемы адаптации студентов к обучению в вузе исследовали Л.Н. Боронина [1], Т.П. Браун [2], А.А. Виноградова [3], Е.И. Муратова [4], Е.А. Осадчая [5] и др. За рубежом над этой проблемой работали R. Dyson [6], D. Harrison [7], S. Hoare [8] и др. Под адаптационными качествами студента будем понимать отличительные признаки, положительно влияющие на адаптацию к социальному пространству. Они включают в себя личностные свойства человека, помогающие успешно взаимодействовать с окружающей действительностью. Формирование таких качеств обеспечит студентам лучшую и более успешную реализацию своих знаний, умений и навыков в разных социальных пространствах, а также в дальнейшем поможет в профессиональной деятельности становления инженера. Формирование адаптационных качеств студента происходит с помощью педагогических технологий в рамках образовательного пространства вуза с включенными в него цифровыми технологиями, интернет-ресурсами и социальными отношениями.

Цель настоящего исследования состоит в экспериментальной проверке влияния физического воспитания средствами бокса с элементами проблемно-ситуативного обучения на формирование адаптационных качеств студентов в образовательном пространстве вуза. Данная цель реализуется через поставленные задачи:

- уточнить понятие «адаптационные качества студента»;
- определить уровень тревожности у студентов СамГТУ, применив адаптированную анкету «Госпитальная шкала тревоги и депрессии. Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)»;
- проанализировать стрессоустойчивость среди студентов по «Шкале психологического стресса» (PSM-25) Лемура – Тесье – Филлиона;
- оценить, как влияют тревожность и депрессивные состояния на качество усвоения учебного материала студентами, применив математические методы.

Предмет исследования – процесс физического воспитания студентов в образовательном пространстве вуза средствами бокса.

Объект исследования – процесс формирования адаптационных качеств студентов средствами бокса в образовательном пространстве вуза.

Обзор литературы

Как известно, адаптацию человека можно разделить на три основных вида: физиологическая, социальная, психологическая.

Физиологическая адаптация показывает реакцию организма на изменение внешних условий окружающей среды. К этим условиям можно отнести изменение погодных условий, климата, различные физические нагрузки, занятия различной деятельностью. В работе А.Д. Шейдера, Л.А. Денисовой, Д.В. Белощенко, Д.С. Горбунова, Ю.Ю. Королёва [9] с помощью термографа в рамках проверки теории хаоса самоорганизации измерялись в целом показатели

организма человека, находящегося, например, до и после физических и статистических нагрузок или под влиянием холода, на предмет состояния нервно-мышечной системы.

Социальная адаптация представляет собой процесс взаимодействия человека с некоторой социальной средой. Для студентов это прежде всего формирование личностных качеств, которые положительно влияют на приспособление к социальному пространству, а именно к образовательному процессу, социальным отношениям в студенческой среде, культурной сфере жизни студенческого общества. От этих взаимодействий зависит их социальное здоровье, исследованию которого посвящены работы И.В. Журавлевой [10], Я.В. Ушаковой [11], и вопрос реализации жизненных целей. Существуют различные проблемы социальной адаптации, которые происходят при непосредственном контакте студента с социумом и приводят, например, к конфликтным ситуациям, напряженным отношениям с коллективом; те, в свою очередь, могут привести к нежеланию учиться или работать в определенной среде. Изучая образовательный процесс, видим, что на начальном этапе подготовки студентов к учебной и профессиональной деятельности актуальным и значимым для исследования становится именно вопрос социальной адаптации, направленный на формирование адаптационных качеств средствами педагогических технологий в образовательном пространстве вуза. Анализируя множество исследований по данному вопросу, можно сделать вывод о том, что вопрос социальной адаптации студента подлежит дальнейшему изучению ввиду отсутствия единого подхода в имеющихся концепциях, на что обращается внимание в работе Н.Д. Голубевой, Е.С. Климовой [12].

Для реализации своих профессиональных качеств в постоянно меняющемся современном обществе будущему специалисту необходимы не только профессиональная и физическая подготовленность, но и психологическая и эмоциональная устойчивость, которая во многом обеспечит успешность решения профессиональных задач в условиях, характеризующихся высокой экстремальностью, как отмечено в работе Т.И. Рудневой [13]. В работе А.Д. Шейдера, А.Н. Игошкина, Ю.Ю. Бережника [14] обращается внимание на актуальность проблемы формирования социально значимых качеств студентов как важных адаптационных качеств в образовательном пространстве вуза, которые в дальнейшем помогут им проще и быстрее адаптироваться к новому социальному пространству. Также в этой работе показано влияние на формирование таких качеств средств бокса с элементами проблемно-ситуативного обучения, педагогическим аспектом которых являются учебно-тренировочные занятия, на которых моделируются нестандартные экстремальные спортивные ситуации, требующие высокой концентрации внимания, быстрого реагирования и принятия решения в короткий промежуток времени. Подробное описание проблемно-ситуативного обучения в секции бокса изложено в работе А.Д. Шейдера, А.Н. Игошкина, Ю.Ю. Бережника [14]. Для оценки объема, устойчивости, распределения, переключения внимания в данной работе были использованы тесты «Корректирующая проба» и «Красно-черная таблица Шульте – Платонова».

Психологическая адаптация – это процесс приспособления психики человека к условиям внешней среды. Психологическая адаптация студента

осуществляет соответствие между его психической деятельностью и требованиями образовательного пространства. Она тесно связана с социальной адаптацией. Процессом педагогического воспитания, в том числе занятиями физической культурой и спортом, можно повлиять на становление одного из важнейших факторов психологической адаптации – стрессоустойчивости, который играет важную роль при подготовке будущих специалистов. Стрессоустойчивость формирует умение сдерживать свои эмоции, действовать обдуманно, быть выдержанным и устойчивым к различным стрессовым ситуациям, реализовываться как личность в современном обществе, несмотря на большое количество стрессов. В работе А.А. Пономарева, А.В. Циниса [15] отмечено влияние занятий боксом на становление стрессоустойчивости, а также показано, что единоборства формируют устойчивость к болевым ощущениям и повышают способность к психофизиологической концентрации. Таким образом, одним из важных адаптационных качеств, которые положительно влияют на адаптацию к новому социальному пространству студента, является умение приспосабливаться к условиям окружающей среды, контактировать с социумом, быть стрессоустойчивым. Наличие таких качеств у студентов в дальнейшем поможет их вхождению в профессиональную деятельность.

Под адаптационными качествами студента будем понимать отличительные признаки, положительно влияющие на адаптацию к социальному пространству и позволяющие успешно взаимодействовать с окружающей действительностью в образовательном пространстве вуза с включенными социальными отношениями.

В настоящее время очное обучение стало сочетаться с заочным или заменяться им с использованием дистанционных форм и цифровых технологий. Кроме того, цифровизация современного производства приводит к тому, что дистанционные формы работы стали внедряться в профессиональную деятельность инженера. Такие форматы обучения, как отмечено в работах Н.В. Никуличевой [16] и Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркиной [17], меняют весь учебный процесс. Наряду с положительными изменениями, такими как внедрение новых форм и средств в традиционную систему обучения, что позволяет преподавателю излагать материал с помощью мультимедиа и тем самым делать его более наглядным, интересным и доступным для понимания, имеются и негативные моменты. Одним из них является отсутствие прямого общения. В социальном пространстве вуза – это отсутствие вербального общения студента и преподавателя, а также студентов между собой. При дистанционном обучении могут возникнуть и технические проблемы, например неустойчивое интернет-соединение, неисправности оборудования, что оказывает прямое влияние на образовательный процесс, приводит к развитию состояний тревожности и стресса и, как следствие, влияет на качество усвоения учебного материала. При обучении в дистанционной форме тревожность и качество усвоения учебного материала взаимосвязаны, как показано в работе Е.П. Измайлова, Н.Д. Голубевой, Е.С. Климовой [18].

Таким образом, стрессовые состояния у студентов вуза могут быть вызваны сложностями при изучении дисциплин, эмоциональным общением с новыми людьми, на что обращается внимание в работе М.Н. Вразной [19], а также и некоторыми проблемными ситуациями, возникающими при дистанционном

обучении. Все это приводит к длительным состояниям напряжения, которые, в свою очередь, могут являться причиной нарушения процесса адаптации. При различных формах обучения, в том числе и дистанционной, одним из важных адаптационных качеств является стрессоустойчивость. До сих пор не исследован вопрос о влиянии на ее формирование различий в физической подготовке студентов.

Материалы и методы

Для экспериментального подтверждения эффективности элективных занятий боксом с элементами проблемно-ситуативного обучения было проведено эмпирическое исследование на базе Самарского государственного технического университета на кафедре физической культуры и спорта. Для реализации поставленной цели были применены: адаптированная под педагогический процесс «Госпитальная шкала тревоги и депрессии. Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)» [20], опубликованная в работе Е.П. Измайлова, Н.Д. Голубевой, Е.С. Климовой [18], и «Шкала психологического стресса» (PSM-25) Лемура – Тесье – Филлиона. Исследование проводилось среди студентов СамГТУ, посещающих элективные занятия боксом (1-я группа), и студентов, посещающих стандартные занятия физической культурой (2-я группа). Основным методом сбора эмпирических данных был анкетный опрос 152 студентов вуза. Среди респондентов было 77 студентов (50,66 %), посещающих элективные занятия боксом, и 75 студентов (49,34 %), посещающих стандартные занятия физической культурой.

Среди методов исследования следует отметить: теоретический анализ источников информации, анкетный опрос, обработку данных математическими методами.

Результаты исследования

Исследование было проведено с 20 мая по 20 июня 2023 г. Анализ данных анкет показал, что тревогу не испытывали 75,32 % студентов 1-й группы и 60 % студентов 2-й группы; у 20,79 % студентов 1-й группы и 33,33 % студентов 2-й группы возникала небольшая тревога, у 3,89 % студентов 1-й группы и 6,67 % студентов 2-й группы была выявлена выраженная тревога.

На рис. 1 графически воспроизведены результаты, полученные при проведении опроса по «Госпитальной шкале тревоги и депрессии. Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)». Расшифровка каждого из столбцов гистограммы балльной оценки по шкале HADS представлена в работе Е.П. Измайлова, Н.Д. Голубевой, Е.С. Климовой [18].

По данным анкетирования и результатам контрольного тестирования методами математической статистики и корреляционного анализа получены следующие результаты для студентов, посещавших элективные занятия боксом (1-я группа), и студентов, посещавших стандартные занятия физической культурой (2-я группа): коэффициент корреляции в обеих группах отрицательный $r < 0$. Это говорит о том, что тревожность и успеваемость обратно коррелированы как для студентов 1-й группы, так и для студентов 2-й группы. В случае студентов 1-й группы имеем умеренную обратную связь, а в случае студентов 2-й группы – сильную обратную связь. Следовательно, с увеличением уровня тревожности ниже успеваемость, хуже усвоение учебного материала как

у студентов 1-й группы, так и у студентов 2-й группы, причем сильнее влияние тревоги на успеваемость – у студентов 2-й группы. Подобные исследования с применением корреляционного анализа проводились в работах Е.П. Измайлова, Н.Д. Голубевой, Е.С. Климовой [18], М.А. Харченко [21].

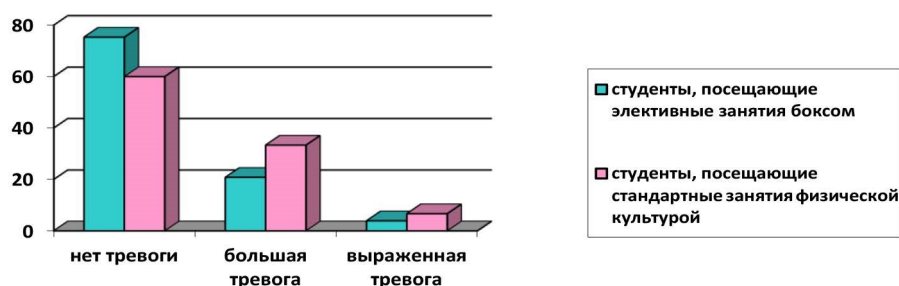


Рис. 1. Результаты, полученные при проведении опроса по «Госпитальной шкале тревоги и депрессии. Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)»

В ходе исследования по методике «Шкала психологического стресса (PSM-25)» Лемура – Тесье – Филлиона получены следующие результаты: 6,49 % студентов 1-й группы и 10,67 % студентов 2-й группы имели высокий уровень стресса; 19,48 % студентов 1-й группы и 36 % студентов 2-й группы имели средний уровень стресса; 74,03 % студентов 1-й группы и 53,33 % студентов 2-й группы имели низкий уровень стресса.

На рис. 2 графически воспроизведены результаты, полученные при проведении опроса по «Шкале психологического стресса (PSM-25)» Лемура – Тесье – Филлиона.

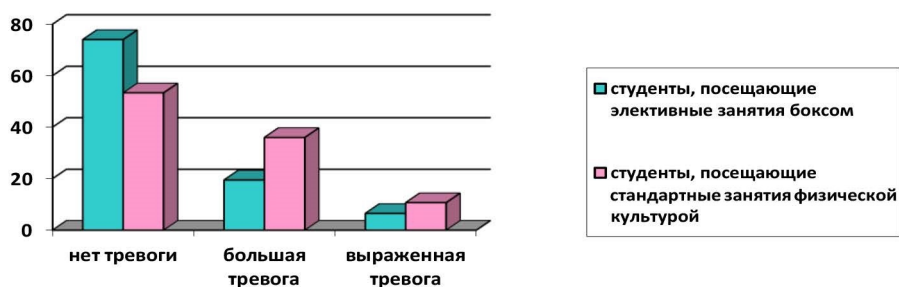


Рис. 2. Результаты, полученные при проведении опроса по «Шкале психологического стресса (PSM-25)» Лемура – Тесье – Филлиона

Основными результатами, полученными в результате анализа опроса по «Госпитальной шкале тревоги и депрессии. Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)», можно считать следующие:

- успешно и адекватно усваивают учебные материалы, испытывая лишь небольшую тревогу, 75,32 % студентов 1-й группы и 60 % студентов 2-й группы;
- выраженная тревога возникает у 24,68 % студентов 1-й группы и 40 % студентов 2-й группы;
- с повышением уровня тревоги усвоение учебного материала становится хуже как у студентов 1-й группы, так и у студентов 2-й группы, причем влияние тревоги на успеваемость студентов 2-й группы выражено сильнее.

Основными результатами, полученными в результате анализа опроса по «Шкале психологического стресса (PSM-25)» Лемура – Тесье – Филлиона, можно считать следующие:

- 74,03 % студентов 1-й группы и 53,33 % студентов 2-й группы имели низкий уровень стресса или его отсутствие;
- у 19,48 % студентов 1-й группы и 36 % студентов 2-й группы был выявлен средний уровень стресса;
- у 6,49 % студентов 1-й группы и 10,67 % студентов 2-й группы был обнаружен высокий уровень стресса.

Обсуждение и заключение

В ходе исследования было уточнено понятие адаптационных качеств студента, а также установлено влияние физического воспитания средствами бокса на формирование адаптационных качеств студентов в образовательном пространстве вуза. А именно, эмпирическое исследование, проведенное среди студентов СамГТУ, показало, что студенты, посещающие элективные занятия боксом с элементами проблемно-ситуативного обучения, более адаптированы к стрессовым ситуациям. Это говорит о достижении цели эксперимента.

Данное исследование может быть полезно в образовательном процессе вуза. Можно продолжить исследование по разработке и внедрению педагогических технологий, которые также будут способствовать успешной адаптации студентов как к обучению в техническом вузе, так и в дальнейшем к условиям работы на производстве, к профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Боронина Л.Н., Вишневский Ю.Р., Дидковская Я.В. и др. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции // Уральский гос. тех. университет, 2001 [Электронный ресурс]. – URL: portal@ecsocman.edu.ru (дата обращения: 15.10.2023).
2. Браун Т.П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Браун Татьяна Петровна. – СПб., 2007. – 179 с.
3. Виноградова А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе в процессе изучения математических и естественно-научных дисциплин: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Виноградова Анастасия Алексеевна. – Тюмень, 2008. – 182 с.
4. Муратова Е.И., Федоров И.В. Модель адаптации студентов к профессиональной среде // Высшее образование в России. – 2009. – № 6. – С. 91–97.
5. Осадчая Е.А. Адаптация студентов различных психофизиологических групп к учебному процессу // Образование и общество. – 2003. – № 2. – С. 76–79.
6. Harrison D. Universities told to adapt or die. www.theage.com.au/national/education/universities-told-to-adapt-or-die20111025-1mi05.html (accessed October 15, 2023).
7. Dyson R., Renk K. Freshmen adaptation to university. University of Central Floride, Orlando, USA. www.ncbi.nlm.nih.gov (accessed October 21, 2023).
8. Hoare S. Universities adapt to a shrinking world. The Guardian, Tuesday 7 March 2006. www.guardian.co.uk/education/2006/mar/07/elearning.technology14 (accessed October 22, 2023).
9. Шейдер А.Д., Денисова Л.А., Белощенко Д.В. и др. Эффект Еськова – Зинченко в анализе нервно-мышечной системы человека // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2017. – № 4. Публ. 1–3 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2017-4/1-3.pdf> (дата обращения: 15.10.2023).
10. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И.В. Журавлева. – М.: Институт социологии РАН, 2012. – 252 с.

11. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197–202.
12. Голубева Н.Д., Климова Е.С. Некоторые аспекты исследования социального пространства студента // Вестник Самарского муниципального института управления. – 2020. – № 1. – С. 113–121.
13. Руднева Т.И. Коммуникативная компетентность: фактор готовности к профессиональным рискам // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2016. – № 3. – С. 76–84.
14. Шейдер А.Д., Игошкин А.Н., Бережник Ю.Ю. Формирование социально значимых качеств студентов технических вузов средствами бокса с элементами проблемно-ситуативного обучения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 445–478.
15. Пономарев А.А., Цинис А.В. Влияние элективных занятий единоборствами на стрессоустойчивость студентов СГМУ // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2023. – Т. 3. – № 1. – С. 41–49.
16. Никуличева Н.В. Подготовка преподавателя для работы в системе дистанционного обучения // Содержание, формы и методы обучения в высшей школе: Аналитические обзоры по основным направлениям развития высшего образования. – М.: ФИРО, 2016. – Вып. 4. – 72 с.
17. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: 3-е изд. – М.: Академия, 2010. – 364 с.
18. Измайлов Е.П., Голубева Н.Д., Климова Е.С. Применение адаптированной анкеты HADS для оценки степени усвоения учебного материала при дистанционном обучении // Вестник Самарского муниципального института управления. – 2022. – № 1. – С. 116–124.
19. Вржнова М.Н. Система профессиональной адаптации студентов технических вузов в условиях взаимодействия «вуз – предприятие». – М.: Техполиграфцентр, 2004. – 179 с.
20. Нейропсихологические тесты и шкалы. Сборник: 2-изд., испр. и доп. – М.: Перо, 2017. – 78 с.
21. Харченко М.А. Корреляционный анализ: учеб. пособие. – Воронеж: ВГУ, 2008. – 29 с.

References

1. Boronina L.N., Vishnevskiy Yu.R., Didkovskaya Ya.V. i dr. Adaptatsiya pervokursnikov: problemy i tendentsii [Adaptation of first-year students: problems and trends]. Ural'skiy gos. tekhn. universitet, 2001. portal@ecsocman.edu.ru (accessed October 15, 2023).
2. Braun T.P. Adaptatsiya studentov k obucheniyu v vuze v usloviyakh optimizatsii obrazovatel'noy sredy: Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Adaptation of students to study at a university in terms of optimizing the educational environment: Abstract of thesis cand. of ped. sci.]. St. Petersburg, 2007. 179 p.
3. Vinogradova A.A. Adaptatsiya studentov mladshikh kursov k obucheniyu v vuze v protsesse izucheniya matematicheskikh i estestvenno-nauchnykh distsiplin: dis. kand. ped. nauk [Adaptation of undergraduate students to study at a university in the process of studying mathematical and natural science disciplines: thesis cand. of ped. sci.]. Tyumen, 2008. 182 p.
4. Muratova E.I., Fedorov I.V. Model' adaptatsii studentov k professional'noy srede [Model of students' adaptation to the professional environment]. Vyssheye obrazovaniye v Rossii. 2009. No. 6. Pp. 91–97.
5. Osadchaya E.A. Adaptatsiya studentov razlichnykh psikhofiziologicheskikh grupp k uchebnomu protsessu [Adaptation of students of various psychophysiological groups to the educational process]. Obrazovaniye i obshchestvo. 2003. No. 2. Pp. 76–79.
6. Harrison D. Universities told to adapt or die. www.theage.com.au/national/education/universities-told-to-adapt-or-die20111025-1mi05.html (accessed October 15, 2023).
7. Dyson R., Renk K. Freshmen adaptation to university. University of Central Floride, Orlando, USA. www.ncbi.nlm.nih.gov (accessed October 21, 2023).
8. Hoare S. Universities adapt to a shrinking world. The Guardian, Tuesday 7 March 2006. www.guardian.co.uk/education/2006/mar/07/elearning.technology14 (accessed October 22, 2023).

9. *Sheyder A.D., Denisova L.A., Beloshchenko D.V. i dr. Effekt Es'kova – Zinchenko v analize nervno-myshechnoy sistemy cheloveka* [The Eskov – Zinchenko effect in the analysis of the human neuromuscular system]. *Vestnik novykh meditsinskih tekhnologiy. Elektronnoye izdaniye*. 2017. No. 4. Publ. 1–3. <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2017-4/1-3.pdf> (accessed October 15, 2023).
10. *Zhuravleva I.V. Zdorov'ye studentov: sotsiologicheskiy analiz* [Student health: sociological analysis]. Moscow: Institut sotsiologii RAN Publ., 2012. 252 p.
11. *Ushakova Ya.V. Zdorov'ye studentov i faktory ego formirovaniya* [Health of students and factors of its formation]. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo*. 2007. No. 4. Pp. 197–202.
12. *Golubeva N.D., Klimova E.S. Nekotoryye aspekty issledovaniya sotsial'nogo prostranstva studenta* [Some aspects of the study of the student's social space]. *Vestnik Samarskogo munitsipal'nogo instituta upravleniya*. 2020. No. 1. Pp. 113–112.
13. *Rudneva T.I. Kommunikativnaya kompetentnost': faktor gotovnosti k professional'nym riskam* [Communicative competence: factor of readiness for professional risks]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya*. 2016. No. 3. Pp. 76–84.
14. *Sheyder A.D., Igoshkin A.N., Berezhnik Yu.Yu. Formirovaniye sotsial'no znachimyykh kachestv studentov tekhnicheskikh vuzov sredstvami boksa s elementami problemno-situativnogo obucheniya* [Formation of socially significant qualities of students of technical universities by means of boxing with elements of problem-situational learning]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2023. No. 4 (218). Pp. 445–478.
15. *Ponomarev A.A., Tsinis A.V. Vliyaniye elektivnykh zanyatiy edinoborstvami na stressoustoychivost' studentov SGMU* [Influence of elective martial arts classes on the stress resistance of students of SSHMU]. *Aktual'nyye voprosy sportivnoy psikhologii i pedagogiki*. 2023. Vol. 3. No. 1. Pp. 41–49.
16. *Nikulicheva N.V. Podgotovka prepodavatelya dlya raboty v sisteme distantsionnogo obucheniya* [Teacher training for work in the distance learning system]. *Soderzhaniye, formy i metody obucheniya v vysshey shkole: Analiticheskiye obzory po osnovnym napravleniyam razvitiya vysshego obrazovaniya*. Moscow: FIRO Publ., 2016. Vol. 4. 72 p.
17. *Polat E.S., Bukharkina M.Yu. Sovremennyye pedagogicheskiye i informatsionnyye tekhnologii v sisteme obrazovaniya* [Modern pedagogical and information technologies in the education system]. Moscow: Academy Publ., 2010. 364 p.
18. *Izmaylov E.P., Golubeva N.D., Klimova E.S. Primeneniye adaptirovannoy ankety HADS dlya otsenki stepeni usvoyeniya uchebnogo materiala pri distantsionnom obuchenii* [Application of the adapted HADS questionnaire to assess the degree of assimilation of educational material in distance learning]. *Vestnik Samarskogo munitsipal'nogo instituta upravleniya*. 2022. No. 1. Pp. 116–124.
19. *Vrazhnova M.N. Sistema professional'noy adaptatsii studentov tekhnicheskikh vuzov v usloviyakh vzaimodeystviya «vuz – predpriyatiye»* [The system of professional adaptation of students of technical universities in the conditions of interaction «university – enterprise»]. Moscow: Techpoligratsentr Publ., 2004. 179 p.
20. *Neyropsikhologicheskiye testy i shkaly. Sbornik* [Neuropsychological tests and scales. Collection]. Moscow: Pero Publ., 2017. 78 p.
21. *Kharchenko M.A. Korrelyatsionnyy analiz: ucheb. posobiye* [Correlation analysis: textbook]. Voronezh: VSU, 2008. 29 p.

Информация об авторе

Алексей Дмитриевич Шейдер, доцент кафедры физической культуры и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Российская Федерация. E-mail: sheider89@mail.ru

Information about the author

Aleksey D. Sheyder, Associate Professor of Physical Culture and Sports Department, Samara State Technical University, Samara, Russian Federation. E-mail: sheider89@mail.ru