

МБУ ДО «Центр детского творчества»

**ЗДОРОВЬЕ УЧАСТНИКОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:
СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ И РЕШЕНИЯ**

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(Киселевск, 24 апреля 2025 г.)

Научное электронное издание

Чебоксары
Издательский дом «Среда»
2025

УДК 373(082)
ББК 75.1
346

*Рекомендовано к публикации на основании приказа
МБУ ДО «Центр детского творчества» №39 от 27.03.2025 г.*

Рецензенты: **Долматова Татьяна Алексеевна**, канд. пед. наук, директор
МБУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»
г. Киселёвск
Овчинникова Юлия Валерьевна, канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический
университет» г. Томск

**Редакционная
коллегия:** **Цепова Олеся Сергеевна**, директор МБУ ДО «Центр
детского творчества»
Долматова Татьяна Алексеевна, канд. пед. наук, директор
МБУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»
г. Киселёвск

Здоровье участников образовательного процесса:
346 современные вызовы и решения : материалы Всерос. науч.-
практич. конф. с междунар. участ. (Киселевск, 24 апр. 2025 г.) /
науч. ред. О.В. Савельева; Центр детского творчества. – Чебоксары:
Среда, 2025. – 351 с. – 1 CD-ROM. – Загл. с титул. экрана. – Текст :
электронный.

ISBN 978-5-907965-59-1

В сборнике представлены научные публикации, посвященные вопросам здоровьесберегающей деятельности участников образовательного процесса. В материалах сборника приведены результаты теоретических и прикладных изысканий представителей научного и образовательного сообщества в данной области. Предназначен для широкого круга читателей. Издание может быть полезно научным сотрудникам, преподавателям, студентам, аспирантам и всем, кто интересуется проблемами здоровья участников образовательного процесса.

Минимальные системные требования:

ПС с процессором Intel 1,3 ГГц и выше ; 256 Мб (RAM) ; Microsoft Windows, MacOS ; дисковод CD-ROM ; Adobe Reader

УДК 373(082)
ББК 75.1

ISBN 978-5-907965-59-1
DOI 10.31483/a-10726

© МБУ ДО «Центр детского творчества»,
2025

© Издательский дом «Среда», 2025

Предисловие

МБУ ДО «Центр детского творчества» представляет сборник материалов по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием **«Здоровье участников образовательного процесса: современные вызовы и решения»**.

В сборнике представлены статьи участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященные вопросам здоровьесберегающей деятельности участников образовательного процесса. В материалах сборника приведены результаты теоретических и прикладных изысканий представителей научного и образовательного сообщества в данной области.

По содержанию публикации разделены на основные направления:

1. Современные подходы в образовании
2. Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса.
3. Психическое и психологическое здоровье личности в изменяющемся мире.
4. Психологическое благополучие педагогов и учащихся.
5. Социокультурные аспекты здоровья.
6. Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях.
7. Цифровизация образования и её влияние на здоровье.
8. Физическая культура и спорт в образовательном процессе.
9. Роль семьи в формировании здоровых привычек у детей в современном обществе.

Авторский коллектив сборника представлен широкой географией: городами (Москва, Санкт-Петербург, Алексеевка, Армавир, Великий Новгород, Екатеринбург, Елабуга, Иркутск, Казань, Калининград, Киров, Киселевск, Краснодар, Красноярск, Липецк, Магнитогорск, Мариуполь, Новосибирск, Пермь, Подольск, Ростов-на-Дону, Самара, Ставрополь, Старый Оскол, Таганрог, Тула, Уфа, Хабаровск, Чебоксары, Челябинск) России, а также Республики Казахстан (Астана).

Среди образовательных учреждений выделяются следующие группы: академические учреждения (Военно-воздушная академия им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина), университеты и институты России (Армавирский государственный педагогический университет, Армавирский социально-психологический институт, Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Вятский государственный университет, Донской государственный технический университет, Иркутский государственный университет путей сообщения, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова,

Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи, Медицинский университет «Реавиз», Московский государственный психолого-педагогический университет, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Московский педагогический государственный университет, Новгородский государственный университет им. Ярослава Мудрого, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Ростовский государственный медицинский университет, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Самарский государственный социально-педагогический университет, Самарский юридический институт ФСИН России, Сибирский университет потребительской кооперации, Ставропольский государственный педагогический институт, Тихоокеанский государственный университет, Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Уральский государственный юридический университет, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова).

Участники конференции представляют собой разные уровни образования и науки: доктора и кандидаты наук, профессора и доценты, преподаватели вузов, аспиранты, магистры и магистранты, студенты, ассистенты, воспитатели, педагоги дополнительного образования, учителя, психологи, врачи.

Редакционная коллегия выражает глубокую признательность нашим уважаемым авторам за активную жизненную позицию, желание поделиться уникальными разработками и проектами, участие во Всероссийской научно-практической конференции с международным участием **«Здоровье участников образовательного процесса: современные вызовы и решения»**, содержание которой не может быть исчерпано. Ждем Ваши публикации и надеемся на дальнейшее сотрудничество.

Научный редактор
канд. психол. наук, заведующий методическим отделом
МБУ ДО «Центр детского творчества»
О.В. Савельева

ОГЛАВЛЕНИЕ

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБРАЗОВАНИИ

<i>Галина Д.С.</i> Влияние философских и педагогических идей на развитие физкультуры	11
<i>Дубровина А.А.</i> Педагогические подходы к патриотическому воспитанию во внеклассной работе по безопасности жизнедеятельности в 8-х классах.....	14
<i>Пинчукова Н.М.</i> Применение сказкотерапии в процессе формирования связной речи у старших дошкольников с ЗПР.....	18
<i>Пушкарева В.О.</i> Современные технологии в физической культуре и спорте	22
<i>Савельева О.В.</i> Экопсихология: понятие, принципы, роль в обществе и образовании	25
<i>Саркисян С.С., Гарданова И.А., Ворончихина К.А.</i> Роль симуляционного обучения в медицинском образовании на примере Ростовского государственного медицинского университета	29
<i>Ющенко Д.И.</i> Развитие школы полного дня в советский и постсоветский периоды.....	35
<i>Ягудина Т.В.</i> Современный медиаконтент: понятие, характеристики, составляющие	37

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

<i>Ананикова В.В.</i> Теоретические и методологические основы психологической помощи обучающимся с ОВЗ.....	41
<i>Денисова Э.В., Ковальчук И.Ю.</i> Этапы эстетического развития личности и формирование у учащихся художественного вкуса.....	45
<i>Дуленко П.А., Трегубова Т.М.</i> Роль эмоционального и психологического здоровья в здоровом образе жизни обучающихся.....	48
<i>Жигайло Р.А., Сень С.В.</i> Физическая активность как ресурс психологической стабильности у студентов.....	51
<i>Козадерова О.В.</i> Особенности формирования благоприятного социально-психологического климата в коллективе подростков средствами психологического тренинга	54
<i>Пчелинцева И.А.</i> Коррекционная работа по формированию коммуникативных навыков старших дошкольников с задержкой психического развития средствами театрализованной игры.....	58
<i>Савельева А.А.</i> Влияние лидерства на социально-психологический климат учебной группы колледжа	63

Савельева А.А. Влияние социально-психологического климата на конфликтность учебной группы колледжа 66

Улендеева Н.И. Профилактика среди подростков и молодежи употребления психоактивных веществ как форма профессиональной подготовки будущих сотрудников пенитенциарной системы 70

ПСИХИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ

Вавишко А.С., Асеева Ю.Г., Белицкая Т.С., Погосян А.А. Последствия воздействия пандемии COVID-19 на психосоматическое состояние детей и подростков 73

Ефтов С.Д. Исследование конфликтов в организации 77

Жданова А.Д., Аносова О.Н. Народное творчество как путь к здоровью и долголетию в эпоху перемен 81

Коростелева Н.А., Горбатова А.Н. Межличностное взаимодействие со сверстниками как фактор развития личностных качеств старшего дошкольника 84

Озарь И.Д. Необходимость развития критического мышления у педагогов как способ адаптации к информационно-цифровой среде 88

Провоторова Ю.С., Косыгина Е.А. Автоматизация навыков плавной речи у заикающихся дошкольников в процессе коммуникации и социализации посредством игр-драматизаций 91

Сивкова М.М. Особенности темпа и ритма речи детей с заиканием 95

Яковенко А.Ю., Желтов А.А. Сравнительный анализ влияния различных тренировочных сред на физиологические и психологические показатели занимающихся 99

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПЕДАГОГОВ И УЧАЩИХСЯ

Гани С.В., Константинова Н.И. Благоприятная образовательная среда как основа успешного обучения юного музыканта 103

Дрепина А.А. Буллинг как проблема в образовательной среде 107

Крузе А.Е. Синдром профессионального выгорания педагога как проблема современного образования 110

Кузьмина Ю.А. Профессиональные деструкции у педагога-психолога в коррекционной школе. Способы их профилактики 115

Нурьев С.Я. Профилактика риска аддиктивного поведения в молодёжной среде 120

Ольгина Л.А., Карась И.С. Психологическое здоровье будущих педагогов: теоретический анализ 123

Орехова С.Е., Шевцова А.В. Роль лидерства и наставничества в поддержании психологического здоровья педагогов 125

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ

<i>Астахова П.В.</i> Роль медиасредств в социализации молодых спортсменов-лучников	129
<i>Бондарь А.А., Молчатский С.Л.</i> Определение количества сахара в напитках	131
<i>Казаченко О.А., Шевченко Л.Е., Ивлев В.А.</i> Саморегуляции здорового образа жизни успешной личности	133
<i>Качалов В.Ю., Кунгуров Я.Д.</i> Влияние физической культуры на общее самочувствие и качество жизни	139
<i>Лопатина Е.Е.</i> Влияние хореографического искусства на нравственный выбор ребенка	148
<i>Наймушина Е.А., Ильницкая Т.А.</i> Влияние плавания на нервную систему организма	151
<i>Тасенков В.В.</i> О некоторых аспектах социализации детей на внеурочных занятиях по теннису	154
<i>Шеронов В.Д., Кузнецова Ю.Н.</i> Влияние волонтерской деятельности на межличностные отношения и социальную активность обучающихся старших классов	157

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

<i>Боровская С.В., Шлыкова Л.Ж.</i> Формирование здорового образа жизни и безопасного поведения детей в дошкольной организации	159
<i>Егорова А.М.</i> Организация занятий физической культурой со студентами с диагнозом бронхиальная астма	162
<i>Жигайло Р.А., Ильин В.В.</i> Влияние занятий физкультурой на пищевые привычки студентов	165
<i>Коваль И.И., Клочкова С.В.</i> Формирование мотивации к здоровому образу жизни в образовательном процессе	167
<i>Костырина Г.В., Климова Л.В., Чернова О.И.</i> Вечерняя спортивно-игровая площадка «Игромания» как средство активного отдыха и оздоровления детей и подростков в летний период	173
<i>Липилина Е.Ю., Сурхаева А.А.</i> Изучение сформированности базовых навыков ведения здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста	176
<i>Любимцев И.А., Алексеев Е.П.</i> Спорт на строительном факультете. Взгляд в прошлое	180
<i>Масленникова О.Е., Юнин Л.А.</i> Образ и границы проекта создания автоматизированной системы для подсчета результатов участников спортивного мероприятия «Кубок первокурсника»	185

<i>Мусалимова Р.С., Сафиуллин И.А.</i> Оценка признаков вестибулярной дисфункции с использованием пробы горизонтального и вертикального письма.....	188
<i>Пушкина К.В., Валиева С.Ф.</i> Влияние здоровья зубов на весь организм.....	192
<i>Трунина Л.П., Мискевич А.Н., Пивоварова К.В., Василян А.А.</i> Восприимчивость эмали зубов к средствам механической чистки: сравнительная характеристика.....	196
<i>Улендеева Н.И.</i> Формирование культуры здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях средствами профилактических занятий с курсантами пенитенциарного вуза	203
<i>Цепова О.С.</i> Создание условий для формирования здоровых привычек среди работников центра дополнительного образования.....	206
<i>Черных Е.Г., Пенкина Н.А., Соколовская Е.С., Захарченко А.С.</i> Валеологическое воспитание дошкольников	209

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

<i>Бабанова Р.Д.</i> Проблемы становления произвольного внимания у детей дошкольного возраста в эпоху цифровизации	213
<i>Васильев И.Е., Масленникова О.Е.</i> Разработка мобильного приложения для отправки заказов клиентов предприятия общественного питания (на примере студенческого кафе).....	216
<i>Ивонин Р.Д., Вилисова В.А.</i> Гаджеты в жизни студентов университета: проблемы, противоречия и перспективы их решения в условиях становления Индустрии 5.0.....	219
<i>Илюшина Г.А., Илларионова А.А.</i> Цифровые образовательные технологии как способ организации современной образовательной среды	225
<i>Литвинова М.А., Желтов А.А.</i> Элементы дополненной реальности в обучении технике упражнений	228
<i>Мухаметдинова Е.А.</i> Цифровая гигиена и информационная перегрузка современного педагога дополнительного образования.....	231
<i>Мякишева М.А.</i> Цифровизация образования: баланс между возможностью и психофизическим здоровьем учителя и ученика.....	236
<i>Низамова Л.К.</i> Цифровизация образования: электронное портфолио как средство повышения саморефлексии учащихся	240
<i>Никандрова А.В., Киселев В.А., Никандрова Ю.В.</i> Коммуникативно-интерактивная компетенция как фактор профессионального и психологического благополучия студентов в условиях цифровизации образования.....	243

<i>Сакулин С.А., Алфимцев А.Н., Кальгин Ю.А., Марченков К.С.</i> Повышение эффективности студенческого поиска информации в контексте проблемного использования Интернета	246
<i>Сладкова И.А.</i> Цифровые технологии в изучении английского языка: возможности и риски для здоровья учащихся	249
<i>Терентьева Н.Ю.</i> Разрушительное влияние цифровизации образования на здоровье населения	252
<i>Улендеева Н.И.</i> Влияние цифровизации на формирование потенциала здоровьесберегающих технологий в образовании курсантов ведомственных вузов ФСИН России	256

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

<i>Бояринцева А.А.</i> Силовой фитнес как средство повышения интереса к занятиям физкультурой для юношей 16–17 лет	259
<i>Губин А.А., Ретюнских В.В., Хомутильников А.А.</i> Будущее физической культуры в образовании: тренды и перспективы	264
<i>Ефимов В.С., Санеев М.И.</i> Формирование устойчивой заинтересованности студентов в физическом воспитании	268
<i>Казначеев В.А.</i> Спорт в жизни студенческой молодежи: выбор подходящего вида физической активности	271
<i>Карелина Е.А., Новоселова М.С.</i> Проблемы разграничения понятий физическая культура и спорт	274
<i>Клименко А.А., Золотов А.Ю.</i> Негативное влияние асимметрии на спортивные результаты в дзюдо	277
<i>Коробейникова О.А.</i> Влияние физической культуры на здоровье студентов, компенсацию гиподинамии и роль рационального питания	280
<i>Коробко А.Б.</i> Влияние дисплазии соединительной ткани на профессиональный спорт и повседневную физическую активность	283
<i>Коростелёва С.М., Новоселова М.С.</i> Значение физической культуры и спорта в здоровье обучающихся	287
<i>Кошляков Я.Ю., Яковенко А.Ю.</i> Роль игровых видов спорта в развитии человека	291
<i>Лунева Д.Ю., Губин А.А., Азаров А.Н.</i> Исследование влияния физической активности на психоэмоциональное состояние студентов	294
<i>Манжолы В.О., Дорошенко А.А., Должикова С.А., Черных Е.Г.</i> Туристические прогулки как направления работы дошкольного образовательного учреждения по развитию физических качеств, укрепления здоровья детей дошкольного возраста	298
<i>Назаренко Д.О., Ковалева Т.В.</i> Роль плавания в формировании здорового образа жизни у молодежи	301

Орунбаева И.К., Клименко А.А. Моделирование тренировочного процесса дзюдоистов на основе анализа биомеханических данных и функциональной асимметрии 305

Рось А.Ю. Развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков 15–17 лет 308

Сахно О.А., Бирюков П.Е., Кудрявцев Г.В. Сердечно-сосудистая система как определяющий фактор спортивного долголетия 318

Свиридова Я.М. Проблемы мотивации в деятельности спортсмена 321

Сидорова Д.И. Физическая активность как фактор повышения успеваемости и когнитивных способностей 324

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Коблякова С.А. Роль семьи в формировании психологического благополучия детей младшего школьного возраста с нарушениями развития 327

Малякин Р.В. Феномен отцовства в системе ценностных ориентаций развития личности мужчины 331

Олешко Т.И., Ткаченко М.И. Роль семьи в формировании здоровых привычек у детей в современном обществе 335

Петрова Е.В. Особенности формирования здоровых привычек у дошкольников посредством нейроупражнений для чтения 337

Рат Е.А. Формирование ценности здоровья в семье: понятие, проблемы, пути решения 341

Сергеева А.А. Родительское просвещение как условие формирования здоровых привычек у детей в современном обществе 344

Чижова С.А., Поляков В.Н. Роль семьи в формировании здоровых привычек у детей в современном обществе в области спорта 347

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБРАЗОВАНИИ

Галина Диана Сергеевна
студентка

Власенко Светлана Юрьевна
магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ ФИЛОСОФСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Аннотация: автор исследует влияние философских и педагогических идей на развитие физической культуры, прослеживая её эволюцию от античности до современности. В фокусе анализа – ключевые эпохи: античный идеал гармонии духа и тела (Платон, Аристотель, Олимпийские игры), средневековый упадок и возрождение интереса к физическому воспитанию в эпоху Ренессанса (Витторино да Фельтре), научный подход Нового времени (П. Линг, Т. Арнольд) и становление философии спорта как отдельной дисциплины в XX веке (П. Вайс, В.В. Кузнецов). Особое внимание уделено современным тенденциям: интеграции гуманизма и экзистенциализма (Ж.-П. Сартр), цифровизации, адаптивному спорту и этическим вызовам, связанным с биотехнологиями. Автор подчёркивает, что физическая культура остаётся инструментом гармонизации личности и общества, сочетая традиции с инновациями.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, человечество, развитие, история становления, спортивные достижения, атлеты, тренировки, физическое образование.

Физическая культура, как социальный феномен, всегда находилась на пересечении философских концепций и педагогических практик. Её эволюция отражает не только изменения в понимании телесности и здоровья, но и трансформацию ценностных ориентиров общества. Таким образом, рассматривая развитие физкультуры от античности до современности, мы можем увидеть, как философские и педагогические идеи формировали её облик и значение на протяжении веков [6].

В Древней Греции физическое воспитание занимало центральное место в образовательной системе и воспринималось как основа формирования идеального гражданина. Философы, такие как Платон и Аристотель, подчеркивали важность гимнастики, считая её неотъемлемой частью общего воспитания. В их трудах можно увидеть мысли о том, что здоровье тела также влияет на душевное состояние, и, следовательно, гармония духа и тела является ключом к полноценной жизни. Олимпийские игры, зародившиеся в VIII веке до н. э., служили не только ареной для демонстрации физической силы, но и отражали мировоззрение, объединяя эстетику, этику и религиозные убеждения. Взгляды Гиппократ, который исследовал связь

между физической активностью и здоровьем, стали основой для профилактической медицины, а идеи Сократа о спорте как средстве развития воли и характера строились в образовательные практики, создавая тем самым прочную основу для физического воспитания [4].

В Средние века, когда доминировала христианская аскетика, физическая культура оказалась в тени, что сказалось на общественном восприятии физического воспитания. Несмотря на это, рыцарские турниры и народные игры стали важными элементами социальных практик, сохраняя элементы телесного взаимодействия и служа формой военной подготовки. Эпоха Возрождения внесла свежие идеи, вдохновленные античностью, возвращая интерес к гармоничному развитию человека. Леонардо да Винчи, изучая анатомию, разрабатывал идеи о связи искусства и науки с физической культурой, а педагоги-реформаторы, такие как Витторино да Фельтре, внедряли физические упражнения в образовательные программы. Их знаменитая фраза «здоровый дух – в здоровом теле» стала девизом для целого поколения воспитателей, который подчеркивал важность физического развития наряду с интеллектуальным [2].

Переход к Новому времени ознаменовался философией Просвещения, акцентирующей внимание на значении разума и естественного развития человека. В это время педагоги, такие как Ян Гутс-Мутс из Германии и Пер Линг из Швеции, получили возможность интегрировать физическую культуру с научными знаниями. Линг создал «шведскую гимнастику», которая стала основой для разработки методов лечебной физкультуры, акцентируя внимание на коррекции осанки и укреплении здоровья. В Англии Томас Арнольд вдохнул жизнь в школьное образование, включая спорт как важный инструмент дисциплины и морального воспитания. Эти идеи заложили основы для олимпийского движения, инициированного Пьером де Кубертенем, который рассматривал спорт не только как физическую активность, но и как «школу честной игры и благородства», что подчеркивало его воспитательную ценность [1].

В середине XX века философия спорта обрела статус самостоятельной дисциплины, что стало важным этапом в осмыслении спортивной деятельности как научного объекта. Пол Вайс, в своей работе «Спорт: философские исследования» (1972), анализировал спорт через призму метафизики и этики, а создание Международной ассоциации философии спорта способствовало институционализации научных исследований в этой области. Современные учёные, такие как В.В. Кузнецов, предложили концепцию «человека спорта», исследуя взаимосвязь между физическими возможностями и социальными условиями. Педагогические подходы того времени сделали акцент на формировании личности через спорт, акцентируя внимание на развитии не только физических, но и социальных навыков, таких как сотрудничество, воля и уважение к сопернику [5].

Сегодня физическая культура интегрирует философские идеи гуманизма и экзистенциализма, в частности, экзистенциальный подход Жан-Поля Сартра, который подчеркивает, что спорт является способом самореализации и преодоления собственных границ. Педагогические методы сегодняшнего дня сочетают традиции и современные технологии, включая здоровьесберегающие программы в вузах, направленные на борьбу с гиподинамией, активно использующие цифровизация, такие как фитнес-

трекеры и онлайн-тренировки. Адаптивный спорт, включающий людей с ограниченными возможностями, стал не только важным элементом физической культуры, но и проявлением социальной ответственности. Однако современный спорт также сталкивается с этическими дилеммами, связанными с использованием биотехнологий для «улучшения» спортсменов, что вновь поднимает вопрос о философском осмыслении границ, которые нужно соблюдать в спорте и физической культуре [3].

Таким образом, философские и педагогические идеи служат основой для понимания физкультуры как важной составляющей общей культуры. От античного идеала калокагатии, который сочетает в себе физическое и духовное, до современных концепций здорового образа жизни, эти идеи формируют не только тело, но и личность, обучают нас преодолевать вызовы и находить баланс между индивидуальным и социальным. Как отмечал Кант, «физическая культура – это свобода выбора, направленная на благородные цели». Сегодня, сохраняя связь с теми великими традициями, которые были заложены ранее, физкультура продолжает адаптироваться к современным вызовам, оставаясь важнейшим инструментом гармонизации человека и общества.

Список литературы

1. Лановский М.Ф. Философия спорта и философское постижение человека: опыт XX и перспективы XXI века / М.Ф. Лановский // Философия и общество. – 2021. – №2. – С. 34–38. EDN VEYUDW
2. Пагиев В.Б. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / В.Б. Пагиев, Ю.В. Юркова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №2. – С. 21–24.
3. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания / В.И. Столяров, Л.И. Лубышсва // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №5. – С. 27–31.
4. Овчинников О.А. История становления философии физической культуры как предмета философского осмысления / О.А. Овчинников // Молодой ученый. – 2021. – №23 (365). – С. 499–502 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/365/82012/> (дата обращения: 01.05.2025). EDN YJMMKU
5. Смирнова Е.Г. Введение в педагогику физической культуры и спорта / Е.Г. Смирнова // Образовательная сеть [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/11/27/vvedenie-v-pedagogiku-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 01.05.2025).
6. Ногина Д.Ю. Влияние физической культуры на развитие личности и формирование характера / Д.Ю. Ногина // Молодой ученый. – 2024. – №24 (523). – С. 481–482 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/523/115534/> (дата обращения: 01.05.2025). EDN FHSTCJ

Дубровина Арина Александровна

студентка

ФГБОУ ВО «Российский государственный
педагогический университет им. А.И. Герцена»
г. Санкт-Петербург

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В 8-Х КЛАССАХ

***Аннотация:** в статье рассмотрены ключевые аспекты патриотического воспитания во внеклассной работе по безопасности жизнедеятельности для обучающихся 8-х классов. Представлен анализ теоретических основ патриотизма, включая его сущность, цели, задачи и исторические традиции в российском образовании. Особое внимание уделено интеграции патриотического воспитания в предмет ОБЗР и необходимости дополнения учебной программы внеклассными мероприятиями из-за ограниченного количества учебных часов. Автором проведено исследование, направленное на оценку уровня сформированности патриотических ценностей у обучающихся 8-х классов, анализ эффективности существующих форм внеклассной работы в образовательных организациях Санкт-Петербурга. В результате выявлены пробелы в знаниях исторических событий и государственной символики, а также низкое влияние школы на формирование патриотических чувств по сравнению с семьёй. На основе полученных данных разработана программа внеклассной работы, сочетающая традиционные и инновационные педагогические подходы для усиления патриотического воспитания.*

***Ключевые слова:** патриот, патриотизм, патриотическое воспитание, внеклассная работа, формы внеклассной работы, тематическое планирование.*

В условиях глобализации и изменения социокультурной среды патриотическое воспитание молодежи приобретает особое значение и является одной из ключевых задач современного образования. Целью патриотического воспитания является формирование у молодого поколения гражданско-патриотичного сознания, чувства любви к России, уважения к истории, культуре и традициям своей Родины, готовности к выполнению гражданских и конституционных обязанностей [3, с. 12].

В исследованиях по проблеме организации воспитательного процесса отмечается, что «ключевой задачей современного образования является духовно-нравственное развитие и воспитание молодого поколения, о чем указано в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. В данном документе сформулирован социальный заказ общеобразовательной школе и определены цели, задачи, характер современного воспитательного идеала» [1, с. 8]. Следует отметить, что патриотическое воспитание напрямую связано с национальной безопасностью, так как формирование у обучающихся активной

гражданской позиции и морально-психологической устойчивости направленно на противостояние восприятию ложной информации о национальных ценностях. Патриотическое воспитание формирует у молодежи готовность защищать свою Родину, о чем подчеркивается в Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.

Молодые люди, воспитанные в духе патриотизма, чаще участвуют в общественной жизни, волонтерской деятельности и социальных инициативах, что укрепляет общество и способствует его развитию. Патриотизм – это не только моральная ценность, но и необходимое условие для устойчивого развития общества, обеспечения безопасности и формирования гармоничной личности.

Большое количество исследований, посвящено разным аспектам патриотического воспитания школьников. Анализ разнообразных источников, позволяет сделать вывод, что термин «патриотизм» в большинстве исследований трактуется как чувство любви и преданности к Отечеству, родной земле, культурному наследию и своему народу. В основе понятия «патриот» лежат такие нравственные характеристики, как готовность к самопожертвованию, осознание ответственности за будущее своей страны, уважение к её историческому прошлому и традициям, а также проявление активной гражданской позиции.

Проблема патриотического воспитания подрастающего поколения находит свое отражение в работах многих отечественных педагогов и исследователей. Авторы предлагают собственные трактовки ключевых аспектов патриотического воспитания, что свидетельствует о многогранности и актуальности этой проблемы в современной педагогической науке. В курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» воспитательный процесс также занимает важное место и «характеризуется определенной структурой, выражающей взаимосвязь основных элементов воспитания: цели, задач и содержания воспитания, методов и средств воспитания, результатов воспитания. Результатом воспитания выступают личностные изменения человека, выражаемые в системе отношений к миру, обществу и самому себе» [2, с. 33].

Значительную роль в решении воспитательных задач отводится внеклассной работе по ОБЗР, которая включает тематические мероприятия по патриотическому воспитанию, способствующие осознанию обучающимися ценности исторического и культурного наследия своей Родины, формированию таких качеств, как ответственность, преданность своему народу, смелость и готовность к самоотверженной работе ради благополучия общества.

Важной отличительной чертой внеклассной работы по ОБЗР является её практико-ориентированный характер. Так, например, моделирование реальных ситуаций, тренинги по оказанию первой помощи, учебные эвакуации и другие интерактивные формы внеклассной работы способствуют отработке конкретных умений и навыков. При этом в содержание таких форм внеклассной работы следует внести, например, изучением примеров героизма спасателей, военных или простых граждан в критических ситуациях, способствующих развитию патриотических чувств у обучающихся.

Особенностью внеклассной работы в данном контексте выступает её эмоционально-ценностная составляющая. Тематические мероприятия, посвящённые Дню защитника Отечества, памяти жертв терактов или ликвидаторам техногенных катастроф, формируют у школьников не только знания о правилах безопасности, но и личное отношение к этим событиям, чувство сопричастности к истории страны. Музейные экспозиции, встречи с ветеранами и представителями профессий, связанных с обеспечением безопасности, создают эмоциональную связь между теорией и реальной жизнью.

Внеклассная работа по безопасности жизнедеятельности и патриотическому воспитанию включает разнообразные формы, представленные на рисунке 1, которые позволяют комплексно подойти к обучению и воспитанию обучающихся.



Рис. 1. Формы внеклассной работы

Для выявления состояния патриотического воспитания в образовательной практике, мы изучили опыт данной работы в нескольких школах Санкт-Петербурга: ГБОУ СОШ №102 Выборгского района, ГБОУ СОШ №379 Кировского района и Гимназии №116 Приморского района. Во всех учреждениях сложились устойчивые традиции в организации патриотического воспитания. Так, например, в ГБОУ СОШ №379 ключевую роль играет школьный музей «Канонерский и Гутуевский острова. Люди и годы», где обучающиеся не только изучают историю родного края, но и сами проводят экскурсии, такие как «Первая морская победа России». В Гимназии №116 акцент сделан на цифровые проекты, на сайте публикуются видеоролики с интервью ветеранов, виртуальные экскурсии по местам боевой славы. В ГБОУ СОШ №102 создан военно-патриотический клуб «Невский пяточок», обучающиеся участвуют в волонтерских мероприятиях, включающие помощь ветеранам и участие в благотворительных акциях.

Проведенный опрос обучающихся 8 классов показал, что большинство обучающихся (70% из опрошенных) идентифицируют себя патриотами, тем не менее, следует отметить существующие значительные пробелы в

знании исторических событий, выдающихся личностей и символики государства.

В ходе бесед с учителями выяснилось, что традиционные мероприятия, такие как концерты, встречи с ветеранами и акции памяти, остаются основными формами работы. Однако их эффективность ограничена из-за недостаточной адаптации к современным реалиям и преобладания пассивных форм участия школьников в этих мероприятиях. При этом педагоги единодушно признают важность патриотического воспитания и его интеграцию в учебные предметы, что свидетельствует о высоком потенциале для дальнейшего развития этого направления.

На основании полученных данных нами была разработана программа внеклассной работы по патриотическому воспитанию для 8-х классов в рамках предмета ОБЗР. Программа предполагает сочетание историко-патриотического содержания с практическими аспектами безопасности жизнедеятельности, способствующее формированию у обучающихся осознанного, деятельного отношения к патриотизму, связывающего историческое наследие с современными вызовами безопасности и гражданской идентичности.

Таким образом, формирование патриотического сознания обучающихся требует интеграции внеклассной работы в образовательный процесс. В условиях современных вызовов внеклассные мероприятия по безопасности жизнедеятельности подчеркивают роль патриотизма как основы национальной безопасности.

Список литературы

1. Абрамова В.Ю. Аспекты методической подготовки бакалавров педагогического образования к воспитательной работе в области безопасности жизнедеятельности / В.Ю. Абрамова, И.С. Елизарова, Г.И. Рзаева // Мир науки, культуры, образования. – 2024. – №6 (109). – С. 8–12. DOI 10.24412/1991-5497-2024-6109-8-12. EDN GEQQGK
2. Попова Р.И. Организация образовательного процесса по безопасности жизнедеятельности в общеобразовательном учреждении: учебно-методическое пособие / Р.И. Попова, Э.М. Киселева, В.Ю. Абрамова [и др.]. – СПб., 2025. – 258 с. EDN MJKUZC
3. Киселева Э.М. Методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» / Э.М. Киселева, Р.И. Попова, В.Ю. Абрамова. – Барнаул, 2017. – 277 с. – EDN ZSWTFF

Пинчукова Наталья Михайловна
магистрант

Научный руководитель
Косыгина Елена Александровна
канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»
г. Липецк, Липецкая область

ПРИМЕНЕНИЕ СКАЗКОТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СВЯЗНОЙ РЕЧИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗПР

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема развития связной речи у дошкольников с задержкой психического развития. Обосновывается значимость формирования связной речи для успешной социальной адаптации и обучения детей с ЗПР. Описываются особенности развития речи у дошкольников с ЗПР, проявляющиеся в замедленном темпе формирования речевых навыков и трудностях в построении связных высказываний. Раскрывается понятие сказкотерапии как метода коррекционной работы, направленного на развитие личности и коррекцию поведения. Представлены возможности использования сказкотерапии для формирования связной речи у дошкольников с ЗПР, в том числе развитие воображения, планирование высказывания и использование средств связности. Подчеркивается важность индивидуального подхода и создания благоприятной атмосферы для эффективного применения сказкотерапии.*

***Ключевые слова:** задержка психического развития, дошкольники, связная речь, сказкотерапия, коррекция, развитие, речь.*

Вопрос развития и коррекции речи у детей дошкольного возраста является одним из приоритетных в современной педагогике и психологии. Особую значимость приобретает работа с детьми, имеющими задержку психического развития (далее – ЗПР), поскольку данная категория испытывает значительные трудности в освоении речевых навыков.

Согласно статистическим данным, приведенным А.А. Ивановой и О.В. Петровой, количество детей с ЗПР неуклонно растет, что обусловлено различными факторами, включая неблагоприятную экологическую обстановку, социальные проблемы и особенности течения беременности и родов у матерей [4, с. 121].

Формирование связной речи – это необходимый этап в развитии ребенка, поскольку именно связная речь позволяет ему полноценно общаться с окружающими, выражать свои мысли и чувства, понимать речь других людей. Недостаточное развитие связной речи оказывает негативное влияние на все сферы развития ребенка. В дошкольном возрасте это проявляется в проблемах коммуникации со сверстниками и взрослыми, трудностях в понимании инструкций и заданий, ограниченном словарном запасе и неумении строить развернутые высказывания. В младшем

школьном возрасте нарушения в формировании связной речи приводят к проблемам в обучении, трудностям в освоении чтения и письма, снижению успеваемости и социальной адаптации. Таким образом, своевременная и эффективная коррекция нарушений связной речи у детей с ЗПР является важной задачей, решение которой способствует успешной интеграции ребенка в общество.

Задержка психического развития – понятие, которое обозначает замедленный темп развития психики ребенка, проявляющийся в незрелости эмоционально-волевой сферы, недостаточном развитии познавательной деятельности и трудностях в социальной адаптации. Причины ЗПР бывают различными, в том числе включают органические поражения головного мозга, генетические факторы, неблагоприятные социальные условия и психолого-педагогическую запущенность. Такие характеризуются гетерогенностью симптомов и различной степенью выраженности нарушений [6, с. 136].

Как указывают Г.А. Волкова, Е.А. Дьякова, особенности развития речи дошкольников с ЗПР проявляются в замедленном темпе формирования речевых навыков, ограниченном словарном запасе, трудностях в грамматическом оформлении высказываний и нарушении звукопроизношения. У дошкольников с данной особенностью развития часто наблюдается аграмматизмы, искажения слов, трудности в понимании сложных речевых конструкций и неумение строить связные высказывания. Их речь может быть бедной, однообразной и лишенной выразительности [3, с. 188].

Особенности развития связной речи дошкольников с ЗПР выражаются в трудностях планирования высказывания, установления логической последовательности событий, выделения главного и второстепенного, использования средств связности и выразительности. Им сложно пересказывать тексты, составлять рассказы по картинкам или собственному опыту, отвечать на вопросы развернуто и аргументировано. Они часто пропускают важные детали, нарушают структуру повествования и испытывают затруднения в использовании сложных предложений и союзов. Связная речь детей с ЗПР характеризуется фрагментарностью, непоследовательностью и недостаточной информативностью [3, с. 189].

Сказкотерапия – это метод психотерапевтического воздействия, использующий сказку в качестве основного инструмента для решения психологических проблем, развития личности и коррекции поведения. Сказка является универсальным средством общения с ребенком, позволяющим в доступной и увлекательной форме передавать ему знания, ценности и нормы поведения. Рассматриваемый метод основан на идее о том, что сказка содержит в себе символический язык, который отражает глубинные процессы, происходящие в психике человека. Благодаря чему она способна оказывать влияние на эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы личности [2, с. 28].

Разработкой метода сказкотерапии занимались многие известные ученые и практики, среди которых можно выделить таких авторов, как Эрик Берн, Карл Густав Юнг, Мария-Луиза фон Франц, Джеймс Хиллман, Евгений Петрович Ильин, Татьяна Дмитриевна Зинкевич-Евстигнеева. Эрик

Берн разработал теорию трансактного анализа, которая оказала влияние на понимание структуры сказки и ее взаимодействия с личностью. Карл Густав Юнг исследовал архетипы, которые лежат в основе сказочных образов и символов. Мария-Луиза фон Франц занималась анализом сказок с точки зрения юнгианской психологии. Джеймс Хиллман рассматривал сказку как способ работы с воображением и развития творческого потенциала. Евгений Петрович Ильин исследовал психологические особенности детей и подростков и разработал методы сказкотерапии для работы с различными проблемами. Татьяна Дмитриевна Зинкевич-Евстигнеева является одним из ведущих специалистов в области сказкотерапии в России и разработала множество практических методик и программ [2, с. 28].

Сферы применения сказкотерапии в коррекционной логопедической работе весьма разнообразны. Данный метод используется для развития речи, коррекции звукопроизношения, обогащения словарного запаса, формирования грамматического строя речи и развития связной речи. Сказкотерапия также применяется для коррекции эмоциональных нарушений, снижения тревожности, повышения самооценки и развития коммуникативных навыков у детей с речевыми нарушениями. Данный метод может применяться как в индивидуальной, так и в групповой форме работы.

С точки зрения М.Р. Арутюнян, сказкотерапия обладает широкими возможностями для формирования связной речи у дошкольников с ЗПР, поскольку позволяет создавать благоприятные условия для развития речевых навыков, стимулировать речевую активность и повышать мотивацию к обучению. Сказка представляет собой естественную и привлекательную для ребенка форму обучения, которая позволяет ему легко и непринужденно усваивать новые знания и навыки [1, с. 45].

Одним из важных преимуществ сказкотерапии является ее способность развивать воображение и творческое мышление, которые являются необходимыми компонентами связной речи. В процессе слушания или чтения ребенок представляет себя на месте героев, переживает вместе с ними события и формирует собственное отношение к происходящему. Это способствует развитию образного мышления, умению видеть причинно-следственные связи и устанавливать логическую последовательность событий [5, с. 68].

Сказкотерапия позволяет формировать у ребенка умение планировать высказывание, выделять главное и второстепенное, использовать средства связности и выразительности. В процессе работы со сказкой ребенок учится пересказывать текст, отвечать на вопросы, составлять рассказы по картинкам или собственному опыту. При этом педагог или логопед помогает ему структурировать высказывание, использовать правильные грамматические формы и подбирать подходящие слова и выражения.

Для формирования связной речи у дошкольников с ЗПР можно использовать различные виды сказкотерапии, в том числе, слушание, рассказывание, сочинение, инсценировку и рисование сказок. Слушание позволяет воспринимать образец связной речи, обогащать словарный запас и развивать умение понимать смысл текста. Рассказывание способствует развитию речевой активности, умению строить связные высказывания и использовать различные средства выразительности. Сочинение формирует творческое мышление, воображение и умение планировать высказывание.

Инсценировка позволяет активно участвовать в процессе обучения, развивать коммуникативные навыки и умение взаимодействовать с другими людьми. Рисование сказок способствует развитию образного мышления, умению выражать свои мысли и чувства через рисунок и связывать их с текстом сказки.

По словам Е.В. Колесниковой, существенным условием эффективности сказкотерапии является индивидуальный подход к каждому ребенку. Необходимо учитывать особенности его развития, уровень речевых навыков, интересы и предпочтения. При выборе сказок необходимо учитывать их содержание, структуру и языковые особенности. Они должны быть интересными, понятными и соответствовать возрасту ребенка. Необходимо учитывать эмоциональное состояние дошкольника и подбирать сказки, которые помогут ему справиться с негативными эмоциями и развить положительные качества [5, с. 69].

В процессе работы со сказкой необходимо использовать различные методы и приемы, направленные на развитие связной речи. Это могут быть вопросы, задания, игры, упражнения и творческие проекты. Следует создавать на занятии атмосферу доброжелательности, поддержки и творчества, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и уверенно.

Таким образом, сказкотерапия является эффективным методом формирования связной речи у дошкольников с ЗПР. Благодаря своим особенностям и возможностям, данный метод позволяет создавать благоприятные условия для развития речевых навыков, стимулировать речевую активность и повышать мотивацию к обучению. При правильном использовании сказкотерапия может помочь детям с ЗПР преодолеть трудности в формировании связной речи и успешно интегрироваться в общество.

Список литературы

1. Арутюнян М.Р. Использование сказкотерапии в коррекционно-развивающей работе с детьми с ЗПР / М. Р. Арутюнян // Специальное образование. – 2021. – №2 (62). – С. 45–51.
2. Васягина Н.Н. Возможности сказкотерапии в развитии речи дошкольников с ограниченными возможностями здоровья / Н.Н. Васягина, С.В. Васягин // Современное дошкольное образование. – 2022. – №3 (111). – С. 28–35.
3. Волкова Г.А. Использование интерактивных сказок в формировании связной речи у дошкольников с ЗПР / Г.А. Волкова, Е.А. Дьякова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2020. – №4. – С. 187–195.
4. Иванова А.А. Развитие связной речи у дошкольников с ЗПР посредством сказкотерапии / А.А. Иванова, О.В. Петрова // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2022. – №2. – С. 112–116.
5. Колесникова Е.В. Сказкотерапия как эффективный метод развития речи у детей с ЗПР / Е.В. Колесникова // Дошкольное образование: опыт, инновации, перспективы. – 2020. – №3 (26). – С. 67–71.
6. Петрова С.В. Развитие связной речи у детей с ЗПР посредством использования сказкотерапии / С.В. Петрова, Н.А. Сидорова // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2021. – №3 (102). – С. 135–141.

Пушкарева Валерия Олеговна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются ключевые современные технологии, которые используются в физической культуре и спорте. Акцентируется внимание на их влиянии на тренировочный процесс и результативность.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, технологии, тренажёры, аналитика, ограниченные возможности.*

Развитие технологий стремительно проникает во все сферы жизни современного общества, и физическая культура не стала исключением. То, что ещё несколько десятилетий назад казалось фантастикой, сегодня активно применяется на практике: от умных часов, измеряющих пульс, до виртуальных тренажёров, имитирующих реальные спортивные ситуации. Инновационные технологии стали не просто вспомогательным элементом, а важнейшим инструментом как в массовой физической культуре, так и в профессиональном спорте.

Особую актуальность данный процесс приобрёл в условиях глобальной цифровизации, когда люди всё чаще ищут индивидуальные, доступные и технологичные способы поддержания здоровья и физической формы. Технологии позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его более безопасным и научно обоснованным. Они находят своё применение как в профессиональной подготовке спортсменов, так и в учебной деятельности – например, на уроках физкультуры в школах и вузах [1].

В современном мире технологии всё глубже проникают в сферу физической культуры и спорта, оказывая влияние не только на результаты профессиональных спортсменов, но и на повседневные занятия обычных людей.

Одним из наиболее заметных направлений стали носимые устройства – фитнес-браслеты, пульсометры, смарт-часы. Эти гаджеты позволяют в реальном времени отслеживать важные параметры организма: пульс, уровень стресса, качество сна, количество шагов и калорий. Такая персонализация позволяет выстраивать индивидуальный тренировочный процесс, ориентируясь не на общее представление о «норме», а на реальные потребности конкретного человека. Например, при высокой утомляемости или нарушенном сне система может порекомендовать снизить интенсивность нагрузок и сделать акцент на восстановление – йогу, дыхательные практики или лёгкую аэробику.

Наряду с этим активно развивается направление видеоанализа и биомеханических исследований. Сегодня благодаря специальным программам тренеры и преподаватели могут буквально по кадрам разбирать движения спортсмена, анализировать технику, углы сгибания, скорость, точность исполнения.

Особое место в ряду современных решений занимает виртуальная и дополненная реальность. VR и AR-технологии делают занятия не только эффективными, но и захватывающими [4]. С их помощью можно моделировать тренировку на беговой дорожке, превращая её в путешествие по Альпам или пробежку вдоль океанского побережья. Такие визуальные эффекты значительно повышают мотивацию, особенно у начинающих и подростков. В образовательной среде дополненная реальность помогает преподавателям демонстрировать технику упражнений с наглядными подсказками, которые «наслаиваются» на изображение в реальном времени [2]. Это облегчает понимание, особенно для тех, кто воспринимает информацию визуально.

Нельзя не упомянуть и о так называемых «умных тренажёрах» – устройствах нового поколения, которые активно развивались на фоне пандемии и массового перехода к домашним тренировкам. Такие тренажёры, как Mirror, Tonal или Peloton, оснащены экранами, датчиками и подключением к интернету. Они позволяют заниматься с виртуальным тренером, отслеживать технику, получать советы и корректировки. В условиях, когда у человека нет возможности посещать спортивный зал, такие технологии становятся полноценной заменой живому занятию, при этом обеспечивая высокий уровень вовлечённости и мотивации [3].

Дополнением ко всему этому служат цифровые платформы, предназначенные для планирования, анализа и хранения тренировочной информации. Программы вроде TrainingPeaks или Strava позволяют отслеживать личный прогресс, строить графики, корректировать нагрузку и составлять долгосрочные планы.

Это особенно важно для спортсменов, готовящихся к соревнованиям, а также для тренеров, ведущих своих подопечных дистанционно. Благодаря таким инструментам появляется возможность гибко реагировать на изменения физического состояния, отслеживать динамику и делать выводы, основанные на объективных данных [5].

Таким образом, технологии в сфере физической культуры становятся неотъемлемой частью современного подхода к оздоровлению, тренировкам и обучению. Они повышают эффективность, снижают риски, расширяют возможности для разных групп населения и делают спорт более доступным, понятным и персонализированным.

Особого внимания заслуживает применение современных технологий в сфере адаптивной физической культуры – то есть в спорте для людей с ограниченными возможностями. Новейшие разработки помогают тем, кто раньше был ограничен в движении или имел серьёзные барьеры для занятий физической активностью, постепенно возвращаться к тренировкам и даже достигать высоких спортивных результатов. На практике это реализуется через специальные тренажёры, которые настраиваются индивидуально и учитывают особенности конкретного человека.

Отдельно стоит отметить прогресс в создании бионических протезов. Они не просто заменяют утраченную функцию, а действительно расширяют физические возможности человека. Благодаря встроенным сенсорам и микропроцессорам такие протезы позволяют бегать, плавать, заниматься гимнастикой и другими видами спорта.

Также активно применяются цифровые сервисы, через которые специалисты могут дистанционно наблюдать за прогрессом спортсмена, корректировать программы занятий и консультировать по вопросам реабилитации. Это особенно важно для тех, кто живёт в отдалённых регионах или испытывает трудности с передвижением.

Таким образом, технологии в физической культуре и спорте – это не просто модный тренд, а реальный инструмент, способный повысить эффективность тренировок, сохранить здоровье спортсменов и улучшить образовательный процесс. Они позволяют персонализировать нагрузку, избегать травм, отслеживать прогресс и даже мотивировать. Однако важно помнить, что никакие технологии не заменят живое общение с тренером и мотивацию самого человека. Главное – грамотное и уместное использование инноваций.

Список литературы

1. Уманский М.И., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А., Соболев Ю.В. Принципы физвоспитания в условиях севера // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Якутск, 25 марта 2022 г.). – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 224–228. – EDN IYJSPQ.
2. Иванов А.Д. Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартковск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартковск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 61–64. – EDN FIYOIW.
3. Кузнецова З.В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, А.А. Желтов, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Т. 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 183–189. – DOI 10.22450/9785964205180_2_183. – EDN WTCGJU.
4. Гусев К.А. Современные технологии в системе спортивной подготовки / К.А. Гусев, А.В. Алдошин // Наука-2020. – 2022. – №1 (55).
5. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции (Краснодар, 01- 03 февраля 2021 г.). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 323–324. – EDN VMXALQ.

Савельева Ольга Владимировна

канд. психол. наук, заведующий методическим отделом
МБУ ДО «Центр детского творчества»
г. Киселёвск, Кемеровская область

ЭКОПСИХОЛОГИЯ: ПОНЯТИЕ, ПРИНЦИПЫ, РОЛЬ В ОБЩЕСТВЕ И ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация: статья посвящена роли экологической психологии в понимании связи человека с природой и значении природных особенностей каждого индивида для поддержания психического и физического здоровья. Рассматриваются факторы современного мира, негативно влияющие на гармоничное развитие личности, особенно детей. Подчеркивается важность учета индивидуальных особенностей организма и необходимости разработки адаптированных методик поддержки психического состояния. Автор вводит понятие экопсихологии как междисциплинарной науки. Описывается история возникновения дисциплины от древнегреческих мыслителей до современных ученых, внесших значительный вклад в разработку концепции взаимодействия человека и природной среды. Подчеркивается потенциал экопсихологии в создании решений, способствующих улучшению общественного благополучия и пониманию внутренних механизмов различных социальных групп.

Ключевые слова: экопсихология, педагоги, метод, психическое здоровье, образование.

Каждый человек родился как часть природы, и лучшее лекарство – это понимание природы и ее естественных ресурсов, которые есть в самом человеке – его уме (когнитивных процессах), психике (Душе) и теле.

Резкое изменение информационного поля, СМИ-информирование, шоу-программы, стереотипы так называемого «модного образования», нагнетающие обстановку, разрушающие заложенное природой стремление к единению и созиданию, – стали одним из мощных факторов, воздействующих на человека. Неискренность, несовпадение слова и дела, недоверие – потенциальная опасность для адекватного психического и социального развития, особенно для детей.

На сегодняшний день существует большое количество методов, практик, которые реально помогают и те, которые способны усугубить состояние психического здоровья. Не всегда виноват метод или люди, его использующие. Просто не существует универсального метода, который способен помочь всем одинаково. Важно учитывать природные особенности каждого. Но каждый организм уникален, со своими врожденными и приобретенными особенностями (как отпечатки пальцев) [3, с. 18]. Как учесть именно природу каждого? На помощь приходит экологическая психология.

Экопсихология – относительно молодая область психологии, изучающая взаимосвязь между человеком и окружающей средой. Это интегральное (целостное) знание о человеке из области философии, психологии, экологии, педагогики, психотерапии, медицины для объяснения условий

и принципов формирования экологически чистого сознания и здорового на психическом и социальном плане человека [1, с. 42].

Первоначально эта дисциплина возникла на пересечении экологии и психологии, исследуя влияние природы на психологическое состояние человека и наоборот – воздействие человеческого поведения на экологию планеты. По своей сути экопсихология стремится расширить и исправить эмоциональную связь между людьми и природой, леча людей психологически, приближая их духовно к природе.

Экологическая психология ориентирована на проблему. А путем выявления проблем из полученных исследований возникают решения. Решения же могут помочь в улучшении функционирования общества в целом и создании богатства знаний о внутренней работе обществ.

Несмотря на то, что экопсихология достаточно молодая наука, первые идеи, близкие к современной экопсихологии, появились ещё в античные времена. Древнегреческие философы утверждали, что человек является частью природы и тесно взаимодействует с окружающим миром.

Так, Чарльз Дарвин указал на роль окружающей среды в формировании эволюции. Эта идея была быстро применена к взаимодействию человека с окружающей средой.

Однако систематически изучать связь человека и среды начали лишь в XX веке. Например, известный всему миру Зигмунд Фрейд в своей книге 1929 года «Цивилизация и её недовольства» обсуждал основные противоречия между цивилизацией и индивидуумом. Он признавал взаимосвязь между внутренним миром человеческого разума и внешним миром окружающей среды [2, с. 72].

В начале 1960-х годов американский учёный-исследователь Роберт Гринуэй начал исследовать и разрабатывать концепцию, которую он описал как «брак» между психологией и экологией. Он предположил, что «разум – это природа, а природа – разум», и назвал свое исследование психо-экологией. Свое первое эссе на эту тему Гринуэй опубликовал в 1963 году. А уже в 1969 году он начал преподавать этот предмет в Университете штата Сонома [2, с. 91].

Ещё один американский психолог Теодор Роззак считал, что психология должна учитывать отношения индивида с природой, поскольку окружающий мир оказывает значительное влияние на восприятие реальности, эмоции и поведение. Его концепция привлекла внимание многих исследователей в конце 70-х годов прошлого века. И вскоре были сформулированы ключевые принципы новой науки.

1. Человек как часть экосистемы. Согласно экопсихологическому подходу, каждый человек неразрывно связан с природной средой обитания. Окружающие ландшафты, климатические и антропогенные условия, флора и фауна влияют на развитие личности, формирование мировоззрения и даже ментальное здоровье. Психологи отмечают положительное воздействие природы на эмоциональное благополучие человека: прогулки среди деревьев снижают уровень стресса, улучшают настроение и повышают концентрацию внимания.

2. Ещё один важный аспект – экоидентичность. Это чувство принадлежности к природе, осознание себя частью живой системы Земли. Чем сильнее развита экоидентичность, тем ответственнее человек относится к

окружающей среде. Люди с высокой степенью идентификации с природой чаще участвуют в экологически значимых инициативах, стремятся сохранить природные ресурсы и минимизировать своё негативное воздействие на природу [2, с. 114].

По словам американского учёного и романиста Теодора Рошака, некоторые принципы экопсихологии таковы [2, с. 99].

1. «Существует синергетическое взаимодействие между планетарным и личным благополучием».

2. «Ядро разума – экологическое бессознательное».

3. «Цель экопсихологии – пробудить врожденное чувство экологической взаимности, заложенное в экологическом бессознательном».

4. «Содержание экологического бессознательного представляет собой... живую летопись эволюции».

5. «Важнейшим этапом развития является жизнь ребенка».

6. «Экологическое эго развивается в направлении чувства этической ответственности за планету».

7. «Все, что способствует развитию малых социальных форм и расширению личных прав и возможностей, питает экологическое эго».

Отечественная наука всерьез начала заниматься изучением экологической психологии лишь в 90-е годы XX века. Причиной тому послужили нарастающие экологические кризисы, для предотвращения и минимизации которых требовалась перестройка общественного сознания. В качестве предмета экологической психологии как раз выступает экологическое сознание – индивидуальное или общественное. Одним из ведущих специалистов в области экологической психологии в России на данный момент является Виктор Иванович Панов. По его мнению, психологическая экология занимается изучением влияния физических, химических, радиационных и других психогенных факторов внешней физической среды на психическое и психологическое здоровье человека, на развитие психических функций и поведение [2, с. 183]. Наиболее известным примером являются исследования, посвященные так называемому «Чернобыльскому следу».

Несмотря на то, что в России данное психологическое направление пока не имеет общепринятого понимания, с 1996 г. регулярно проводятся Российские конференции по экологической психологии, где широко обсуждаются её значимость и проблематика в условиях современного общества.

Обратимся к современным нормативным документам в области российского образования, в частности к «Закону «Об образовании». В нём декларируется, что образовательная организация должна создавать стабильные условия и использовать технологии, которые содержат минимальный риск по нанесению вреда личности, создавать условия для раскрытия и развития личностного потенциала. Вместе с тем экология образовательной среды далека от благополучия. К факторам риска, которые негативно сказываются на развитии и здоровье учащихся, можно отнести следующие [3, с. 77]:

– макрофакторы (социальная нестабильность и криминализация общества, социальное расслоение, обострение социально-экономической и социальнополитической подсистем общества);

– специфику функционирования социальных институтов (агрессивность информационной среды, девальвация духовно-нравственных ценностей и лояльность общества по отношению к асоциальному поведению);

- факторы социального риска образовательной среды (дегуманизация и рост насилия в образовательной среде, интенсификация учебного процесса, педагогическая тактика, провоцирующая возникновение стресса у учащихся);

- групповые факторы, обусловленные пребыванием учащегося в группе социального риска (неформальные молодежные группировки, деструктивные религиозные организации);

- негативные поведенческие особенности детей и молодежи (девиантное, аддиктивное, виктимное, асоциальное поведение и пр.), вследствие усвоенных в процессе социализации асоциальных норм, ценностей и мировоззренческих установок.

В связи с этим всё больше возрастает роль воспитания и образования в формировании положительного взаимодействия детей и молодёжи с природой. Родители, педагоги и общественные организации могут формировать осознанность и ответственность подрастающего поколения по отношению к природе и самому себе с раннего возраста.

Целесообразность применения экопсихологического подхода к проектированию образовательной среды объясняется следующими причинами.

Во-первых, образовательная организация не может оградить детей и молодежь от негативных влияний социальной среды, но в состоянии включить их деятельность по противодействию социальным угрозам личности и обществу.

Во-вторых, совершенствование внутренней среды образовательной организации является действенным фактором сохранения и укрепления здоровья учащихся, подготовки их к безопасной жизни в социуме.

Таким образом, видим, что экопсихологические исследования имеют большое значение для решения современных проблем человечества. Понимание механизмов воздействия природных факторов на человеческое сознание помогает создавать эффективные программы защиты природы, разрабатывать стратегии устойчивого развития городов и проводить профилактику стрессов и депрессий, связанных с городской жизнью. То есть экопсихология представляет собой перспективное направление психологической науки, способствующее гармоничному сосуществованию человека и природы. Продолжение исследований в данной области позволит создать благоприятные условия для сохранения здоровья населения и устойчивости биосферы нашей планеты.

Список литературы

1. Кисляков П.А. Экпсихология образовательной среды: подходы к проектированию и мониторингу / П.А. Кисляков // *Экология человека*. – 2017. – Т. 24. №4. – С. 42–50 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://hum-ecol.ru/1728-0869/article/view/16815/ru_RU (дата обращения: 12.04.2025). DOI 10.33396/1728-0869-2017-4-42-50. EDN YJBYMJ
2. Паниюкова Ю.Г. Отечественная экпсихология: направления исследований и методический инструментарий / Ю.Г. Паниюкова. – СПб.: Нестор-История, 2020. – 312 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTkvx> (дата обращения: 12.04.2025).
3. Шмелева И.А. Экпсихология: научные основы и духовные истоки / И.А. Шмелева // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Международные отношения*. – 2005. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekopsihologiya-nauchnye-osnovy-i-duhovnye-istoki> (дата обращения: 03.04.2025).

Саркисян Сусана Суреновна

канд. мед. наук, ассистент

Гарданова Индира Ахметовна

студентка

Ворончихина Ксения Алексеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РОЛЬ СИМУЛЯЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В МЕДИЦИНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ НА ПРИМЕРЕ РОСТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

***Аннотация:** в статье рассматривается значение симуляционного обучения в современной системе подготовки медицинских кадров. На примере работы симуляционного центра медицинского университета исследуются ключевые аспекты внедрения и использования симуляционных технологий в образовательном процессе. Анализируются такие параметры, как частота посещений студентами симуляционного центра, его востребованность различными кафедрами, достаточность учебного времени, отводимого на симуляционное обучение, а также субъективная оценка его эффективности участниками образовательного процесса. Результаты исследования демонстрируют существующий разрыв между потенциальными возможностями симуляционного обучения и реальной практикой его применения. Выявлены как безусловные преимущества данного подхода, включая безопасную среду для отработки практических навыков, так и системные проблемы его интеграции в учебный процесс.*

***Ключевые слова:** симуляционное обучение, медицинское образование, центры симуляционного обучения, практические навыки, симуляционные технологии, интеграция в учебный процесс.*

Симуляционное обучение является неотъемлемым элементом современного медицинского образования, который обеспечивает высокий уровень профессиональной подготовки будущих врачей. Согласно многочисленным исследованиям [1–4], несмотря на качественную теоретическую базу, не только обучающиеся, но и выпускники медицинских вузов зачастую сталкиваются с трудностями выполнения практических навыков, что значительно ограничивает их профессиональную деятельность. Это напрямую связано с недостаточностью клинического опыта во время обучения студентов медицинских вузов.

Недостаточный уровень практической подготовки будущих медицинских работников обусловлен комплексом взаимосвязанных факторов.

1. Ограничения к допуску медицинской деятельности: необходимость получения информированного согласия пациента, что создает организационные сложности и снижает доступность клинической практики; пациенты нередко отказываются от взаимодействия со студентами из-за

потенциальных рисков и психологического дискомфорта; юридическая ответственность медицинских организаций за действия обучающихся, что вынуждает администрацию клиник минимизировать их вовлеченность в реальный лечебный процесс.

2. Чрезмерная нагрузка на медицинский персонал, обусловленная дефицитом кадров в системе здравоохранения, ограничивает возможности наставничества и индивидуального сопровождения студентов.

3. Недостаточное количество клинических баз, соответствующих образовательным стандартам, что приводит к неравномерному распределению практикантов и снижению качества их подготовки.

4. Недостаточная уверенность студентов в выполнении медицинских манипуляций, связанная с ограниченным количеством повторений и отсутствием возможности отработки сложных навыков в реальных условиях.

5. Невозможность коррекции ошибок при работе с пациентами, что повышает уровень стресса у обучающихся и снижает эффективность усвоения практических компетенций.

Согласно Приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации (Минздрав России) от 22 августа 2013 г. №585н г. Москва «Об утверждении Порядка участия обучающихся по основным профессиональным образовательным программам и дополнительным профессиональным программам в оказании медицинской помощи гражданам и в фармацевтической деятельности» к участию в оказании медицинской помощи гражданам и в фармацевтической деятельности допускаются обучающиеся: успешно прошедшие необходимую теоретическую подготовку; имеющие практические навыки участия в оказании медицинской помощи гражданам, в том числе приобретенные на моделях (симуляторах) профессиональной деятельности, и (или) в фармацевтической деятельности.

Именно с этой целью во многих медицинских учреждениях были организованы центры симуляционного обучения (ЦСО). Внедрение подхода отработки практических навыков с использованием симуляций уходит корнями в прошлое. До нас дошли фантомы, изготовленные в европейских странах в XVIII веке, а первый компьютеризированный манекен-симулятор был предложен в США еще в середине 60-х годов XX века [5].

В 1990 году американский врач и медицинский педагог Джордж Миллер предложил модель для оценки клинической компетентности обучающихся, которая получила название «Пирамида Миллера». Пирамида отражает прогрессию клинической компетентности через иерархию когнитивно-практических уровней: от декларативного знания к демонстрации навыков, самостоятельному исполнению и, наконец, к автоматизированному клиническому мастерству.

Данный подход является актуальным и в наши дни. Основная часть нашего исследования посвящена способу реализации одной составляющей пирамиды, а именно возможность самостоятельной отработки практических навыков – симуляцию.

Общероссийская общественная организация «Российское общество симуляционного обучения в медицине» дает следующие определение симуляции: симуляцией называется методика обучения, исследования или оценивания знаний, навыков, умений, при которых пациент, части его тела, органы, физиологические процессы или этапы оказания медицинской помощи заменяются симуляционной моделью-фантомом,

манекеном, тренажером или системой виртуальной и, прежде всего, в целях снижения риска для пациента [6].

К настоящему времени технология симуляции значительно продвинулась вперед, охватывая множество форм, позволяющих учащимся отрабатывать и осваивать различные клинические навыки, от базовых процедур (измерение артериального давления [4], аускультация, пальпация, перкуссия, внутривенные инъекции) до сложных хирургических техник. Некоторыми из них являются [7].

1. Высокоточные тренажеры – сложные, реалистичные манекены, способные имитировать различные физиологические реакции и медицинские условия.

2. Стандартизированные пациенты – люди, обученные последовательно и точно изображать реальных пациентов. Они позволяют обучающимся отрабатывать навыки сбора анамнеза, физического обследования и общения в реалистичном, ориентированном на пациента, контексте. Данная форма повышает точность диагностики, коммуникативные навыки и общую клиническую компетентность обучающихся. Кроме того, они позволяют оценивать обучающихся в контролируемом, стандартизированном режиме, предоставлять ценную обратную связь и выявлять слабые места.

3. Гибридные симуляции сочетают в себе различные способы моделирования для создания комплексных, реалистичных сценариев обучения. Например, гибридная симуляция может включать в себя стандартизированного пациента и манекен высокой достоверности для имитации пациента, оказавшегося в экстренной медицинской ситуации. Такой подход позволяет учащимся интегрировать свои навыки в реалистичном клиническом контексте. Было доказано, что гибридные симуляции повышают способность обучающихся справляться со сложными клиническими ситуациями и улучшают общую производительность.

Преимущества СО выходят за рамки приобретения навыков. Одним из наиболее значимых преимуществ является возможность целенаправленной практики, когда учащиеся могут многократно выполнять задания и совершенствоваться без риска для пациентов. Такое повторение имеет решающее значение для развития навыков и обеспечения их сохранения в течение длительного времени. Симуляция обеспечивает безопасную среду, в которой учащиеся могут совершать ошибки и учиться на них, что очень важно для эффективного обучения. После каждого сеанса симуляции учащиеся участвуют в подведении итогов, получая обратную связь о своей работе, размышляя о своих действиях и обсуждая пути совершенствования. Этот процесс очень важен для закрепления знаний, исправления ошибок и развития рефлексивной практики [7].

Наличие центра симуляционного обучения само по себе не гарантирует высокого уровня подготовки будущих специалистов, поскольку его эффективность определяется комплексом ключевых факторов [8]:

- уровень интеграции в учебный процесс – выделение адекватного количества часов в календарно-тематическом плане для обработки практических навыков и возможность посещать центры вне учебных занятий;

- материальная база – наличие современного оборудования, реалистично отражающего анатомическое строение и физиологические процессы;

– профессионализм преподавателей – умение воссоздавать сценарии и грамотно оценивать результат выполненной студентом работы, включая возможность обсуждения ошибок;

– заинтересованность студентов – агитация необходимости занятий в симуляционных центрах для повышения уровня профессиональных навыков и подготовки к реальной клинической практике.

Нами было проведено анкетирование среди студентов Ростовского государственного медицинского университета, целью которого являлась оценка качества реализации поставленных задач ЦСО и степень удовлетворенности им обучающихся. На базе университета центр симуляционного обучения существует с 2011 года и активно используется в проведении первичной аккредитации и подготовки к ней, симуляционных тренингов по оказанию первой помощи и уходу за тяжелобольными пациентами, а также включает дополнительные образовательные программы повышения квалификации. В данном исследовании приняли участие 123 обучающихся с 3 по 6 курс. Нами было разработано анкетирование, в результате которого получены следующие статистические данные.

1. Сколько раз вы посетили симуляционный центр за всё время обучения?
52% – 1–3 раза; 27,6% – 3–6 раз; 14,6% – более 6 раз; 5,7% – ни разу.

2. На занятиях каких кафедр вы посещали симуляционный центр?
72,4% – кафедра пропедевтики внутренних болезней; 46,3% – кафедра терапии; 20,3% – кафедра акушерства и гинекологии; 19,5% – кафедра анестезиологии и реаниматологии; 27,5% – другие кафедры.

3. Достаточно ли, на ваш взгляд, количество выделяемых часов для занятий в симуляционном центре?

78,9% – нет, нужно больше часов; 15,4% – да, достаточно; 5,7% – затрудняюсь ответить.

4. Как часто, по вашему мнению, студенты должны посещать симуляционный центр в течение учебного года?

49,6% – постоянно, как часть регулярных занятий; 22,8% – 6–10 раз в год; 13,8% – 3–5 раз в год; 11,4% – более 10 раз в год; 2,4% – 1–2 раза в год.

5. В чем, по вашему мнению, состоит основная польза симуляционного центра для обучения?

91,9% – отработка практических навыков без риска для пациентов; 78% – повышение уверенности в своих действиях; 74,8% – подготовка к реальным экстренным ситуациям; 43,1% – возможность изучения симуляций редких заболеваний; 2,4% – подготовка к аккредитации; 0,8% – только для сдачи аккредитации.

6. Как вы считаете, насколько симуляционный центр помогает лучше освоить практические навыки по сравнению с традиционными методами обучения?

66,7% – значительно лучше; 17,1% – немного лучше; 11,4% – так же эффективно; 1,6% – менее эффективно; 3,3% – затрудняюсь ответить.

7. Повысилась ли ваша уверенность в выполнении медицинских манипуляций после тренировок в симуляционном центре?

51,2% – да, значительно; 20,3% – да, но незначительно; 9,8% – нет, не заметил(а) изменений; 10,6% – затрудняюсь ответить; 4,9% – не посещал(а) симуляционный центр.

8. Считаете ли вы, что симуляционный центр помогает в вашей деятельности?

18,7% – да, я уже использую эти навыки на практике (например, на дежурствах или работе); 65,9% – да, но пока только в учебном процессе; 2,4% – нет, не вижу прямой пользы; 13% – затрудняюсь ответить.

9. Посещали бы вы симуляционный центр для отработки навыков вне обязательных занятий?

39% – да, регулярно (1–2 раза в месяц); 17,1% – да, но только перед экзаменами/зачетами; 33,3% – возможно, если будут интересные темы; 9,8% – нет, мне хватает обязательных занятий; 0,8% – нет, не вижу в этом необходимости.

На основе полученных данных можно сделать следующие выводы.

Более половины студентов (52%) посещали центр лишь 1–3 раза за весь период обучения. Только 14,6% опрошенных использовали его более 6 раз, а 5,7% студентов никогда не посещали центр.

Эти данные свидетельствуют о недостаточной интеграции симуляционных технологий в образовательный процесс.

Наибольшая вовлеченность отмечена на.

1. Кафедре пропедевтики внутренних болезней (72,4%).

2. Кафедре терапии (46,3%).

3. Кафедре акушерства и гинекологии (20,3%).

При этом отмечается недостаточное использование центра другими кафедрами для обучения студентов.

78,9% участников отмечают явную недостаточность выделяемых часов для занятий в симуляционном центре, что требует пересмотра учебных планов.

49,6% студентов считают необходимым включение симуляционного обучения в регулярные занятия, что соответствует современным мировым тенденциям медицинского образования.

91,9% отмечают главное преимущество – безопасную отработку навыков.

66,7% считают метод значительно эффективнее традиционных.

51,2% отмечают значительное повышение профессиональной уверенности.

Результаты исследования отображают несоответствие между потенциальными возможностями симуляционного обучения и реальной практикой его применения.

Возможной причиной этого является децентрализованное развитие ЦСО -все они имеют различную организационную структуру, специализацию, варианты оснащенности, работают по различным методикам и стандартам [9].

Проведенное исследование убедительно демонстрирует, что, несмотря на признанный потенциал симуляционного обучения как ключевого элемента современного медицинского образования, его практическая реализация сталкивается с системными проблемами. Выявленный диссонанс между теоретическими возможностями и реальной практикой использования ЦСО обусловлен, прежде всего, отсутствием единой концепции их развития и интеграции в образовательный процесс.

На сегодняшний день активно обсуждаются вопросы о разработках и внедрении единых учебных программ, стандартной системы оценивания и имитационных модулей в медицинском образовании, организации и реализации научно-исследовательских работ в сфере симуляционного обучения в медицине на всевозможных научных конференциях посвященных симуляционному обучению.

Список литературы

1. Присяжная Н.В. Готовность будущих выпускников медицинского вуза к профессиональной деятельности / Н.В. Присяжная, Н.Ю. Вяткина // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2022. – №18 (4). – С. 590–595. EDN: GJEKAU.
2. Арутюнов Г.П. Методики практических навыков. Базовые трудности, взгляд студента / Г.П. Арутюнов, А.К. Рылова, Д.В. Поляков [и др.] // Коллекция гуманитарных исследований. – 2021. – №2 (27). – С. 52–66. – DOI 10.21626/j-chr/2021–2(27)/6. – EDN KKR VFY.
3. Варакина Ж.Л. Готовность выпускников медицинского высшего учебного заведения к самостоятельной работе в медицинских организациях, оказывающих первичную медико-санитарную помощь / Ж.Л. Варакина, Н.Ю. Шкерская, В.Р. Лосев [и др.] // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2023. – Т. 22. № S9. – С. 7–11. – DOI 10.15829/1728–8800–2023–3829. – EDN VIBRRT.
4. Осипов Е.В., Ануфриев И.И., Затонский С.А., Нажева М.И. Изменение морфофункционального состояния левого желудочка у пациентов с артериальной гипертензией и нарушением диастолической функции на фоне длительной терапии эпросартаном // Медицинский вестник Юга России. – 2010. – №1. – С. 44–47. – EDN ONUFEN.
5. Осипов Е.В. Практика применения современных технологий симуляционного обучения в процессе подготовки обучающихся в медицинских вузах / Е.В. Осипов // Общество, педагогика, психология: теория и практика: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 28 мая 2021 г.). – Чебоксары: Среда, 2021. – С. 189–192. – EDN ENKKVW.
6. Акопян Ж.А. Специалист медицинского симуляционного обучения / Ж.А. Акопян, А.А. Андреев, Е.Ю. Васильева [и др.]; под ред. М.Д. Горшкова. – М.: РОСМЕД, 2021. – 500 с. DOI 10.46594/9785604345245. EDN KGGDED
7. Elendu Сю., Amaechi D.C., Okatta A.U., Amaechi E.C., Elendu T.C., Ezech C.P., Elendu I.D. The impact of simulation-based training in medical education: A review // Medicine (Baltimore). 2024. Jul 5;103(27):e38813. DOI: 10.1097/MD.0000000000038813. PMID: 38968472; PMCID: PMC11224887. EDN UXQMLS
8. Громова Г.Г. Симуляционное обучение глазами студентов / Г.Г. Громова // Человеческий капитал. – 2024. – №2 (182). – С. 260–267. – DOI 10.25629/HC.2024.02.26. – EDN AOSYXY.
9. Косаговская И.И. Современные проблемы симуляционного обучения в медицине / И.И. Косаговская, Е.В. Волчкова, С.Г. Пак [и др.] // Наука и образование: проблемы и перспективы: Сборник статей Международной научно-практической конференции (Уфа, 13 марта 2014 г.). Т. 1. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2014. – С. 56–74. – EDN SZCKDV.

Ющенко Дина Ивановна

аспирант

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РАЗВИТИЕ ШКОЛЫ ПОЛНОГО ДНЯ В СОВЕТСКИЙ И ПОСТСОВЕТСКИЙ ПЕРИОДЫ

Аннотация: в статье рассматривается историческое развитие системы образования в советский и постсоветский периоды с особым акцентом на модель школы полного дня. Анализируются предпосылки создания и эволюция этой образовательной формы – от первых школ-клубов и фабрично-заводских семилеток до массового внедрения школ полного дня в 1950–1970-х годах и их кризиса в 1980–1990-х. Отмечается влияние социально-экономических и политических факторов на организацию учебного процесса и режим пребывания учащихся. Современное состояние школы полного дня характеризуется как образовательное пространство, ориентированное на всестороннее развитие личности, интеграцию учебной и внеучебной деятельности, а также психолого-педагогическую поддержку. Подчеркивается актуальность и перспективы развития данной модели в условиях современных социальных вызовов.

Ключевые слова: школа полного дня, советская школа, постсоветский период, образовательная модель, учебный процесс, внеурочная деятельность, социализация, педагогика, история образования, фабрично-заводские семилетки, продленка, дополнительное образование.

Система образования в советский и постсоветский периоды прошла длительный путь развития, формируясь под влиянием социально-экономических и политических событий. Особое место в истории просвещения занимает вопрос организации учебного процесса и режима пребывания учащихся в образовательных учреждениях.

Школа полного дня является одной из основных образовательных моделей того времени, при которой учащиеся находятся в образовательном учреждении в течение всего дня, включая учебные занятия, прием пищи, самостоятельную подготовку, дополнительные занятия и трудовую деятельность.

С приходом советской власти образование перетерпело большие изменения. Одной из первых инициатив, которую можно считать прототипом современной школы продленного дня – школы-клубы. В 1918–1925 годах на базе общеобразовательных школ начали свою работу школы-клубы, которые осуществляли свою деятельность по инициативе учителей и работали после окончания рабочего дня. Такие клубы принимали детей с разным уровнем образования и реализовывали следующие секции: художественные, технические, рукоделия, политические и спортивные [1, с. 582].

В 1925 году по инициативе Н.К. Крупской в крупных индустриальных центрах появились фабрично-заводские семилетки (ФЗС), которые создавались при крупных промышленных предприятиях. ФЗС финансировались за счет предприятий, на их территориях и располагались. День в таких учреждениях начинался с заводским гудком и включал в себя: 4–

5 часов занятий, обед, 3 часа работы в цеху под руководством наставника, самоподготовку, спортивные и кружковые занятия и художественную самодеятельность. К 1927 году в СССР работало 92 школы ФЗС [2, с. 129].

В конце 1950-х годов, в период так называемой «хрущевской оттепели», произошел значительный рост школ полного дня. В Москве и Ленинграде появились группы продленного дня для младших классов. Особую роль в развитии концепции сыграл педагог Э. Костяшкин, который создал экспериментальную модель школы полного дня [3, с. 97]. В 1960 году вышло постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР об организации школ с продленным днем [4, с. 124].

В этот период школа полного дня стала рассматриваться как средство всестороннего развития ребенка, объединяющее учебу, отдых, творческую и спортивную деятельность. Внеурочные занятия проводились в форме кружков, секций, экскурсий и других мероприятий, что способствовало социализации и развитию личностных качеств учащихся.

Однако в 1980–90-е годы школа полного дня пережила кризис. Социально-экономические изменения, падение уровня доверия к государственным институтам и реформы образования привели к утрате популярности этой модели. Школа полного дня стала ассоциироваться с «продленкой» – формой присмотра за детьми после уроков, которая сводилась к контролю и выполнению домашних заданий без творческого и развивающего компонента [5, с. 201].

В этот период школа полного дня практически перестала выполнять свою воспитательную и развивающую функцию, превратившись в услугу для занятых родителей, что негативно сказалось на ее общественном имидже и образовательной эффективности.

После распада СССР школа полного дня в основном перешла в ведение частных и коммерческих образовательных учреждений. Тем не менее, в последние годы эта модель получила новый импульс к развитию, отвечая на современные запросы информационного общества и изменяющихся социальные условия.

Сегодня школа полного дня – это образовательное пространство, где дети находятся с 8 до 18 часов, включая учебные занятия, обед, прогулки, выполнение домашних заданий под контролем педагогов, а также посещение кружков, спортивных секций и культурных мероприятий. Такая организация учебного дня помогает работающим родителям, способствует социализации детей, повышает образовательный уровень и укрепляет здоровье учащихся.

Современные школы полного дня ориентированы на создание условий для всестороннего развития личности, учитывая индивидуальные потребности и интересы детей. В них активно внедряются принципы свободного выбора форм и видов деятельности, интеграция учебной и внеучебной работы, а также психолого-педагогическая поддержка.

Актуальность школы полного дня сегодня обусловлена несколькими факторами.

1. Необходимостью присмотра за детьми в послеобеденное время, особенно для работающих родителей.

2. Помощью в социализации детей из разных социальных и культурных сред.

3. Повышением качества и уровня образования за счет дополнительного времени для учебы и развития.

4. Созданием условий для укрепления здоровья через организованный отдых и физическую активность.

5. Организацией дополнительного образования и творческих занятий непосредственно в школе.

Учитывая сложность организации работы школы полного дня и ее высокую стоимость, не все школы могут позволить себе внедрять эту модель. Органы государственной власти неоднократно подчеркивали важность данного подхода. На сегодняшний день школа полного дня стала важным элементом в системе образования, отвечающим социальным и педагогическим вызовам.

Развитие модели школы полного дня требует дальнейших научных исследований, разработки нормативно-правовой и организационной базы, совершенствования педагогических подходов.

Список литературы

1. Помелов В.Б. Школьная коммуна как инновационная форма организации педагогической деятельности (1918–1925) / В.Б. Помелов // Вестник педагогических исследований. – 2024. – №12. – С. 580–600.
2. Крупская Н.К. Педагогические сочинения / Н.К. Крупская. – в 6 т. Т. 4. – М.: Педагогика, 1978. – 560 с.
3. Костяшкин Э.Г. Школа полного дня: опыт и перспективы / Э.Г. Костяшкин. – М.: Педагогика, 1980. – 192 с.
4. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 1960 года «Об организации школ с продленным днем» // Сборник постановлений правительства СССР. – М., 1960. – С. 123–127.
5. Российская педагогическая энциклопедия / гл. ред. В.В. Давыдов. – Т. 2. – М.: Большая Рос. энцикл., 1993. – 608 с.
6. Фельдштейн Д.И. Социальное развитие в пространстве-времени детства / Д.И. Фельдштейн. – М.: Институт практической психологии, 2000. – 488 с.

Ягудина Татьяна Владимировна

педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Центр детского творчества»

г. Киселёвск, Кемеровская область

СОВРЕМЕННЫЙ МЕДИАКОНТЕНТ: ПОНЯТИЕ, ХАРАКТЕРИСТИКИ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Аннотация: статья посвящена ключевым технологиям, лежащим в основе создания и распространения современного медиаконтента, его роли в здоровьесбережении. Рассматриваются способы распространения медиаконтента, роль виртуальной реальности и искусственного интеллекта в развитии медиаиндустрии, влияние на пользователей.

Ключевые слова: медиаконтент, социальные сети, видеосъемка, искусственный интеллект, контент, здоровьесбережение.

Сегодня мы живем в мире, где медиаконтент стал неотъемлемой частью нашей жизни. Мы смотрим фильмы, сериалы, слушаем музыку,

читаем новости онлайн и делимся контентом в социальных сетях. Однако многие из нас редко задумываются о том, какие технологии стоят за созданием и распространением медиаконтента. Поэтому в своей статье рассмотрим основные составляющие медиаконтента, начиная с производства и заканчивая дистрибуцией.

Медиаконтент – это совокупность визуальных, аудиальных и текстовых материалов, предназначенных для передачи информации широкой аудитории посредством различных каналов распространения. Его главная особенность заключается в многогранности форматов и доступности платформ.

Основными характеристиками современного медиаконтента являются:

- цифровизация – контент доступен практически везде, благодаря мобильным устройствам и высокоскоростному Интернету;
- интерактивность – пользователи активно взаимодействуют с контентом, комментируют, делятся впечатлениями и создают собственный контент;
- персонализация – алгоритмы рекомендаций адаптируются под предпочтения каждого пользователя, предлагая наиболее релевантный материал;
- разнообразие форматов – от коротких видеороликов TikTok до документальных фильмов Netflix, от статей до подкастов.

Следует особо отметить, что для создания медиаконтента используются разноплановые технические средства, оборудование и др. Именно они влияют на общее восприятие содержания контента аудиторией. Создание качественного медиаконтента требует значительных технических ресурсов и компетенций. Рассмотрим ключевые из них.

В первую очередь, рассмотрим оборудование, которое используется для съемки видео. Современные камеры способны записывать видео в высоком разрешении, вплоть до 8K. Они оснащены сенсорами высокой чувствительности, что позволяет снимать даже в условиях низкой освещенности. Помимо традиционных камер, популярность набирают дроны и экшн-камеры, которые позволяют получать уникальные кадры [1, с. 35].

Качество звука играет важную роль в восприятии медиаконтента. Профессиональные микрофоны обеспечивают чистое звучание, а системы шумоподавления устраняют нежелательные шумы. Для записи интервью и репортажей часто используются петличные микрофоны, а для студийной работы – конденсаторные микрофоны.

Правильное освещение создает настроение и подчеркивает детали сцены. В зависимости от условий съемок используются различные типы освещения: дневное, искусственное, мягкое или жесткое. Современные LED-панели позволяют регулировать интенсивность и цветовую температуру света.

После съемки начинается этап монтажа. Программное обеспечение, такое как Adobe Premiere Pro, Final Cut Pro и DaVinci Resolve, позволяет монтировать видео, добавлять эффекты, титры и звуковые дорожки. Важным аспектом является синхронизация видео и аудиодорожек, чтобы обеспечить плавность восприятия [2, с. 25].

Цветокоррекция – это процесс улучшения цветовой палитры видео. С помощью специальных инструментов можно исправить баланс белого,

повысить насыщенность цветов и добавить стилизацию. Это придает медиаконтенту профессиональный вид и усиливает эмоциональное воздействие.

На этапе аудиопостпродакшна происходит очистка звука от шумов, выравнивание громкости и добавление эффектов. Программы вроде Кап-Кад, Мовави, Adobe Audition и Pro Tools позволяют микшировать звуки, создавать объемное звучание и добавлять музыкальное сопровождение.

Сегодня большинство медиаконтента распространяется через интернет. Платформы вроде RuTube, Яндекс предоставляют удобные способы просмотра и прослушивания контента. Эти платформы используют алгоритмы рекомендаций, чтобы предложить пользователям контент, который соответствует их интересам [4, с. 76].

Стриминговые сервисы, например, такие как TikTok, позволяют пользователям транслировать контент в режиме реального времени. Это открывает новые возможности для взаимодействия с аудиторией и создания уникального опыта.

Социальные сети, включая ВКонтакте стали важными каналами распространения медиаконтента. Пользователи могут делиться фотографиями, видео и музыкой, а также взаимодействовать с контентом через лайки, комментарии и репосты.

Технология виртуальной реальности уже находит применение в медиаиндустрии. VR позволяет зрителям погружаться в миры фильмов, игр и документальных проектов, обеспечивая уникальный опыт [3, с. 584].

Искусственный интеллект Гига Чат также активно внедряется в процессы создания и анализа медиаконтента. AI может использоваться для автоматизации монтажных процессов, анализа зрительских предпочтений и даже создания оригинального контента.

Стоит особенно отметить, что помимо основных своих функций (развлекательной и информационной), современные медийные контенты играют значимую роль в сохранении здоровья и поддержании благополучия пользователей. Благодаря широкому распространению интернета и мобильных устройств, именно цифровой контент становится важным инструментом формирования здорового образа жизни.

Одним из ключевых аспектов является создание позитивного психологического климата и снижение стресса. Современные блогеры, авторы мотивирующих книг и популярных шоу в своих контентх предлагают полезные советы по управлению эмоциями, борьбе с тревожностью и депрессией. Такие ресурсы часто используют специальные методики психотерапии, помогая пользователям справляться с жизненными трудностями. Например, подкасты о саморазвитии, курсы йоги и медитации способствуют расслаблению нервной системы и улучшению качества сна. Важно отметить, что по данным исследований пользователи начинают осознавать важность заботы о своем внутреннем состоянии, и популярность соответствующих сервисов растет.

Также с каждым годом всё больше набирают популярность спортивные программы и приложения. Например, фитнес-приложения, которые предлагают индивидуальные тренировки прямо дома, следят за физической активностью и прогрессом тренировок. Или кулинария и рецепты здоровых блюд, которые также становятся частью повседневного

контента. А популярные кулинарные блоги и каналы демонстрируют приготовление вкусных и полезных блюд, вдохновляя пользователей на правильный выбор продуктов питания.

Увеличивается и количество образовательных проектов, посвященных вопросам профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и диабета. Врачи и специалисты в области здравоохранения активно участвуют в создании видеоматериалов и публикаций, повышая осведомленность общественности о методах диагностики и лечения болезней. Молодежные сообщества активно поддерживают тематику отказа от курения и пропаганды правильного подхода к отдыху и релаксации.

Таким образом, цифровые платформы становятся эффективными инструментами просвещения и поддержки позитивных изменений в поведении и привычках людей разного возраста, играют ключевую роль в создании качественного продукта, который привлекает внимание аудитории. К тому же технологии постоянно развиваются, открывая новые горизонты для креативщиков и создателей контента.

Список литературы

1. Бастрон А.А. Медиаконвергенция в журналистике: от классики к универсальности / А.А. Бастрон, Е.В. Желудева // История и архивы. – 2016. – №3 (5). – С. 33–45 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://documentation.rsuh.ru/jour/article/viewFile/59/60> (дата обращения: 07.04.2025). EDN XWEXAH
2. Волкова В.В. Визуальная коммуникация в условиях кроссплатформенности СМИ / В.В. Волкова // Дизайн СМИ: тренды XXI века. – 2019. – №4. – С. 14–23 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42456309> (дата обращения: 08.04.2025). EDN NIBUFN
3. Иляхина А.А. Перспективы применения технологий искусственного интеллекта в журналистике / А.А. Иляхина, И.В. Деева // Вестник науки. – 2024. – №1 (70). – С. 580–588 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-primeneniya-tehnologiy-iskusstvennogo-intellekta-v-zhurnalistike> (дата обращения: 31.03.2025). EDN ZJZLYM
4. Хохрякова А.А. Региональные СМИ в эпоху новых медиа (на примере портала IZHLIFE) / А.А. Хохрякова // Журналистика и медиакommunikation в цифровой среде – 2024: сб. науч. тр. III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – М., 2024. – С. 176–179 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MRVer> (дата обращения: 31.03.2025). EDN OMAAOF

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Ананикова Виктория Викторовна

канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Московский педагогический
государственный университет»
г. Москва

DOI 10.31483/r-139137

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ С ОВЗ

***Аннотация:** в статье рассматриваются модели психологической помощи обучающимся с ОВЗ. Представлены основные принципы организации психологического обследования и коррекции отклонений в развитии.*

***Ключевые слова:** психологическая помощь, направления и модели психологической помощи, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), особые образовательные потребности (ООП), отклонения (аномалии) в развитии (дизонтогении), психический дизонтогенез, дефект, нормотипичные обучающиеся, инклюзивное образование.*

На протяжении большей части XX века в СССР и в России формировалась система специальных (коррекционных) образовательных учреждений, а именно – школ-интернатов для обучения исключительно детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (обучающиеся с аномалиями развития отдельно от нормотипичных обучающихся). Начиная с конца XX в. и по настоящее время все более приоритетным направлением образовательной политики становится инклюзивное образование. Переход от сегрегативного обучения (сегрегация – от лат. «отделение», «удаление») к инклюзивному предполагает учет базовых вопросов теории и практики специальной психологии и педагогики, дефектологии и других смежных областей. Достижения отечественной и зарубежной педагогики и психологии в вопросах профилактики, раннего выявления и коррекции отклонений в развитии позволяют лучше понять, в чем собственно состоят особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья, а также то, какие принципы организации сопровождения обучающихся с ОВЗ должны быть соблюдены, чтобы избежать дезадаптации и обеспечить максимально комфортное обучение в условиях общеобразовательного учреждения. Различные аспекты проблемы помощи обучающимся с ОВЗ находятся в центре внимания теоретиков и практиков науки. Один из них неизменно связан с совершенствованием профессиональной компетентности педагогов образовательных

организаций разного уровня – в целом, и, в частности, – в вопросах реализации психологической помощи в системе инклюзивного образования.

В возрастной психологии понятие развития рассматривается исходя из того набора статистически определяемых качественно-количественных показателей, которые характеризуют нормативный срез психического развития в определенном возрасте. В случае нормального (нормотипичного) развития возможны трудности, но они как правило преходящи (временные и относительно легко устранимые), так как обусловлены нормативным кризисом взросления. Что же касается отклоняющегося (аномального) развития, то оно представляет собой стойкое изменение «программы развития» любое по знаку «+» (опережение сроков) или «-» (отставание в сроках), происходящее в неблагоприятных условиях, обусловленных физическим или психическим дефектом (от лат. defectus – изъян, недостаток) [1]. В этом случае обнаруживаются достоверно отличающиеся от средних возрастных значений параметры деятельности психики и темпов ее возрастной динамики.

Любое отклонение в развитии организма и его жизнедеятельности всегда имеет свою причину, при этом одна и та же причина может привести к весьма вариативным отклонениям в здоровье или индивидуальном развитии (онтогенезе). Для обозначения отклонений от нормального индивидуального развития служат используют понятие дизонтогений, конкретизируя характер отклонений развития, рассматривая сохранность/нарушенность психики в целом или её отдельных составляющих (сфер психики и их компонентов) употребляют понятие психический дизонтогенез. В большинстве случаев не представляется возможным указать на какую-либо одну-единственную причину отклоняющегося развития, поскольку имеет место его многофакторность. Кроме того, нередко отклонения различного типа сочетаются и, за счет наличия внутренних и внешних связей, провоцирует другие.

Рассматривая сущность понятия здоровье следует отметить, что она подразумевает не только отсутствие болезней и физических дефектов, но также предполагает состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Болезни, физический дефект и физическое неблагополучие выступают в качестве той предпосылки, что может обернуться отклонениями в психическом развитии и привести к дезадаптации. Риск подобной ситуации особенно велик в том случае, если не учитываются те потребности в специализированной помощи, касающиеся разных сфер жизни, в том числе и сферы образования, которые возникают в связи с болезнью и/или дефектом.

Применительно к организации образовательного процесса целесообразно отметить понятие «особые образовательные потребности» (ООП), которое указывает на потребности обучающихся в психолого-педагогической, социальной и иной помощи, в отсутствии которой невозможно комфортное и эффективное обучение. Как правило, такого рода потребности, присущи детям и подросткам, имеющим такие недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, которые препятствуют получению образования без создания специальных условий, что выявлено и

подтверждено экспертным заключением психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) [2].

Данную категорию детей и подростков школьного возраста обозначают как «обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья» (ОВЗ). Если «возможность» отражает объективно существующую тенденцию к изменению чего-либо, появляясь на основе закономерностей развития, то «ограниченность» указывает на наличие каких-либо сдерживающих рамок и неспособность выйти за их предел. ООП обучающихся связаны с постоянными или временными трудностями в получении образования, которые вызваны состоянием здоровья.

Для разрешения имеющихся трудностей и профилактики возникновения новых обучающихся с ОВЗ наряду с необходимостью в адаптации образовательных программ, нуждаются в специальной психологической помощи. Последнюю следует определить, как систему воздействий, ориентированных на исправление имеющихся у обучающихся с ОВЗ недостатков в развитии психических функций и личностных свойств, а также гармонизацию развития личности и межличностных отношений.

В системе психологической помощи можно выделить ряд ключевых направлений: диагностическое (психологическое обследование, психодиагностика), коррекционно-развивающее (исправление, формирование), профилактическое (предотвращение), просветительское (информирование, предупреждение), консультативное (рекомендации по возможному разрешению конкретной проблемы). В совокупности данные направления психологической помощи составляют психологическое сопровождение. Отправной точкой в нем служит обследование. Знание причин и характера нарушений в развитии необходимо в аспекте профилактической и просветительской работы, а также – для определения прогноза развития.

В образовательном учреждении основы психологической помощи находят свое отражение в работе педагогов, социальных и медицинских работников, а не только непосредственно психологов. В связи с этим выделяется несколько моделей специальной психологической помощи: педагогическая модель (ориентирована преимущественно на помощь родителям в воспитании и обучении детей); социальная модель (ориентирована преимущественно на социально-психологическую поддержку семей, в которых есть дети с ОВЗ); медицинская модель (ориентирована преимущественно на оздоровление, лечение и абилитацию обучающихся с ОВЗ, а также адаптацию членов семьи в связи с болезнью ребенка и требующимися процедурами); психологическая модель (ориентирована на всестороннюю психологическую помощь); диагностическая модель (ориентирована преимущественно на комплексную диагностику, консолидирующую (от лат. *con* – вместе, *solido* – укрепляю) усилия различных специалистов).

Наиболее распространенным и эффективным примером организованного взаимодействия специалистов является психолого-медико-педагогический консилиум (ПМПк), деятельность которого предоставляет многопрофильную помощь самому обучающемуся и его семье в решении вопросов, связанных с его адаптацией, обучением, воспитанием, развитием, социализацией.

На основе анализа ряда публикаций и обобщении представленного в них опыта представляется возможным сформулировать принципы специальной психологической помощи, то есть те наиболее общие, существенные и устойчивые требования, которые определяют характер и особенности организации данного вида деятельности.

В отношении организации психологического обследования детей с разными формами отклонений в развитии (обучающихся с ОВЗ) следует различать две группы принципов.

1. Конкретно-методологические (объяснительные принципы в отношении определения различных феноменов отклоняющегося развития) – онтогенетический принцип, принцип системно-структурного подхода и принцип уровневого анализа.

2. Конкретно-методические (относятся к особенностям организации и проведения исследования) – принцип комплексного подхода, принцип целостного и системного изучения, динамический принцип (временные срезы) и сравнительный принцип (эмпирические данные подлежат сопоставлению с аналогичным фактическим материалом, полученным на сопоставимой выборке нормально развивающихся детей/ сравнение данных, воспроизведенных в конкретной группе детей, с аналогичными результатами исследования группы детей с иной формой нарушения) [3].

В отношении организации психологической коррекции следует выделить такие принципы, как: принцип педагогического оптимизма; ранней педагогической помощи; коррекционно-компенсирующей направленности образования; социально-адаптирующей направленности образования; развития средств специального образования; деятельностного подхода в обучении и воспитании; дифференцированного и индивидуального подхода; специального педагогического руководства (необходимость вносить специфические изменения в содержание и способы организации процесса учебно-познавательной деятельности и управления этим процессом) [2; 3].

Перечисленные принципы в совокупности с учением о сущности отклоняющегося развития образуют важную часть теоретико-методологического фундамента теории и практики специальной психологии и значимы для организации психологической помощи обучающимся с ОВЗ в условиях инклюзивного образования (такая организация обучения, при которой обеспечиваются одинаковые возможности получения образования для всех детей благодаря учету их ООП).

Таким образом, сегодня обучающиеся с ОВЗ получают образование с учетом их особых образовательных потребностей в соответствии со специальными образовательными стандартами, которые предусматривают построение программ образования, специально адаптированных к индивидуальным возможностям обучающихся. При этом диапазон возможностей обучения детей с ОВЗ весьма широк: от возможности обучаться на равных со сверстниками без ОВЗ до в специальной школе обучения или на дому. Образовательная интеграция представляет собой закономерный этап развития образования лиц с ОВЗ и совершенствования системы психологической помощи в образовательных учреждениях. В плане оказания

психологической помощи обучающимся с ОВЗ теоретико-методологической основой деятельности как практического психолога, так и педагогов образовательного учреждения являются достижения различных отраслей отечественной и зарубежной педагогики и психологии в вопросах профилактики, раннего выявления и коррекции отклонений в развитии.

Список литературы

1. Лубовский В.И. Психологические проблемы диагностики аномального развития детей / В.И. Лубовский; науч.- исслед. ин-т дефектологии Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1989. – 104 с.
2. Саенко Ю.В. Специальная психология: учебно-метод. пособие / Ю.В. Саенко. – Таганрог: ТИУиЭ, 2002. – 142 с.
3. Сорокин В.М. Специальная психология: учеб. пособие / В.М. Сорокин; под науч. ред. Л.М. Шипицыной. – СПб.: Речь, 2003. – 216 с. EDN QXGHJX

Денисова Эльвира Владиславовна
студентка

Ковальчук Ирина Юрьевна
старший преподаватель

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»
г. Ставрополь, Ставропольский край

ЭТАПЫ ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ВКУСА

Аннотация: статья посвящена исследованию динамики эстетического развития личности и его влияния на формирование художественного вкуса у учащихся. Проанализированы основные этапы данного процесса: сенсорно-перцептивный, эмоционально-образный, когнитивно-эстетический, ценностно-ориентационный и творческо-деятельностный. Представлены характеристики каждого этапа, отражающие особенности восприятия, мышления и ценностных ориентаций индивида. Особое внимание уделено роли образовательного процесса в формировании художественного вкуса, включая развитие эстетического восприятия, аналитических способностей и критического мышления.

Ключевые слова: эстетическое развитие, эстетическое воспитание, художественное образование, педагогика искусства, восприятие искусства, эстетические ценности, формирование личности, социокультурное влияние, индивидуальные особенности, образовательный процесс.

Эстетическое развитие личности и формирование у учащихся художественного вкуса – две взаимосвязанные грани образовательного процесса, направленные на становление гармоничного индивида, способного к восприятию, оценке и созданию прекрасного. Эстетическое развитие личности представляет собой комплексный процесс формирования системы ценностей, включающих в себя эмоциональное, когнитивное и деятельностное отношение к миру, искусству и культуре.

Формирование художественного вкуса, в свою очередь, является одним из ключевых аспектов эстетического развития, ориентированным на развитие способности адекватной оценки художественных произведений и формирование эстетических предпочтений [1].

Эстетическое развитие личности – это динамичный процесс, начинающийся в раннем детстве и продолжающийся на протяжении всей жизни. На начальных этапах развития эстетическое восприятие формируется преимущественно через сенсорный опыт, связанный с восприятием цвета, формы, звука и других чувственных характеристик окружающего мира.

Формирование художественного вкуса – это сложный и многогранный процесс, который включает в себя несколько ключевых аспектов. Важным аспектом формирования художественного вкуса является знакомство учащихся с историей искусства. Изучение истории искусства позволяет учащимся понять эволюцию художественного вкуса, изменение эстетических идеалов и ценностей на протяжении истории. Знание истории искусства позволяет учащимся понимать контекст, в котором создавалось произведение искусства, и интерпретировать его в соответствии с этим контекстом [5].

Формирование художественного вкуса требует активного участия учащихся в творческой деятельности. Занятия искусством, музыкой, литературой, театром и другими формами художественного творчества способствуют развитию воображения, фантазии, ассоциативного мышления, интуиции и других творческих способностей.

Первым этапом эстетического развития личности является сенсорно-перцептивный этап, характерный для раннего детства (от рождения до 3 лет). На данном этапе происходит накопление первичного сенсорного опыта, связанного с восприятием цвета, формы, звука, запаха и других чувственных характеристик окружающих предметов и явлений. Ребенок активно исследует мир посредством органов чувств, формируя первые представления о прекрасном и безобразном на основе собственных ощущений и эмоций. Важную роль на данном этапе играет эмоциональное общение с родителями и близкими, которое способствует формированию чувства безопасности и доверия к миру, что является необходимым условием для дальнейшего развития эстетического восприятия [3].

Вторым этапом является эмоционально-образный этап, охватывающий дошкольный возраст (от 3 до 6 лет). На данном этапе происходит формирование образного мышления и воображения, а также развитие эмоциональной сферы. Ребенок начинает воспринимать произведения искусства, такие как сказки, песни, рисунки, мультфильмы, и эмоционально реагировать на них. Формируется способность к сопереживанию, сочувствию и идентификации с персонажами. Важную роль на данном этапе играет игровая деятельность, в которой ребенок моделирует различные жизненные ситуации и выражает свои чувства и переживания посредством ролевых игр и творческих импровизаций.

Согласно теории Ж. Пиаже, в дошкольном возрасте дети находятся на стадии предоперационального мышления, который характеризуется эгоцентричностью и неспособностью к логическим операциям, что обуславливает особенности их эстетического восприятия [9].

Третий этап – когнитивно-эстетический этап, соответствует младшему школьному возрасту (от 6 до 11 лет). На данном этапе происходит развитие

логического мышления, способности к анализу и обобщению, а также формирование представлений об основных видах и жанрах искусства. Ребенок начинает изучать основы изобразительного искусства, музыки, литературы, театра и других видов художественной деятельности. Формируется способность к осознанному восприятию и оценке произведений искусства на основе знаний об их истории, теории и художественных особенностях. Важную роль на данном этапе играет учебная деятельность, в которой ребенок получает систематические знания об искусстве и культуре [4].

Четвертый этап – ценностно-ориентационный этап, охватывает подростковый и юношеский возраст (от 11 до 18 лет). На данном этапе происходит формирование системы ценностей, идеалов и убеждений, а также развитие самосознания и рефлексии. Подросток начинает осознанно выбирать произведения искусства, соответствующие его вкусам и интересам. Формируется критическое отношение к искусству и способность к аргументированной оценке художественных произведений. Важную роль на данном этапе играет общение со сверстниками и взрослыми, а также самообразование и саморазвитие.

Пятый этап – творческо-деятельностный этап, продолжается на протяжении всей взрослой жизни. На данном этапе происходит реализация творческого потенциала личности в различных видах художественной деятельности. Человек активно участвует в культурной жизни общества, посещает музеи, театры, концерты, выставки, занимается самообразованием и саморазвитием в области искусства. Формируется способность к созданию собственных художественных произведений, выражающих индивидуальное видение мира и эстетические идеалы. Важную роль на данном этапе играет профессиональная деятельность, связанная с искусством и культурой, а также личные интересы и увлечения.

Формирование художественного вкуса у учащихся представляет собой целенаправленный педагогический процесс, который должен учитывать возрастные особенности и этапы эстетического развития личности.

Важными задачами педагогической деятельности являются: развитие эстетического восприятия, формирование знаний об искусстве, развитие аналитических и критических способностей, стимулирование творческой деятельности и формирование системы ценностных ориентаций [6].

Для решения этих задач необходимо использовать разнообразные методы и формы обучения, такие как лекции, беседы, дискуссии, экскурсии, мастер-классы, творческие проекты и др. Важно также создавать благоприятную образовательную среду, в которой учащиеся могли бы свободно выражать свои мысли и чувства, обмениваться мнениями и получать поддержку от учителей и сверстников. Эстетическое развитие личности и формирование художественного вкуса у учащихся являются важными задачами современного образования, способствующими формированию гармоничной личности, способной к полноценному восприятию и осмыслению окружающего мира. Данный процесс требует комплексного подхода, учитывающего возрастные особенности и этапы эстетического развития личности, а также использование разнообразных методов и форм обучения. Успешное решение этих задач способствует развитию общей культуры, творческого потенциала и способности к самореализации личности [1].

Таким образом, эстетическое развитие личности и формирование у учащихся художественного вкуса – это сложный и многогранный процесс, требующий комплексного подхода и учета различных факторов, таких как возрастные особенности, этапы эстетического развития личности, влияние социокультурной среды и индивидуальные особенности учащихся.

Список литературы

1. Бушко О.М. Эстетика для школьников / О.М. Бушко. – М.: Материк-Альфа, 2010. – 128 с.
2. Волосовец Т.В. Художественно-эстетическое развитие дошкольников. Теоретические основы и новые технологии / Т.В. Волосовец, И.Л. Кириллов, И.А. Лыкова. – М.: Русское слово-учебник, 2021. – 216 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 2011. – 217 с.
4. Кулагина Г.И. Развитие эстетического опыта и основ исследовательской деятельности младших школьников / Г.И. Кулагина // Начальная школа До и после. – 2010. – №5. – С. 37–40.
5. Лыкова И.А. Программа художественного воспитания, обучения и развития детей 2–7 лет / И.А. Лыкова. – М.: Цветной мир, 2021. – 144 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2016. – 400 с.
7. Обухова Л.Ф. Детская возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – М.: Педагогическое общество России, 2011. – 448 с.
8. Пиаже Ж. Избранные психологические произведения / Ж. Пиаже. – М., 1986. – 344 с.
9. Шацкая В.Н. Общие вопросы эстетического воспитания в школе / В.Н. Шацкая. – М.: Скрипторий 2003, 2005. – 168 с.

Дуленко Полина Александровна
магистрант

Трезубова Татьяна Моисеевна
д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань, Республика Татарстан

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация: в статье рассмотрены такие понятия, как «эмоциональное и психологическое здоровье личности», «здоровый образ жизни», «младший школьный возраст». Обусловлена роль эмоционального и психологического здоровья в здоровом образе жизни младших школьников. Описаны возрастные особенности младших школьников, влияющие на эмоциональное и психологическое здоровье обучающихся.

Ключевые слова: младший школьный возраст, эмоциональное здоровье, психологическое здоровье, здоровый образ жизни.

Понятие «здоровый образ жизни» – очень широкое понятие и включает в себя много аспектов и компонентов. В рамках нашей статьи

здоровый образ жизни раскрывается как физическая активность и правильное питание в совокупности с эмоциональными и психологическими аспектами здоровья.

Здоровый образ жизни для младших школьников – это этап активного развития как физического, так и эмоционально-психологического направлений. Здоровый образ жизни принято характеризовать, как состояние полного физического и душевного благополучия, что подразумевает не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и укрепление социального здоровья, в целом [1, с. 71; 2, с. 202].

В тоже время прослеживается непрерывная связь между эмоциональным и психологическим здоровьем младших школьников. Поддержанию и присвоению правильных привычек способствует положительная психика и эмоции, что в свою очередь укрепляет эмоциональное и психологическое состояние [3, с. 716].

Не стоит забывать о поддержке родителей и педагогов в данном направлении своих детей и обучающихся [4, с. 32]. Особенно важно понимать, что использование комплексного и индивидуального подходов является гарантом понимания и взаимоуважения родитель-ребенок и учитель-обучающийся, что приводит к заботе и поддержанию психоэмоциональных аспектов с раннего возраста.

Методы и организация исследования. Методы исследования были выбраны следующие: это анализ и исследование научно-методической литературы в связи с выбранной темой исследования, изучение отечественных научных статей и периодики по теме исследования.

Роль эмоционального здоровья младших школьников зависит также и от имеющихся сопутствующих проблем, которые возникают в период обучения, в частности, от нестабильной, конфликтной атмосферы в семье и в школе, что ведет к нестабильной работе психики, к всплескам агрессии и нежеланию учиться.

Так, Д.Б. Эльконин подчеркивает, что эмоции в данном возрастном диапазоне зависят от процесса и результата учебной деятельности: отношения с учителем, удовлетворенности полученной оценки, так как данному возрасту присуща яркая эмоциональная реакция на полученную отметку [3, с. 718].

Анализ исследований по данной тематике показал, что в младшем школьном возрасте обучающийся, получая новые знания от учителя, тем самым учится сам оценивать эмоционально-психологическое отношение среди сверстников и с учителями.

Благополучие в эмоциональной сфере тесно связано с физическим состоянием. Ребенок, который часто подвержен стрессу или негативным эмоциям, в большинстве случаев страдает от простуд, гриппа и других заболеваний. Также благополучное эмоциональное здоровье способствует формированию социальных навыков, необходимых для конструктивного взаимодействия среди сверстников и взрослых [5, с. 214].

Школа и семья также играют одну из важных задач в формировании психологического и эмоционального здоровья. Они должны быть внимательны к эмоциональным неустойкам свои детей и обучающихся,

обеспечить им возможность в выражении своих чувств и предоставить пути для их решения.

Психологический аспект поведения младших школьников актуализирует проблему использования в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий обучения, что снижает риск возникновения расстройств следующего характера:

- неспособность справиться с учебной нагрузкой;
- предвзятое отношение педагога;
- смена школы;
- истощающая нагрузка;
- устаревшие методики преподавания [3, с. 719; 5, с. 215].

Психологическое здоровье, это, прежде всего, способность эффективно справляться с жизненными трудностями и возможности реализации своего потенциала. Психологически здоровые дети чаще избегают вредных привычек, имеют хорошие отношения в коллективе и преподавателями, избегают стресс и выбирают правильное питание.

В то время, как психологически нестабильные школьники не умеют выражать свои эмоции без сопровождения агрессии. Общение с другими людьми для них в тягость, им сложно найти новых друзей, и как следствие – возрастает уровень конфликтов [2, с. 204].

В заключении отметим, что важность эмоционального и психологического здоровья для младших школьников складывается из следующих основных факторов: позитивные эмоции, поддерживающая атмосфера со стороны родителей и учителей, применение бесед и специальных тренировок о значимости здорового образа жизни.

В свою очередь, высокий уровень тревожности и стресса во время учебы негативно сказываются на учебной деятельности, в целом. Также страдают отношения с родителями, сверстниками и учителями, что снижают качество жизни младших школьников.

Таким образом, важно, чтобы родители и школьные учителя стремились обеспечить ребенку чувство безопасности и эмоциональной стабильности в школе и дома. Важно организовать данную работу на основе комплексного и индивидуального подходов, которые помогут грамотно распределить учебную нагрузку и время отдыха, что повлечет за собой стабильность в эмоциональном и психологическом аспекте здоровья младших школьников.

Список литературы

1. Гильмеева Р.Х. Генезис когнитивной парадигмы образования / Р.Х. Гильмеева, А.Р. Камалеева, А.С. Кац [и др.]. – Казань: Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2021. – 239 с. – ISBN 978–5–89917–256–4. – DOI 10.51379/j7741–0571–3535-w. – EDN LTFFYM.
2. Дуленко П.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников через внеурочную деятельность / П.А. Дуленко, Т.М. Трегубова // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 28 января 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 202–204.

3. Куфтяк Е.В. Социокультурные факторы психического здоровья детей младшего школьного возраста / Е.В. Куфтяк, И.В. Тихонова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2019. – №3. – С. 716–725 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/311975> (дата обращения: 28.04.2025). DOI 10.21603/2078-8975-2019-21-3-716-725. EDN PZMGBT

4. Трегубова Т.М. Профессиональное развитие педагога в условиях цифровизации образования / Т.М. Трегубова, Л.А. Шибанкова, А.С. Кац // Высшая школа: научные исследования: Материалы Межвузовского научного конгресса (Москва, 07 февраля 2020 г.). Т. 1. – М.: Инфинити, 2020. – С. 31–37. – EDN SEDIFW.

5. Хатуева М.М. Поддержка субъектных проявлений личности в системе детско-родительских отношений как условие развития психологического здоровья младших школьников / М.М. Хатуева, Н.М. Швалева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – №1. – С. 213–223. DOI 10.25588/CSPU.2018.01.22. EDN YSWMNT

Жигайло Руслан Андреевич
студент

Сень Сергей Викторович
доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: период студенчества является одним из ключевых этапов становления личности. Его характеризуют как быстрое физическое, эмоциональное и психологическое развитие. Люди в этот период особенно подвержены психологической нестабильности из-за повышенных требований социума, академического давления и внутренних изменений. В статье рассматривается физическая активность как жизненно важный ресурс для поддержания психологической стабильности у студентов. Представлено, как систематизированная физическая активность способствует повышению навыка управления эмоциями, самооценки и интеграции в общество.

Ключевые слова: физическая активность, психологическая стабильность, студенты, эмоциональная регуляция, самооценка.

Движение – это физиологическая потребность человека, которая заложена в ДНК. Движение помогает снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение и повышать умственную работоспособность. Движение также способствует снижению уровня тревоги, возникновению уверенности в своих силах и возможностях [1].

Из-за внешних физических и внутренних умственных и эмоциональных изменений студенты часто сталкиваются с перепадами настроения,

гиперчувствительностью к сравнению со сверстниками. Вдобавок, повышается общий уровень стресса. На этом фоне физическая активность становится важным фактором, который способствует психологической устойчивости и эмоциональному благополучию [2].

Известно, что студенты более уязвимы к воздействию стимулов повседневной жизни и проявляют целый ряд негативных эмоциональных состояний. Регулярные занятия физической активностью помогают развитию навыка управления эмоциями. Физическая активность активизирует множество биохимических процессов в организме, которые положительно влияют на познавательные функции и эмоциональное состояние. Во время физической активности в организме происходит усиленный выброс эндорфинов, серотонина и дофамина – гормонов, известных своим положительным влиянием на настроение и общее самочувствие. Эти гормоны снижают уровень стресса и тревожности, способствуют улучшению настроения и повышают общую стрессоустойчивость. Кроме того, регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня кортизола – гормона стресса, что также благоприятно сказывается на психическом состоянии [3].

Помимо контроля эмоционального состояния, физическое воспитание вносит значительный вклад в развитие самооценки и самоэффективности. Эти два понятия психологии глубоко связаны с психологическим здоровьем студентов. В отличие от академической успеваемости, которая часто оценивается по абстрактным показателям, физическая активность дает видимые результаты [4]. Например, студент, которому трудно дается изучение учебных предметов, может испытать чувство достижения успеха при прохождении сложной полосы препятствий или сокращении времени преодоления дистанции. Это чувство, особенно если оно признается сверстниками или преподавателями, может привести к повышению общей уверенности в себе и формированию более позитивной самооценки [5].

Социальная интеграция – еще один из важнейших аспектов развития студентов. Интерактивный характер многих занятий спортом в вузах подразумевает коммуникацию и достижения общих целей, что способствует социальному сплочению [6]. Студентам, которые чувствуют себя социально изолированными, физическое воспитание может помочь обрести общение с другими людьми. К примеру, первокурсник, недавно поступивший в университет, может через участие в спортивных секциях или групповых занятиях наладить связи со сверстниками, обрести чувство принадлежности и снизить уровень социальной тревожности.

Важно отметить, что роль наставника в процессе физического воспитания нельзя недооценивать. Подход педагогов в значительной степени влияет на то, насколько физическое воспитание способствует повышению уровня психологической стабильности. Когда преподаватели ставят в приоритет участие и личный прогресс, а не сравнительные результаты, обучающиеся с большей вероятностью будут заниматься плодотворно [7]. Уважительный и сопереживающий подход к преподаванию способствует развитию чувства психологической безопасности, что очень важно для студентов, которые могут чувствовать себя уязвимыми или стеснительными в данной среде.

Совокупность психических и социальных эффектов делает физическую активность мощным инструментом укрепления психологической

стабильности в студенчестве. При правильно выстроенной методике преподавания физического воспитание становится не только способом поддержания физического здоровья, но и важнейшим элементом в развитии эмоциональной устойчивости, формировании позитивного отношения к себе и окружающим, а также укреплении чувства принадлежности к студенческому сообществу [8].

В заключение следует отметить, что физическая активность представляет собой мощный, но недостаточно используемый ресурс для укрепления психологической стабильности студентов. Хотя биологические эффекты физических упражнений закладывают основу для эмоциональных преимуществ, именно социальные, развивающие и педагогические аспекты физического воспитания усиливают его психологическую ценность. Благодаря тщательно разработанным учебным программам и вовлеченному преподаванию, физическое воспитание может помочь студентам не только укрепить тело, но и преодолеть сложный эмоциональный период взросления.

Список литературы

1. Шибанова А.С. Влияние физической культуры на психологическое состояние подростков / А.С. Шибанова // Международный научный журнал «Вестник науки». – 2024. – Т. 2. №4 (73). – С. 762–766. – EDN JFDCEK
2. Клименко О.А. Методы развития выносливости у обучающихся в нефизкультурных вузах на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / О.А. Клименко, А.А. Желтов, А.А. Клименко // Евразийское Научное Объединение. – 2021. – №6–5(76). – С. 399–401. – EDN FSUUOE
3. Стукалова О.В. Роль физкультуры в формировании психологической устойчивости у детей и подростков / О.В. Стукалова, Е.А. Волкова // Теория и практика современной науки. – 2024. – №6 (108). – С. 133–142. EDN DXESUM
4. Ильницкая Т.А., Сень С.В., Ковалева Т.В., Кузнецова З.В. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №4 (194). – С. 165–169. DOI: 10.34835/issn.2308–1961.2021.4.p165–169. – EDN GAQBNL
5. Клименко А.А. Построение процесса обучения двигательным действиям на основе теории деятельности / А.А. Клименко, З.В. Кузнецова, А.В. Служителей // XLVI международные научные чтения (памяти Ф.А. Блинова): сборник статей Международной научно-практической конференции. – М., 2019. – С. 125–127. – EDN WTUDHB
6. Алилуйко А.Р. Место физической культуры и спорта в жизни современных студентов / А.Р. Алилуйко, М.Н. Комбалин // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: Сборник статей VII Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2024. – С. 15–18. – EDN KAPXFP
7. Бондарь Л.А. К вопросу организации физического воспитания в вузах / Л.А. Бондарь, М.В. Быков, Г.В. Федотова // Мировые тенденции развития науки и техники: пути совершенствования: Материалы X Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – М., 2022. – С. 295–297. – EDN NUYPBF
8. Колдобанова М.А. Агрессивное поведение в спорте / М.А. Колдобанова, М.В. Быков, Г.В. Федотова // Мировые тенденции развития науки и техники: пути совершенствования: Материалы X Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – М., 2022. – С. 309–311. – EDN CLOSLO

Козадерова Ольга Владимировна
студентка

Научный руководитель
Коробова Мария Владимировна
канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»
г. Липецк, Липецкая область

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема формирования благоприятного социально-психологического климата в подростковых коллективах, что особенно актуально в условиях современных вызовов и динамичных изменений личности подростков. Исследуется понятие социально-психологического климата, его основные компоненты и влияние на поведение и развитие подростков. Особое внимание уделяется применению психологических тренингов как эффективного метода улучшения социально-психологического климата, развитию навыков общения, эмпатии и разрешения конфликтов. В заключение подчеркивается, что психологические тренинги способствуют формированию позитивной и поддерживающей среды, необходимой для гармоничного развития подростков и профилактики девиантного поведения.*

***Ключевые слова:** социально-психологический климат, подростковый коллектив, психологические тренинги, межличностные отношения, коммуникативные навыки, подростковый возраст, групповая динамика.*

Формирование благоприятного социально-психологического климата в подростковых коллективах приобретает особую значимость в современных условиях. Подростковый возраст характеризуется высокой динамикой изменений личности, интенсивным процессом социализации и активным освоением новых ролей. Современная реальность предъявляет особые требования к молодым людям: высокая конкуренция, постоянное присутствие информационных потоков, разнообразие моделей поведения, доступные средства коммуникации и виртуальное общение ставят перед ними серьезные вызовы. Всё это определяет потребность в создании комфортной и безопасной обстановки, позволяющей эффективно реализовывать внутренние ресурсы подростка и поддерживать его психическое здоровье.

А.В. Степанченко отмечает, что благоприятный социально-психологический климат обеспечивает условия для раскрытия творческого потенциала, развития лидерских качеств, укрепления дружественных связей и профилактики девиантного поведения. Неблагополучная среда, напротив, усиливает риски возникновения конфликтов, снижения учебной

успеваемости, социальной изолированности и проявлений асоциального поведения [4, с. 33]. Поэтому изучение механизмов формирования здорового социально-психологического климата и разработка практических мер по улучшению сложившейся ситуации представляют высокую практическую ценность.

Социально-психологический климат понимается, как устойчивый набор характеристик, отражающих внутреннее состояние группы людей, её эмоционально-нравственный настрой, настроение и общий тон отношений между участниками сообщества. Данный показатель, как отмечает С.С. Рябченко, формируется совокупностью субъективных оценок, мнений и переживаний членов группы относительно различных сторон совместной деятельности и взаимодействия друг с другом [2, с. 56].

К основным компонентам социально-психологического климата в психологии относят.

1. Уровень сплочённости группы.
2. Степень взаимного доверия и открытости.
3. Наличие согласованности целей и ценностей.
4. Способность группы к эффективному разрешению конфликтов.
5. Атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.
6. Качество коммуникаций и психологическую комфортность взаимодействия [2, с. 57].

Целью настоящей статьи является исследование особенностей формирования благоприятного социально-психологического климата в среде подростков посредством применения психологических тренингов.

Итак, как было уже отмечено выше, социально-психологический климат – это качественная характеристика межличностных отношений в группе, проявляющаяся в настроениях, эмоциях, восприятиях и поведении участников коллектива. Также это интегральное понятие, которое отражает общее впечатление, складывающееся у людей от пребывания в определенной социальной среде. Основными составляющими социально-психологического климата, на взгляд Д.А. Корбань и Р.Е. Барабанова, выступают:

- общая эмоциональная окраска взаимодействия, характеризующая степень удовлетворения общением, дружелюбием и комфортом;
- отношение членов группы к общепринятым нормам, ценностям и правилам поведения;
- уровень интереса к интеллектуальной деятельности, обсуждениям и обмену идеями;
- четкость распределения обязанностей, эффективность управления группой, наличие общих целей и задач;
- интенсивность и качество общения, умение выслушивать и поддерживать друг друга;
- единство взглядов, убеждений и действий, готовность к сотрудничеству и взаимопомощи [1, с. 392].

Г.С. Сергеев считает, что важнейшим показателем социально-психологического климата в подростковой среде выступает уровень общей удовлетворенности участников группы условиями своей жизнедеятельности, степенью психологического комфорта и возможностью самореализоваться.

Подростковый период (примерно 11–17 лет) характеризуется существенными изменениями в физическом, интеллектуальном и социальном плане. В это время происходят важные изменения самосознания, усиливается стремление к автономии, возрастает интерес к вопросам дружбы, интимных отношений и профессиональной ориентации. Главными характеристиками подросткового периода, на взгляд С.С. Рябченко являются.

1. Поиск идентичности и смысла жизни.
2. Конфликты с родителями и сверстниками.
3. Формирование собственных ценностей и установок.
4. Повышенная чувствительность к мнению окружающих.
5. Освоение новых социальных ролей [2, с. 58].

Именно в подростковом возрасте формируются представления о дружбе, коллективизме, лидерстве и конфликтах. При этом социально-психологический климат подростковой группы определяется целым рядом факторов.

1. Возрастной кризис переходного периода.
2. Индивидуальные различия в темпераменте, интересах и умениях подростков.
3. Особенности стиля воспитания в семье.
4. Организационные характеристики школы или другого учреждения, где проходит социализация [1, с. 392].

При неблагоприятных обстоятельствах возможно возникновение конфликтов, появление замкнутых и тревожных подростков, склонных к антисоциальному поведению. Благоприятный социально-психологический климат снижает вероятность отклоняющегося поведения, способствует укреплению здоровья, повышению академической успеваемости и готовности к социальным контактам.

Современная практика предлагает разнообразные методы и технологии, направленные на повышение качества социально-психологического климата в молодежных группах. Наиболее популярными и эффективными методами считаются:

- специально организованные упражнения, направленные на развитие навыков общения, эмпатии, командообразования и умения разрешать конфликты;
- использование искусства (живопись, музыка, театр) для выражения внутренних переживаний и снятия эмоционального напряжения;
- персональные консультации и сопровождение подростков профессиональными специалистами, обеспечивающими поддержку и руководство в сложных ситуациях;
- систематически разработанные методики, ориентированные на исправление недостатков и укрепление сильных сторон подростков;
- вовлечение родителей в процесс воспитания и поддержки подростков, проведение семинаров и лекций для повышения компетентности родителей;
- включение подростков в общественно полезные проекты, формирующие ответственность, толерантность и активное участие в жизни общества [1, с. 399; 4, с. 36].

Одним из наиболее эффективных методов, адаптированным к подростковому возрасту является психологический тренинг. Рассмотрим подробнее данную методику.

Целями психологических тренингов, как отмечает С.С. Рябченко являются:

- участники начинают лучше осознавать собственное поведение, реакции и мотивы поступков;
- разрушение шаблонов поведения, ранее мешавших эффективному взаимодействию;
- приобретение знаний и умений, позволяющих успешно выстраивать коммуникацию с другими людьми;
- создание условий, при которых участники получают позитивный опыт разрешения сложных ситуаций;
- осознание своих достижений и успехов, формирование устойчивого ощущения компетентности [2, с. 58].

Наиболее значимыми механизмами, используемыми в тренингах для подростков, являются моделирование реальных ситуаций, обратная связь, рефлексия и совместная деятельность.

Рассмотрим преимущества применения психологических тренингов в работе с подростками:

- позволяют участникам приобретать реальные жизненные навыки и применять их в повседневной практике;
- формируют позитивные установки и убеждения, повышающие самооценку и уверенность в себе;
- улучшают коммуникативные навыки и навыки разрешения конфликтов;
- способствуют снятию эмоционального напряжения и профилактике стресса;
- укрепляют социальную сеть подростка, обеспечивая поддержку со стороны сверстников.

Итак, формирование благоприятного социально-психологического климата в подростковом коллективе является важной задачей, оказывающей влияние на успешность обучения, развитие личности и общее самочувствие подростков. Психологический тренинг выступает эффективным инструментом для достижения этой цели, поскольку позволяет целенаправленно воздействовать на ключевые аспекты межличностных отношений и групповой динамики.

В ходе психологического тренинга подростки получают возможность осознать и проработать свои коммуникативные навыки, научиться эффективным стратегиям взаимодействия, конструктивному разрешению конфликтов и взаимоподдержке. Специально разработанные упражнения и игры способствуют развитию эмпатии, толерантности и уважения к чужому мнению, что является фундаментом для формирования позитивных отношений в коллективе. Важно отметить, что успешность тренинга во многом зависит от профессионализма ведущего, его умения создавать атмосферу доверия и открытости, а также от учета индивидуальных особенностей и потребностей каждого участника. Правильно организованный и проведенный тренинг позволяет подросткам не только улучшить свои

навыки общения, но и повысить самооценку, уверенность в себе и чувство принадлежности к группе, что в итоге приводит к формированию благоприятного социального-психологического климата в коллективе.

Список литературы

1. Корбань Д.А. Арт-терапевтические приемы как инструмент развития коммуникативных навыков в тренинге для подростков / Д.А. Корбань, Р. Е. Барабанов // Вестник Академии управления и производства. – 2024. – №3. – С. 391–413. EDN YSBHHA
2. Рябченко С.С. Важность тренинга социальных навыков для подростков / С.С. Рябченко // Научные высказывания. – 2023. – №22 (46). – С. 56–59.
3. Сергеев Г.С. Молодежная аудитория Интернета: специальный контент / Г.С. Сергеев // Вестник науки и образования. – 2020. – №10–1 (88). – С. 100–103. EDN CDIVJK
4. Степанченко А.В. Особенности межличностных отношений в подростковой среде / А.В. Степанченко // Студенческий. – 2024. – №16–4 (270). – С. 33–37. EDN CTSBTI

Пчелинцева Ирина Александровна

магистрант

ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет»

г. Москва

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СРЕДСТВАМИ ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ИГРЫ

Аннотация: статья посвящена проблеме формирования коммуникативных навыков у дошкольников с задержкой психического развития. Актуальность темы подтверждается тем, что такие дети чаще сталкиваются с различными трудностями в общении, что оказывает существенное влияние на их социальное взаимодействие и формирование личности. Развитие коммуникативных навыков является одной из приоритетных задач дошкольной педагогики. Важная роль отводится игре как средству воспитания, обучения и психического развития. Одним из эффективных методов коррекционной работы с детьми с задержкой психического развития выступает использование театрализованных игр, которые могут стать мощным инструментом для формирования и развития коммуникативных навыков.

Ключевые слова: задержка психического развития, коммуникативные навыки, театрализованная игра.

Сформированность коммуникативных навыков у старших дошкольников имеет весомое значение в их развитии и социализации. Поэтому в ФАОП ДО ОВЗ уделяется большое значение этому направлению. Так, дошкольники с задержкой психического развития испытывают

значительные трудности в формировании коммуникативных навыков из-за своих специфических особенностей.

Задержка психического развития носит системный характер. Это влияет на всю психическую сферу дошкольника. Как правило, дошкольники данной нозологической группы, не проявляют инициативу в социальных контактах со сверстниками, испытывают трудности в выражении и понимании эмоций, имеется недостаточная сформированность речевого развития, что влечет за собой трудности и в формировании игровой деятельности. Известно, что игра имеет важное значение в воспитании, обучении и психическом развитии ребенка. Более того, игра может носить и коррекционный характер, давая возможность робким, неуверенным в себе детям преодолеть свои комплексы и нерешительность. Так одним из эффективных видов игровой деятельности является театрализованная игра. Данные игры способствуют развитию эмоциональной сферы ребенка, побуждая его сочувствовать персонажам и сопереживать событиям, которые разыгрываются. В результате, применение театрализованных на коррекционно-развивающих занятиях совершенствует и активизирует словарный запас, грамматический строй речи, развивает коммуникативный навык дошкольника. Поэтому важно выстраивать образовательный процесс с применением системного подхода.

Структура программы диагностического исследования включала три блока, которая была направлена на исследование: особенностей коммуникативных навыков детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития в свободной деятельности методом наблюдения (методика «Наблюдение за проявлениями коммуникативных качеств дошкольников в межличностном общении» Е.О. Смирновой, В.М. Холмогоровой), уровня коммуникативных навыков в совместной игровой ситуации методом проблемных ситуаций (методика «Одень куклу» Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова) и исследование уровня вербальной коммуникации («Неоконченный рассказ» К. Фопель).

По итогу выполнения всех трех блоков задания дети были распределены на три уровня успешности:

- 1 уровень – минимальный от 0 до 50%;
- 2 уровень – достаточный от 50% до 80%;
- 3 уровень – значительный свыше 80%.

Интерпретация результатов.

Минимальный уровень развития коммуникативных качеств характеризуется:

– отсутствием или слабой инициативностью к сотрудничеству, это свидетельствует о не сформированности потребности в общении со сверстниками или о неспособности найти подход к ним;

– отсутствием способности вступать в партнерский диалог, неумением слушать и сопереживать друг другу, к тому же испытывают трудности в умении договариваться друг с другом;

– часто наблюдается негативный эмоциональный фон, проявляющийся в постоянном раздражении, криках, оскорблениях сверстников или драках.

Достаточный уровень развития коммуникативных качеств:

– данные показатели инициативности и чувствительности к воздействиям сверстников указывают на нормальное развитие потребности в общении, но в то же время могут возникать комплексы, боязнь и стеснение при общении со сверстниками;

– отсутствует способность предугадывать действия партнера и вырабатывать общий способ решения задачи;

– дошкольники способны слушать и находить компромиссы, однако в определенных ситуациях они могут проявлять недостаток терпения к сверстникам, что затрудняет достижение договоренности с ним;

– эмоциональный фон может быть как нейтрально-деловым, так и ситуативным.

Значительный уровень развития коммуникативных качеств:

– указывает на повышенный уровень потребности дошкольников к общению со сверстниками;

– дошкольник способен замечать и предугадывать действия партнера, согласовывать свои действия с действиями других детей, способен осуществлять взаимопомощь;

– сформировано умение вступать в диалог, ребёнок способен внимательно слушать партнера и договариваться с ним;

– в большинстве случаев преобладает положительный эмоциональный фон, редко – ситуативный.

Таблица 1

Распределение результатов выполнения заданий
всех трех блоков по уровням успешности

1 уровень – минимальный	2 уровень – достаточный	3 уровень – значительный
5 человек	5 человек	0

Анализируя результаты исследования, можно заметить, что дошкольники с задержкой психического развития редко проявляют заботу по отношению к сверстникам, предпочитают заниматься своими делами. С трудом вступают в диалог и совместные игры. Они стремятся к получению одобрения, но не проявляют сопереживания или сочувствия. В некоторых случаях их поведение может быть импульсивным и агрессивным.

В процессе распределения детей по уровням успешности были получены следующие результаты: 50% детей находятся на первом уровне успешности (минимальный), 50% – на втором уровне успешности (достаточный), и 0%. – на третьем уровне успешности (значительный).

Таким образом, на основе полученных данных, можно сделать вывод, что коммуникативные навыки дошкольников с задержкой психического развития развиты недостаточно и находятся на минимальном уровне. Также 50% детей на минимальном уровне имеют грубые речевые нарушения, что подчеркивает необходимость проведения коррекционных занятий по развитию коммуникативных навыков средствами театрализованных игр, с учетом их индивидуальных уровней.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволил подробно изучить особенности развития коммуникативных навыков у детей старшего дошкольного возраста, отметить важнейшую роль театрализованной игры в развитии и воспитании детей.

В ходе экспериментального обучения нами были учтены общедидактические принципы: научности, доступности, последовательности и систематичности, наглядности, прочности усвоения знаний, индивидуального подхода к обучению.

Ключевыми принципами коррекционно-развивающего обучения являлись:

- принцип замещающего онтогенеза;
- принцип деятельностного подхода;
- принцип учета зоны ближайшего развития;
- принцип системного и комплексного подхода;
- опора на ведущий вид деятельности;
- расширение и обогащение традиционных видов детской деятельности.

На этапе построения коррекционно-развивающей работы с дошкольниками мы опирались на индивидуально-дифференцированный подход, подбирая игры и упражнения с различной степенью сложности, что основывалось на выявленных в ходе исследования индивидуальных особенностях детей. Кроме того, важной частью коррекционно-развивающего обучения было чтение художественной литературы с последующим анализом произведения и рассмотрением иллюстраций.

Для детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития была разработана программа коррекционно-развивающей работы, подобраны театрализованные игры и упражнения. Эти игры включались как в непосредственную образовательную деятельность (например, музыкальные занятия, развитие речи, изобразительная деятельность), так и в свободное время – через упражнения на снятие мышечного напряжения и расслабления, а также игры на развитие пластичности. Занятия были организованы по принципу постепенного усложнения. Детям, испытывающим трудности в вербальной коммуникации и имеющим выраженные речевые нарушения, предлагали игры на развитие мимики и пантомимы. Тогда как детям с незначительными речевыми трудностями давали задания с речевым сопровождением. Одновременно с этим дефектолог и воспитатель проводили работу по ознакомлению с художественной литературой, русскими народными сказками, потешками, прибаутками и т. д.

Коррекционно-развивающая работа по формированию коммуникативных навыков дошкольников с задержкой психического развития строилась по определенным этапам, где каждый этап относится к определенному уровню успешности:

1 этап (1 и 2 уровни успешности) – развитие мимики и пантомимы через упражнения на снятие мышечного напряжения и расслабления и формирование пластичности.

2 этап (1, 2 и 3 уровни успешности) – формирование коммуникативных навыков через выполнение упражнений по интонационной передаче роли и на изображение различных эмоциональных состояний героев.

3 этап (2 и 3 уровни успешности) – разыгрывание ролей в играх-драматизациях.

Таблица 2

Распределение результатов выполнения заданий
всех трех блоков по уровням успешности

Уровень	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
1 уровень минимальный	50%	0%
2 уровень достаточный	50%	30%
3 уровень значительный	0%	70%

Анализ результатов, полученных в ходе контрольного эксперимента, показал эффективность экспериментального обучения. У дошкольников отмечается положительная динамика в развитии коммуникативных навыков. Дети активно взаимодействуют друг с другом, умеют договариваться и разрешать конфликтные ситуации, пользуются вербальной коммуникацией. Дошкольники стали активнее проявлять интерес к действиям своих сверстников, помогают друг другу преодолевать трудности, обращаются за помощью и искренне радуются успехам своих товарищей, адекватно реагируя на неудачи. Значительно повысился уровень использования интонационных средств, таких как жесты и мимика, дети способны к сопереживанию и сочувствию.

Однако стоит отметить, что у детей с задержкой психического развития с более выраженными речевыми нарушениями, не смотря на положительную динамику, остаются значительные трудности в коммуникации и взаимодействии со сверстниками, что подчеркивает необходимость дальнейшего проведения коррекционно-развивающих занятий.

Данное исследование посвящено проблеме формирования коммуникативных навыков у дошкольников старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития. Анализ научной литературы не только подтверждает значимость данного исследования, но и подчеркивает ключевую роль театрализованной игры в развитии и воспитании детей. Дошкольники с задержкой психического развития испытывают значительные трудности в формировании коммуникативных навыков, поэтому в ФАОП ДО ОВЗ этому посвящен раздел «Социализация, развитие общения, нравственное и патриотическое воспитание. Ребенок в семье и обществе».

Результаты контрольного этапа исследования подтвердили эффективность экспериментального обучения.

Список литературы

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования с ограниченными возможностями здоровья» от 24 ноября 2022 г. №1022.
2. Алифанова Е.М. Формирование коммуникативной компетенции детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами театрализованных игр / Е.М. Алифанова. – Волгоград, 2001. – 168 с.

3. Артемова Л.В. Театрализованные игры дошкольников / Л.В. Артемова. – М.: Просвещение, 1991. – 274 с.
4. Бабаева Т.И. Игра и дошкольник. Развитие детей старшего дошкольного возраста в игровой деятельности: сборник / Т.И. Бабаева, З.А. Михайлова. – СПб.: Детство-пресс, 2007. – 192 с.
5. Баряева Л.Б., Вечканова И.Г., Загребаяева Е.В., Зарин А.П. Театрализованные игры-занятия с детьми с проблемами в интеллектуальном развитии: учебно-методическое пособие. – СПб.: Союз, 2001. – 310 с. EDN RMLZBJ
6. Смирнова Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 158 с.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 114 с.

Савельева Анастасия Андреевна
студентка

Научный руководитель
Льдокова Галия Михайловна
канд. психол. наук, доцент

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский
(Приволжский) федеральный университет»
г. Елабуга, Республика Татарстан

ВЛИЯНИЕ ЛИДЕРСТВА НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ КОЛЛЕДЖА

***Аннотация:** в статье рассматривается взаимосвязь между социально-психологическим климатом и лидерством в условиях обучения в СПО. Учебная группа в колледже – это малая социальная группа, пребывающая в динамическом развитии, выявление роли лидера и особенностей его взаимодействия с коллективом представляют научный и прикладной интерес. В исследовании использованы методы анализа литературы, наблюдения, психодиагностики, а также количественные и качественные методы обработки эмпирических данных.*

***Ключевые слова:** социально-психологический климат, студенты, лидерство, взаимосвязь, лидер.*

Современные исследования в области психологии и социологии подчеркивают, что стиль лидерства оказывает непосредственное и глубинное влияние на формирование социально-психологического климата коллектива. В условиях учебного процесса, где групповая динамика тесно связана с эмоциональным фоном взаимодействия, важность лидерства проявляется особенно ярко [1, с. 407]. Лидер – это не только координатор деятельности группы, но и источник эмоционального состояния, ценностных ориентиров и моделей поведения. От того, какой стиль управления и взаимодействия он использует, зависит степень сплоченности

коллектива, мотивация участников, характер межличностных отношений, а также общее восприятие образовательной среды [2, с. 40]. Это делает изучение взаимосвязи между стилем лидерства и климатом внутри группы ключевым аспектом при анализе эффективности межличностного взаимодействия и продуктивности группы в целом.

Эмпирическое исследование включало в себя несколько этапов. Первый этап – диагностический – был направлен на сбор информации о текущем состоянии социально-психологического климата и структуры лидерства в группе. Второй этап – аналитико-обобщающий – предусматривал интерпретацию полученных данных, выявление взаимосвязей между стилями лидерства и показателями СПК. Третий этап – рекомендательный – заключался в разработке предложений по оптимизации климата в группе на основе выявленных закономерностей.

Для получения достоверных и многоуровневых данных применялись следующие методики: методика социально-психологической самооценки малой группы как коллектива (СПСК), социометрический тест Дж. Морено, методика «Диагностика лидерских способностей» (авторы – Е. Жариков, Е. Крушельницкий) [2, с. 150].

Особенностью данного исследования стало сочетание количественных и качественных методов, что позволило получить многоплановое представление о проблеме. Количественные методы позволили объективизировать данные и выявить статистически значимые тенденции, в то время как качественные – раскрыть внутреннюю мотивацию, эмоциональный фон и контекст взаимодействия внутри группы.

Результаты диагностики, проведенной по методике социально-психологического климата в коллективе учебной группы колледжа (методика СПСК), представлены в виде графика на рисунке 1.

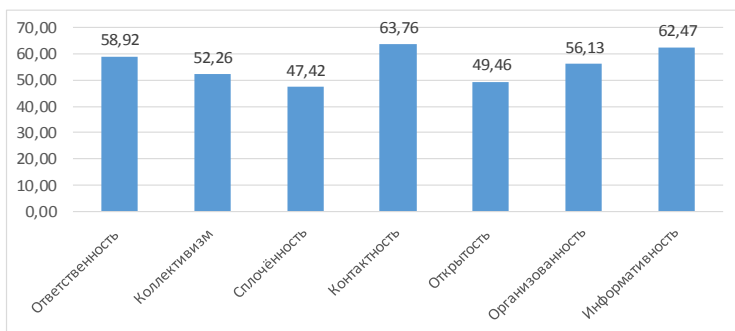


Рис. 1. Результаты исследования социально-психологического климата в коллективе учебной группы колледжа (методика СПСК)

Результаты диагностики, проведенной по методике Дж. Морено, представлены в виде графика на рисунке 2.

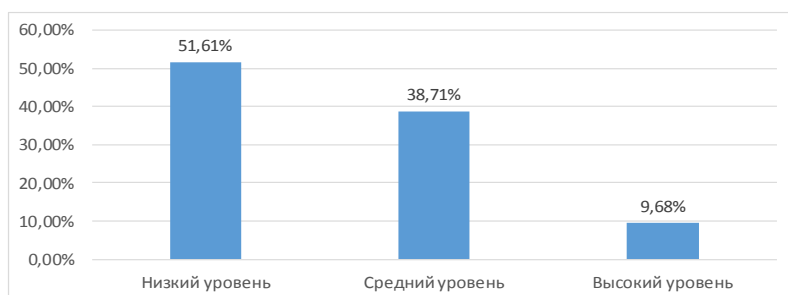


Рис. 2. Результаты методики «Социометрический тест» Дж. Морено

Результаты диагностики, проведенной по методике «Диагностика лидерских способностей», представлены в виде графика на рисунке 2.

Таблица 1

Результаты методики «Диагностика лидерских способностей»
(Е. Жариков, Е. Крушельницкий)

Степень выраженности	Число студентов	% от общего количества студентов
Слабая	12	38,71%
Средняя	15	48,39%
Сильная	4	12,90%

Сопоставление результатов всех трёх методик позволило сделать комплексный вывод о характере взаимосвязи лидерства и социально-психологического климата в исследуемой группе. Студенты с высокими показателями по лидерским качествам, как правило, пользовались доверием и авторитетом в социометрической структуре, а также были вовлечены в коллективную деятельность, что положительно влияло на общий психологический климат. В то же время, слабость системы самоуправления и ограниченное участие части студентов в жизни группы снижали уровень сплочённости и интеграции.

Особое внимание в ходе анализа было уделено стилям лидерства, проявляющимся у студентов-лидеров. Наблюдение и косвенные оценки со стороны преподавателей позволили выделить два преобладающих стиля: демократический и ситуативный. Студенты, склонные к демократичному стилю, демонстрировали готовность учитывать мнение других, распределять обязанности, стремились к поддержанию позитивной атмосферы. Их деятельность сопровождалась высоким уровнем принятия со стороны группы. Напротив, ситуативное лидерство, проявляющееся в эпизодической активности и выраженном стремлении к контролю, иногда вызывало напряжённость в группе, особенно в периоды распределения задач или при принятии решений. Эти данные указывают на важность формирования устойчивых лидерских моделей поведения, основанных на уважении, сотрудничестве и ответственности.

Таким образом, проведённый анализ продемонстрировал наличие устойчивой связи между стилем и уровнем развития лидерских способностей студентов и характером социально-психологического климата в учебной группе колледжа.

Список литературы

1. Сербина Н.В. Оценка социально-психологического климата в учреждении среднего профессионального образования / Н.В. Сербина, М.В. Чудиновских // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – №4 (65). – С. 407–411. DOI 10.25683/VOLBI.2023.65.819. EDN XFJHQW
2. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов / Л.Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2024. – 411 с.
3. Ольшанская Е.В. Особенности лидерства в студенческих группах первого курса / Е.В. Ольшанская // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. – №34–1. – С. 150–155. EDN XKOQUL

Савельева Анастасия Андреевна
студентка

Научный руководитель
Льдокова Галия Михайловна
канд. психол. наук, доцент

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский
(Приволжский) федеральный университет»
г. Елабуга, Республика Татарстан

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА НА КОНФЛИКТНОСТЬ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ КОЛЛЕДЖА

Аннотация: в статье рассматривается взаимосвязь между социально-психологическим климатом и конфликтностью в условиях обучения СПО. Социально-психологический климат в группе оказывает заметное влияние на качество взаимоотношений, совместную деятельность и общую атмосферу в образовательном процессе. Конфликтность в учебной группе может отрицательно сказываться на успеваемости студентов, создавать напряженность и дезорганизацию в группе, а также приводить к ухудшению общего настроения и самочувствия студентов.

Ключевые слова: социально-психологический климат, студенты, конфликтность, взаимосвязь.

Учебные группы колледжа являются ключевой средой социализации студентов, где конфликты могут негативно влиять на академическую успеваемость и психологическое благополучие. Социально-психологический климат (далее – СПК), включая такие аспекты, как сплоченность, взаимное уважение и эмоциональная поддержка, рассматривается как фактор, опосредующий групповую динамику. Цель исследования – эмпирически проверить гипотезу о связи СПК с уровнем конфликтности.

Согласно теории социальной взаимозависимости (Джонсон, 1989), позитивный климат способствует кооперации, снижая риск деструктивных конфликтов. Исследования Р.Т. Хасанова (2018) подтверждают, что в группах с высоким уровнем доверия конфликты разрешаются конструктивно [1, с. 73]. Однако роль индивидуальных факторов (например, лидерства) требует уточнения.

Изучение взаимосвязи социально-психологического климата и конфликтности в учебных группах требует интеграции концепций из социальной психологии, педагогики и теории управления конфликтами. СПК, определяемый как совокупность эмоциональных, ценностных и поведенческих характеристик группы (Т.Н. Литвинова, 2010), формируется под влиянием таких факторов, как сплоченность, коммуникативная открытость, уровень доверия и распределение ролей. В контексте образовательной среды колледжа СПК выступает ключевым элементом, определяющим не только академическую успешность, но и психологическую безопасность студентов (А.А. Борисова, 2017).

Согласно теории социальной взаимозависимости (Д.В. Джонсон, Р.Т. Джонсон, 2005), позитивный климат в группе возникает при кооперативной структуре взаимодействий, где цели участников взаимосвязаны. В таких условиях конфликты чаще носят конструктивный характер, направленный на поиск решений, а не на эскалацию противоречий. Напротив, в группах с конкурентным климатом доминирует деструктивная конфликтность, связанная с борьбой за статус и ресурсы.

Важную роль играет теория социального обмена (Хоманс, 1958), согласно которой участники группы стремятся максимизировать «вознаграждения» (поддержка, признание) и минимизировать «затраты» (напряжение, недопонимание). При позитивном СПК студенты воспринимают взаимодействие как справедливый обмен, что снижает вероятность конфликтов, связанных с неравенством или несправедливостью.

Эти теоретические предпосылки позволяют сформулировать гипотезу: благоприятный социально-психологический климат в учебной группе колледжа статистически значимо снижает уровень деструктивной конфликтности, опосредуя переход противоречий в конструктивное русло.

Выборка респондентов была осуществлена в рамках колледжа, 62 подростка в возрасте от 16 до 18 лет (из них 44 девочки и 18 мальчиков). На первом этапе исследования был проведен тест «Оценка микроклимата студенческой группы» В.М. Завьялова [2]. На втором этапе студентам было предложено пройти тестирование «Уровень конфликтности личности» Е.И. Рогова [3].

Таблица 1

Значимость взаимосвязи между социально-психологическим климатом и конфликтностью учебной группы колледжа

Уровень благоприятности ПМ		Высокий уровень конфликтности	Средний уровень конфликтности	Низкий уровень конфликтности
высокая степень благоприятности ПМ	Коэф. Корел.	-0,524**	-0,319*	0,716**
	Знач.	0,002	0,045	0,006
	N	62	62	62
средневысокая степень благоприятности ПМ	Коэф. Корел.	- 0,384	0,292	0,727*
	Знач.	0,165	0,118	0,038
	N	62	62	62
средняя степень благоприятности ПМ	Коэф. Корел.	0,17	0,781**	0,223
	Знач.	0,931	0,009	0,512
	N	62	62	62
средне-низкая степень благоприятности ПМ	Коэф. Корел.	0,577*	-0,292	0,049
	Знач.	0,04	0,118	0,796
	N	62	62	62
низкая степень благоприятности ПМ	Коэф. Корел.	0,260	0,192	-0,798*
	Знач.	0,211	0,315	0,049
	N	62	62	62

В Таблице 1 изображены взаимосвязи показателей двух описанных выше методик. «**» означает сильную взаимосвязь между показателями. «*» означает наличие взаимосвязи. Если коэффициент корреляции Пирсона стоит со знаком «-», это означает обратную взаимосвязь.

В соответствии с результатами методики оценки микроклимата студенческой группы, полученное распределение участников может указывать на необходимость улучшения психологической атмосферы в группе. Это может потребовать дополнительных мероприятий или программ, направленных на улучшение взаимоотношений, поддержку студентов и создание более благоприятной обстановки.

Среди опрошенных 28 человек (45%) характеризуются как тактичные и миролюбивые, избегающие конфликтов, 27 человек (44%) проявляют конфликтный характер, но конфликтуют лишь в случае отсутствия других выходов, а 7 человек (11%) считают споры и конфликты неотъемлемой частью своей жизни. Это свидетельствует о разнообразии восприятия и подхода к конфликтам среди участников группы.

Благоприятность психологического климата ставит студентов в ситуацию, когда у них минимизируется потребность конфликтовать независимо от их личной конфликтности.

При низкой благоприятности климата напротив, студенты разного уровня конфликтности склонны к конфликтам.

Большинство студентов имеют среднюю степень благоприятности ПМ.

Степень уровня конфликтности имеет взаимосвязь со степенью благоприятности ПМ.

Исследование позволило получить представление о взаимосвязи между конфликтами внутри группы и ее социально-психологическим климатом, что имеет важное значение для понимания и управления внутргрупповыми процессами в учебных коллективах.

Список литературы

1. Андреева К.В. Роль социально-психологического климата в формировании мотивации студентов к обучению / К.В. Андреева // Бюллетень науки и практики. – 2019. – №5. – 125 с. DOI 10.33619/2414-2948/41/13. EDN ZDSPGP
2. Завьялова В.М. Тест «Оценка микроклимата студенческой группы» / В.М. Завьялова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTNJY> (дата обращения: 02.05.2025).
3. Рогова Е.И. Тест «Уровень конфликтности личности» / Е.И. Рогова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTNGW> (дата обращения: 02.05.2025).

Улендеева Наталья Ивановна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

ПРОФИЛАКТИКА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ КАК ФОРМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СИСТЕМЫ

***Аннотация:** в работе обосновываются положения о необходимости формирования на уровне ведомственного вузовского образования в пени-
тенциарной сфере модели деятельности будущего сотрудника УИС по
предупреждению и профилактической работе с несовершеннолетними
по употреблению психоактивных веществ. В статье отражен практи-
ческий опыт работы курсантов в качестве волонтеров в образова-
тельных организациях, свидетельствующий о положительных результатах
профессиональной подготовленности будущих сотрудников к профилак-
тической работе.*

***Ключевые слова:** профилактика, профилактическая деятельность,
психоактивные вещества, курсанты, пенитенциарная система, под-
ростки, молодежь, несовершеннолетние.*

Профессиональная подготовка будущих сотрудников пенитенциарной системы осуществляется в период обучения по программам высшего и дополнительного профессионального образования. Будущие сотрудники ФСИН России должны быть готовыми к реализации своих универсальных, профессиональных и профессионально-специализированных компетенций в реальной жизненной ситуации в органах и учреждениях уголовно-исполнительной системы.

Одной из профессиональных компетенций специалистов подготовки «Правоохранительная деятельность», формируемых в период обучения в ведомственных вузах, является готовность к организации профилактической работы, включающей согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС 3++) готовность осуществлять профилактику, предупреждение правонарушений, выявлять и устранять причины и условия, способствующие их совершению. Таким образом, формирование элементов профилактической деятельности курсантов в период обучения в вузе является необходимым требованием реализации ФГОС.

Организация обучения в образовательной организации высшего образования ФСИН России, в том числе и формирование профессиональных компетенций, осуществляется на теоретическом уровне в форме лекций и занятий практического типа, в форме прохождения учебной, производственной и преддипломной практик в исправительных учреждениях пенитенциарной сферы, а также в форме правовой, патриотической, спортивно-массово, научной-исследовательской и других видах деятельности.

К одной из форм развития профессиональных умений, навыков и компетенций обучающихся ведомственных вузов ФСИН России относится работа

в Юридических клиниках и общественных правовых организациях, действующих при ведомственных вузах уголовно-исполнительной системы.

При Самарском юридическом институте ФСИН России с 2018 года ведется работа школа правопорядка, организующая мероприятия по правовому просвещению и профилактике, патриотическому воспитанию, военно-спортивной и тактической подготовке с обучающимися общеобразовательных организаций и со студентами первого и второго курсов колледжей среднего профессионального образования.

В программу работы школы правопорядка включены проведение мероприятий с обучающимися по темам «Виды ответственности несовершеннолетних», «Права и обязанности подростков и молодежи», «Опасные ситуации на улицах: уметь принять правильное решение», «Толерантность и гражданское самосознание» и другие темы.

Занятия проводятся на базе образовательных организаций по запросам учителей, преподавателей и администрации учреждений. Курсанты также участвуют в проведении в школах и колледжах Советов по профилактике и предупреждению правонарушений подростковой преступности. Востребованными занятиями с обучающимися являются темы, касающиеся предупреждения и профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ, что требует от курсантов детального включения в тему занятия, изучения социальной среды обучающихся, анализ влияния негативного поведения старших сверстников или взрослых по месту жительства.

В литературе выделяются три этапа профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ среди несовершеннолетних.

Первичная профилактика, направленная на всех несовершеннолетних, и включает мероприятия, содержащие цикл мероприятий по предупреждению употребления психоактивных веществ, вызывающих зависимость. Также она направлена на популяризацию здорового образа жизни и активной жизненной позиции [1].

Вторичная профилактика направлена на предотвращение формирования зависимости от психоактивных веществ и предполагает работу с несовершеннолетними, которые употребили психоактивные вещества, но не сформировалась зависимость. Это несовершеннолетние с поведением риска (с отклоняющимся и асоциальным поведением, безнадзорные дети, с частыми прогулами школы и уходами из дома, дети, находящиеся в тяжелой жизненной ситуации, что может провоцировать потребление наркотических и психотропных веществ) [1].

Третичная профилактика предполагает проведение комплекса мероприятий, способствующих восстановлению личностного и социального статуса больного наркоманией и токсикоманией и возвращение его в семью и общество, в образовательную организацию, к общественно полезной деятельности [1].

Анализируя вопросы эффективности профилактических мероприятий по предупреждению употребления психоактивных веществ в молодежной среде, Р.М. Садыков и Н.Л. Большакова отмечают большую роль работы по выявлению целенаправленного воздействия основных факторов, содействующих развитию алкоголизма и наркомании [2, с. 46]. Авторы также описывают влияние трех направлений работы с подростками и молодежью, которые способствуют содействию подросткам в социальной адаптации, также предотвращению употребления психоактивных веществ

группами риска и т. д.: социально-организационное направление; просветительское направление и организационно-досуговое направление.

В рамках изученных исследований можно отметить, что просветительское направление имеет большую роль при работе с подростками и молодёжью, так как способствует вовлечению молодых людей в правовые, спортивные, профилактические и другие мероприятия.

Для курсантов ведомственных вузов ФСИН России организация и проведение просветительских и профилактических мероприятий со школьниками и студентами позволяет формировать базу представлений о разработке мероприятий профилактической направленности, которые должны основываться на результатах диагностической работы и анализе аналитических материалов опросов, наблюдений, анкетирования и др.

Изучение материалов базовых нормативных правовых документов, регулирующих вопросы профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде, позволило при организации работы курсантов сформировать целевые показатели профилактической работы с несовершеннолетними, касающиеся разработки профилактических воздействий, отражающихся в выстраивании работы с учетом особенностей образовательного учреждения и контингента «группы риска», а также складывающейся социальной обстановки [3]. В задачи профилактических воздействий на подростков и молодёжь со стороны работы курсантов входят постоянный мониторинг и характеристика ситуаций, связанных с распространением употребления психоактивных веществ (ПАВ) обучающимися, воспитанниками образовательных учреждений. Далее в задачах профилактической деятельности курсантов определяются направления и пути разработки плана профилактической работы, включающего изучение причин, условий и факторов влияния на употребление ПАВ со стороны несовершеннолетних. Следующая задача характеризует инструменты анализа ошибок и вопросы корректировки плана, чтобы отображать эффективность плана профилактики как способа контроля над ситуацией.

Таким образом, для курсантов ведомственных вузов ФСИН России должны быть подготовлены и обоснованы следующие виды и направления профилактической деятельности с несовершеннолетними: аналитическая деятельность; информационно-просветительская деятельность; коррекционно-развивающая деятельность; оценка эффективности профилактической деятельности; деятельность по формированию среды для саморазвития и самореализации обучающихся.

Список литературы

1. Методические рекомендации по профилактике потребления несовершеннолетними наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров в формате «вопрос-ответ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://диро.рф/wp-content/uploads/2023/05/ППО-ФИЛАКТИКА-ПОТРЕБЛЕНИЯ-ПАВ.pdf> (дата обращения: 25.05.2025).
2. Садыков Р.М. Профилактика употребления психоактивных веществ в молодежной среде / Р.М. Садыков, Н.Л. Большакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №9-1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/> (дата обращения: 29.05.2025). – DOI 10.24412/2500-1000-2021-9-1-46-50. – EDN UTWWEM
3. Сборник методических материалов по организации профилактической работы на основе результатов социально-психологического тестирования / авт.-сост. Ю.С. Шведчикова, М.Ф. Биктагирова; под ред. Ю.С. Шведчиковой. – Пермь, 2021. – 100 с.

ПСИХИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ

Вавишко Анна Станиславовна

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Асеева Юлия Грантовна

ординатор

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Белицкая Татьяна Станиславовна

канд. мед. наук, врач анестезиолог-реаниматолог
ФГБУЗ «Южный окружной медицинский центр
Федерального медико-биологического агентства»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Погосян Ашот Ардашесович

врач

ГБУ РО «Станция переливания крови»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

DOI 10.31483/r-138205

ПОСЛЕДСТВИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация: пандемия COVID-19 привела к глобальному кризису, затронувшему не только физическое, но и психическое здоровье людей, в том числе детей и подростков. В статье рассматривается влияние пандемии на психосоматическое состояние молодёжи, включая влияние изоляции, дистанционного обучения и страха перед инфекцией. Отмечено, что дети, находящиеся на уязвимой стадии развития, более подвержены негативным последствиям на психическое здоровье. Рассматриваются основные факторы, способствующие психическому благополучию, такие как поддержка со стороны родителей, физическая активность и социальная поддержка, а также вредоносные факторы, такие как эмоциональная реактивность и чрезмерная информация. В статье подчеркнута важность дополнительного изучения долгосрочных последствий и разработки методов реабилитации для детей, перенёсших COVID-19.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, психосоматическое состояние, дети и подростки, психическое здоровье, стресс, социальная изоляция, психопатология, реабилитация, психоэмоциональное благополучие.

Эпидемия коронавирусной инфекции, вызванной новым штаммом вируса SARS-CoV-2 (COVID-19), являлась глобальной чрезвычайной ситуацией в сфере общественного здравоохранения с многочисленными

тяжёлыми последствиями для жизни и здоровья людей. Инфекция проявляется разнообразной клинической симптоматикой, затрагивающей не только респираторную систему, но и другие органы и системы организма. Она не имеет этиотропной терапии и сопровождается высокой смертностью. Пандемия COVID-19 в первую очередь влияла на физическое здоровье населения, однако оказывала также серьёзное воздействие на психическое здоровье.

COVID-19 вызвал беспрецедентный многогранный кризис, охвативший медицину, экономику и общество, который затронул многие страны и стал угрозой для соматического и психического здоровья людей. Широкое распространение COVID-19 привело к заражению этой болезнью и детей. В связи с уязвимой стадией развития, страхом перед инфекцией, социальной изоляцией и переходом на дистанционное обучение, дети и подростки были более подвержены негативным воздействиям на психическое здоровье.

Пандемия COVID-19 вызвала значительный психологический стресс, который в ряде случаев достигал уровня, требующего клинического вмешательства. Смягчение воздействия COVID-19 на психическое здоровье стало международным приоритетом в области общественного здравоохранения.

В связи с разнообразием проявлений COVID-19 необходимы дополнительные исследования долгосрочных и хронических симптомов этой инфекции у детей. Недостаточное понимание биологических механизмов, которые приводят к их продолжительному существованию, затрудняет выявление пациентов, находящихся в группе риска хронизации, и предотвращение таких состояний. Это также усложняет поиск методов реабилитации для детей, перенёсших COVID-19.

Информация о распространённости COVID-19 среди детей варьируется в зависимости от источников. В Российской Федерации среди всех случаев заболевания COVID-19 6–7% приходится на детей [1]. Согласно данным А.В. Горелова и соавторов (2020), за первые 6 месяцев 2020 года в России было зарегистрировано 47 712 случаев COVID-19 среди детей, что составило 8,4% от общего числа заболевших. Заболеваемость касалась разных возрастных групп, а среди госпитализированных пациентов преобладали дети младшего возраста (до 3 лет) [2].

Данные о заболеваемости детей COVID-19 ограничены. В разных странах ситуация выглядит следующим образом: в Швейцарии заболеваемость среди детей до 10 лет составила 0,4%, а среди подростков 10–19 лет – 2,6% от общего числа пациентов с COVID-19; в Швеции заболеваемость среди детей до 10 лет составила 0,5%, среди подростков 10–19 лет – 1,3%; в Испании среди детей (до 18 лет) – 0,8%; в Индии заболеваемость среди детей до 10 лет составила 2,5%, а среди подростков 10–19 лет – 5%; в Исландии скрининг не выявил случаев заболевания среди детей младше 10 лет, а заболеваемость среди подростков составила 0,8% [3–5]. Основным источником заражения детей является семья [6–7].

Психоэмоциональный статус детей в условиях пандемии covid-19. Пандемия COVID-19 вызвала кризис, который затронул не только

физическое, но и психическое здоровье людей. J. Marchi и соавторы (2021), проведя анализ 59 исследований, изучили влияние COVID-19 и мер общественного инфекционного контроля на психическое здоровье детей и подростков, включая психическое благополучие, психические расстройства и состояния.

Среди факторов, способствующих психическому благополучию, выделяются высокая психологическая устойчивость, позитивная регуляция эмоций, регулярная физическая активность, поддержка со стороны родителей и социальная поддержка. В то же время эмоциональная реактивность, избегание проблем, чрезмерная информация, страхи, связанные с COVID-19, случаи заболевания в обществе, проблемы с психическим здоровьем у родителей, а также активное использование Интернета, социальных сетей и видеогр служили вредными факторами.

При минимизации последствий COVID-19 рекомендуется поддерживать физическую активность и ограничить время, проводимое детьми и подростками за экранами, а также реализовывать программы поддержки родителей [8].

Накопленные данные подтверждают тесную связь между пандемией COVID-19 и психическим здоровьем. К примеру, в крупномасштабном исследовании среди студентов колледжей Китая были оценены показатели психических проблем (острый стресс, тревожность и депрессия) в разные фазы пандемии. Результаты показали, что распространённость острого стресса снизилась (с 34,6% до 16,4%), но увеличилась частота депрессивных (с 21,6% до 26,3%) и тревожных симптомов (с 11,4% до 14,7%). Также выяснилось, что старшеклассники, испытывающие тревогу по поводу COVID-19, подвергаются большему риску психических проблем. Низкая физическая активность, недостаточная социальная поддержка и неблагополучная семья усугубляют психологические симптомы, а у некоторых студентов, особенно с факторами риска, проявляются стойкие или отсроченные симптомы [9].

По данным Н. Хiao и соавторов (2020), тревожное расстройство было выявлено у 17,1% студентов, депрессия – у 25,3%. Несмотря на знания студентов-медиков о контроле и профилактике заболеваний, они сильно пострадали от социального дистанцирования, особенно в эпицентре пандемии в Ухане. Даже хорошо информированные студенты нуждались в психологической поддержке в эти кризисные моменты. Пандемия COVID-19, с её связанными ограничениями, оказала значительное воздействие на подростков, поскольку это критический этап социального развития. Исследование S. Van de Groer и соавторов (2020) показало, что первые недели изоляции отрицательно повлияли на эмпатию и просоциальное поведение подростков, что важно для их здорового социально-эмоционального развития. Однако подростки также продемонстрировали значительную устойчивость и стремление помогать другим, что выражалось в улучшении их настроения и высокой чувствительности к потребностям в помощи [10].

A. Orben и соавторы (2020) исследовали влияние социальной депривации на развитие и психическое здоровье подростков. Они доказали, что признание сверстников в подростковом возрасте имеет важное значение, и социальная депривация может иметь долгосрочные негативные

последствия. Исследования на животных показали, что депривация и изоляция в подростковом возрасте оказывают уникальное влияние на мозг и поведение. Однако сокращение личных встреч подростков может иметь меньшее негативное воздействие благодаря широкому доступу к цифровым формам общения, таким как социальные сети [11].

Американские исследователи отмечают, что меры, принятые для сдерживания распространения вируса (разобщение людей, карантин, экономический спад), привели к резкому росту острых психических состояний (например, делирий) и отсроченных состояний (депрессия, тревожность, ПТСР) [12].

Особенно актуальными для детей стали нарушения когнитивных функций, связанные как с прямым воздействием вируса на центральную нервную систему, так и с психологическими последствиями (страхи, связанные с госпитализацией, и другие). Это подчеркивает важность поддержки ментального здоровья пациентов, в том числе с помощью активной или пассивной иммуномодуляции, что может существенно улучшить психологическое состояние.

Пандемия COVID-19 оказала значительное влияние на психосоматическое состояние детей и подростков, приведя к росту психических расстройств, таких как тревожность и депрессия. Неопределённость, вызванная инфекцией, а также социальная изоляция и переход на дистанционное обучение усугубили ситуацию. Однако в ряде случаев наблюдается и психологическая устойчивость, особенно при наличии социальной поддержки и физической активности. Важно отметить, что для детей, перенёсших COVID-19, необходимо разработать и внедрить программы реабилитации, направленные на восстановление психического здоровья.

Список литературы

1. Александрович Ю.С. Особенности клинических проявлений и лечения заболевания, вызванного новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), у детей. Версия 2 / Ю.С. Александрович, Е.И. Алексеева, М.Д. Бакрадзе [и др.] // Педиатрическая фармакология. – 2020. – №17 (3). – С. 187–212. – DOI 10.15690/pf.v17i3.2123. – EDN FQGXK
2. Евсеева Г.П. COVID-19 в педиатрической популяции / Г.П. Евсеева, Р.С. Телепнёва, Е.В. Книжникова [и др.] // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. – 2021. – №80. – С. 100–14. – DOI 10.36604/1998-5029-2021-80-100-114. – EDN FAFNRX
3. Tagarro A., Epalza C., Santos M., Sanz-Santaefemia F.J. et al. Screening and severity of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in children in Madrid, Spain. JAMA Pediatr. 2020; e201346. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2020.1346. EDN GLLOCQ
4. Gudbjartsson D.F., Helgason A., Jonsson H., Magnusson O.T. et al. Spread of SARS-CoV-2 in the Icelandic population // N. Engl. J. Med. 2020. No. 382(24). P. 2302–2315. DOI: 10.1056/NEJMoa2006100. EDN OJQRT
5. Oran D.P., Topol E.J. Prevalence of asymptomatic SARSCoV-2 infection // Ann. Intern. Med. 2020. No. 173(5). P. 362–367. DOI: 10.7326/M20–3012. EDN DWGXXW
6. Jackson D.J., Busse W.W., Bacharier L.B., Kattan M. et al. Association of respiratory allergy, asthma, and expression of the SARSCoV-2 receptor ACE2 // J. Allergy Clin. Immunol. 2020. No. 146(1). P. 203–206. e3. DOI: 10.1016/j.jaci.2020.04.009. EDN PMGTUV
7. Rahimzadeh G., Noghabi M.E., Elyaderani F.K., Navaeifar M.R. et al. COVID-19 infection in Iranian children: a case series of 9 patients // J. Pediatr. Rev. 2020. No. 8(2). P. 139–144. DOI: 10.32598/jpr.8.2.139. EDN URCXVQ

8. Marchi J., Johansson N., Sarkadi A., Warner G. The impact of the COVID-19 pandemic and societal infection control measures on children and adolescents' mental health: a scoping review // Front. Psychiatry. 2021. No. 12. P. 711791. DOI: 10.3389/fpsy.2021.711791. EDN LEWDEO

9. Li Y., Zhao J., Ma Z., McReynolds L.S. et al. Mental health among college students during the COVID-19 pandemic in China: a 2-wave longitudinal survey // J. Affect. Disord. 2021. No. 281. P. 597–604. DOI: 10.1016/j.jad.2020.11.109. EDN CUDUTB

10. Van de Groep S., Zanolie K., Green K.H., Sweijen S.W. et al. A daily diary study on adolescents' mood, empathy, and prosocial behavior during the COVID-19 pandemic // PLoS One. 2020. No. 15(10). P. e0240349. DOI: 10.1371/journal.pone.0240349. EDN SPNAQV

11. Orben A., Tomova L., Blakemore S.J. The effects of social deprivation on adolescent development and mental health // Lancet Child Adolesc. Health. 2020. No. 4(8). P. 634–640. DOI: 10.1016/S2352-4642(20)30186-3. EDN XIRFNM

12. Guo L., Ren L., Yang S., Xiao M. et al. Profiting early humoral response to diagnose novel coronavirus disease (COVID-19) // Clin. Infect. Dis. 2020. No. 71(15). P. 778–785. DOI: 10.1093/cid/ciaa310. EDN UKQGH

Ефтов Саидназар Джалилович
магистрант

Научный руководитель
Иванова Наталья Георгиевна
канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»
г. Красноярск, Красноярский край

ИССЛЕДОВАНИЕ КОНФЛИКТОВ В ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление уровней конфликтности и стилей поведения в конфликтной ситуации среди офисных сотрудников. Особое внимание уделено разработке и апробации программы профилактики конфликтов, направленной на формирование конструктивного взаимодействия и повышение психологического комфорта в трудовом коллективе.

Ключевые слова: конфликт, организация, конфликтное поведение, стиль поведения в конфликте, профилактика конфликтов, психологический климат.

Конфликты в организации неизбежны, но именно от способов их восприятия и разрешения зависит, станет ли данная ситуация источником разрушения или точкой роста. Психология конфликта предлагает глубокий и многоплановый инструментарий для анализа природы организационных противоречий, выявления их причин и поиска конструктивных решений. Современные исследования подчеркивают, что устойчивые коллективы формируются не в отсутствие конфликтов, а благодаря выработанным стратегиям их конструктивного разрешения [2, с. 27].

Психологи рассматривают конфликт как многоуровневое явление, в котором пересекаются личностные особенности участников, их

мотивационные установки, стиль коммуникации и особенности организационной среды [1, с. 91].

Наиболее распространенной типологией считается модель Томаса-Килменна, включающая пять стратегий поведения: соперничество, уклонение, приспособление, компромисс и сотрудничество [5, с. 111]. Проблемы управления конфликтами усугубляются в условиях иерархичности, нечеткости ролей и низкой развитости эмоционального интеллекта сотрудников. Именно поэтому практическая работа с конфликтами включает в себя как развитие навыков, так и изменение культурных установок в организации [3, с. 107].

С целью выявления уровня конфликтности и преобладающих стратегий поведения в конфликте среди сотрудников коммерческой организации нами было проведено исследование. В исследовании приняли участие 10 сотрудников ООО «Ваданнер» г. Красноярск, включая административный, управленческий персонал, логисты и менеджеры.

Использованы методики: Методика определения стиля поведения в конфликте (К. Томас), Диагностика психологического климата в малой производственной группе (В.В. Шпалинский, Э.Г. Шелест), Методика экспресс диагностики поведенческого стиля в конфликтной ситуации под ред. Е.В. Киселевой.

Анализ данных проводился с применением методов качественной и количественной интерпретации.

Результаты диагностики сотрудников торговой организации на констатирующем этапе по методике определения стиля поведения в конфликте (К. Томас) позволили сделать вывод, что, лишь, 30% сотрудников коллектива обладают склонностью к конструктивным и компромиссным решениям. Такие стратегии в данной организации используют руководитель 10% (сотрудничество) и компромисс 20% (логисты).

В результате диагностики мы выявили, что у большинства коллектива преобладают неэффективные стратегии поведения в конфликте, каких оказалось 70%. Так, стратегия конкуренции выявлена у 10% руководителей, 20% менеджеров.

Неуверенность в конфликтных ситуациях и тенденция к избеганию открытых взаимодействий во время конфликтов продемонстрировали 30% респондентов (20% логисты и 10% администраторы), что отрицательно сказывается на их профессиональной деятельности.

У 10% (1 менеджера) отмечена стратегия приспособление.

Диагностика психологического климата в малой производственной группе (В.В. Шпалинский, Э.Г. Шелест) показала, что психологический климат более 50% респондентов оценивался как условно-благоприятный или неблагоприятный.

Результаты диагностики персонала по методике экспресс диагностики поведенческого стиля в конфликтной ситуации под ред. Е.В. Киселевой показали, что в рабочем коллективе все сотрудники прибегают к разным стилям в конфликтной ситуации. Так, 40% прибегают к стратегии А – жесткий стиль решения конфликтов, они уверены в правильности своих решений, до последнего настаивают на своем, игнорируя позицию собеседника.

10% придерживаются стратегии Б – примиренческий стиль – который предполагает соглашение с оппонентом по общению. Что означает, что лишь малая часть сотрудников офиса готовы на поиск альтернативы и решения, которое удовлетворило бы обе стороны.

В – компромиссный стиль используют 20% сотрудников. Они готовы на компромисс, что является эффективной стратегией выхода из конфликта. К сожалению, таких сотрудников меньше половины.

20% прибегают к стратегии Г – мягкий стиль они не отстаивают свои права, готовы принять позицию партнера.

10% персонала прибегают к стратегии Д – уходящий стиль. Они просто уходят от разрешения конфликта.

Таким образом, результаты констатирующего этапа эксперимента свидетельствуют о том, что у сотрудников преобладает высокий уровень конфликтов. В большинстве случаев сотрудники используют не конструктивные стратегии в выходе из конфликта, что требует своего своевременного решения для снижения уровня конфликтности в рабочем коллективе и создания благоприятных психологических условий для работы сотрудников.

На основании полученных данных была разработана и апробирована программа профилактики конфликтов, включающая следующие компоненты: тренинги по развитию навыков эффективной коммуникации; практикумы по распознаванию и регуляции эмоций; групповую работу по формированию доверия и снятию межличностной напряженности; ролевое моделирование конфликтных ситуаций и анализ поведенческих стратегий; индивидуальные и групповые консультации. Программа рассчитана на два месяца, 2 раза в неделю.

После реализации программы был проведен контрольный этап эксперимента, в ходе которого была зафиксирована положительная динамика в изменении параметров взаимодействия в коллективе.

Результаты диагностики сотрудников торговой организации по методике определения стиля поведения в конфликте (К. Томас) позволили выявить, что к стратегии конкуренции прибегают уже 10% сотрудников, что на 20% меньше, чем на констатирующем этапе эксперимента, где она была выявлена у 30% сотрудников. Данный показатель означает, что число работников, которые прибегают к стратегии конкуренции и уверен в правильности только своих решений значительно сократилось.

Уже 10% человек стали использовать стратегию уклонения, когда они не отстаивают свои права, а просто уходят от разрешения конфликта. Ранее таких сотрудников было 30%.

10% при разрешении конфликта прибегали к стратегии приспособления и не пытались при этом отстаивать свои интересы, соглашаясь с мнением оппонента. На контрольном этапе эксперимента таких сотрудников не выявлено (0%).

Уже практически половина сотрудников офиса (40%) стали прибегать к стратегии компромисс, который предполагает уступки совместно с оппонентом по общению. Ранее эту стратегию использовали лишь 20% сотрудников.

И практически половина (40%) стали использовать стратегию сотрудничества в решении конфликтных ситуаций. Ранее только 10% сотрудников использовали такую стратегию.

Таким образом, уже 80% сотрудников коллектива обладают склонностью к конструктивным и компромиссным решениям. Такие стратегии в данной организации используют руководитель, менеджеры продаж – 10% (сотрудничество) и компромисс – 20% (логисты, администратор).

По результатам диагностики сотрудников по методике диагностики психологического климата в малой производственной группе (В.В. Шпалинский, Э.Г. Шелест) можно сделать вывод, что 80% сотрудников стали расценивать психологический климат как благоприятный. Данные показатели свидетельствуют о низком уровне конфликтов, благоприятной атмосфере в коллективе.

Результаты диагностики персонала по методике экспресс диагностики поведенческого стиля в конфликтной ситуации под ред. Е.В. Киселевой представлены следующим образом: так, уже 10% прибегают к стратегии А – жесткий стиль решения конфликтов. Ранее таких сотрудников было 40%, что указывает на то, что количество сотрудников, кто уверены в правильности своих решений и до последнего настаивают на своем, игнорируя позицию собеседника стало значительно меньше.

Уже 30% придерживаются стратегии Б – примиренческий стиль – который предполагает соглашение с оппонентом по общению. Это означает, что увеличилось на 20% число сотрудников, кто готовы на поиск альтернативы и решения, которое удовлетворило бы обе стороны.

В – компромиссный стиль используют 50% сотрудников, что на 30% выше, чем на констатирующем этапе эксперимента. Они готовы на компромисс, что является эффективной стратегией выхода из конфликта. Таких сотрудников стало практически половина коллектива.

10% прибегают к стратегии Г – мягкий стиль они не отстаивают свои права, готовы принять позицию партнера. Ранее таких сотрудников было 20%.

10% персонала прибегали к стратегии Д – уходящий стиль на констатирующем этапе эксперимента. Они уходили от разрешения конфликта. Предпочитали не доводить до конфликта, не вступать в него. На контрольном этапе эксперимента таких сотрудников не выявлено, кто бы прибегал к этой стратегии.

Таким образом, мы видим, что эффективные стили в конфликтной ситуации стала использовать большая доля сотрудников офиса (80%). Такие стили используют при решении конфликта руководитель, менеджеры, логисты (80% сотрудников).

Таким образом, по результатам диагностики участников исследования были зафиксированы следующие позитивные изменения: в большинстве случаев сотрудники стали использовать конструктивные стратегии при выходе из конфликта, в рабочем коллективе снизился уровень конфликтности и отмечается благоприятный психологический климат в организации, снизился уровень напряженности в межличностных отношениях, увеличилась открытость и готовность к сотрудничеству, улучшилась

общая психологическая атмосфера в отделах, что свидетельствует об эффективности программы профилактики конфликтов в организации. Программа способствовала формированию конструктивных форм поведения, повысила уровень эмоциональной осведомлённости и саморегуляции сотрудников, оказала положительное воздействие на климат в организации.

Список литературы

1. Анцупов А.Я. Конфликтология / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: Юрайт, 2021. – 511 с.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2022. – 384 с.
3. Жуков Ю.М. Основы конфликтологии / Ю.М. Жуков. – М.: МГУ, 2019. – 280 с.
4. Томас К. Стратегии поведения в конфликте / К. Томас // Harvard Business Review. – 2018. – №6. – С. 45–52.
5. Уманский Л.И. Социально-психологический климат коллектива / Л.И. Уманский. – М.: Просвещение, 2020. – 270 с.
6. Ильин Е.П. Психология общения / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2017. – 368 с.
7. Киселева Е.В. Диагностика стилей поведения в конфликте / Е.В. Киселева // Психологическая диагностика. – 2020. – №1. – С. 22–30.

Жданова Алиса Дмитриевна

педагог дополнительного образования

Аносова Ольга Николаевна

педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Центр детского творчества»

г. Киселевск, Кемеровская область

НАРОДНОЕ ТВОРЧЕСТВО КАК ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН

Аннотация: в статье раскрывается значение народного творчества как ресурса для сохранения здоровья, внутренней гармонии и воспитания личности. Рассматриваются оздоровительный и развивающий потенциал народных танцев, игр, пения и ремёсел. Подчёркивается их влияние на эмоциональное состояние, физическое развитие и социальную адаптацию. Сделан вывод о необходимости включения народного творчества в образовательную практику.

Ключевые слова: народное творчество, здоровье, гармония, народные танцы, народные игры, народное пение, народные ремесла, воспитание, самоидентификация, культурное наследие, психоэмоциональное благополучие, педагогика, здоровьесбережение, социальная адаптация, творческое развитие.

В эпоху, когда технологии стремительно меняют ландшафт нашей жизни, а стресс и отчуждение становятся неотъемлемой частью современного существования, обращение к народному творчеству – это не просто дань уважения культурному наследию, а осознанный выбор в пользу здоровья, долголетия и гармонии. Это мощный инструмент для восстановления связи с природой, с самими собой и с нашими предками, позволяющий обрести целостность и

противостоять вызовам современной жизни [2, с. 14]. Возможно поэтому современные люди всё больше начинают осознавать, что народное творчество – это не просто хобби, это философия, образ жизни, источник энергии, вдохновения и исцеления, доступный каждому, независимо от возраста, способностей и социального статуса.

Особую популярность стали приобретать народные танцы. Каждый ритмичный шаг, каждый выразительный жест – это не просто движения, это древние обряды, передающие энергию земли и мудрость предков. По данным многочисленных исследований они укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают гибкость, координацию и выносливость, улучшают осанку, сжигают лишние калории и дарят ощущение легкости и свободы [1, с. 73]. Это не просто физическая активность, это способ выразить свои чувства, снять напряжение, улучшить настроение и повысить самооценку.

Народные игры – это взрыв позитива, веселья и душевного тепла. Бег, прыжки, хороводы – они развивают ловкость, силу, скорость реакции, командный дух, а также стимулируют выработку эндорфинов – гормонов счастья, которые снижают стресс, укрепляют иммунитет и повышают устойчивость к болезням.

Считаем, что каждый человек хоть раз в жизни ощущал целительную силу пения, проникающую в самые глубины вашей души. Народное пение – это не просто исполнение мелодий, это древняя практика, очищающая тело и разум, наполняющая сердце любовью и надеждой. Правильное диафрагмальное дыхание, используемое при пении, улучшает вентиляцию легких, укрепляет дыхательную мускулатуру, насыщает кровь кислородом и успокаивает нервную систему, избавляя от тревоги и беспокойства. Народные песни – это не просто звуки, это истории, передаваемые из поколения в поколение, наполненные мудростью, любовью, состраданием и верой в лучшее. Они укрепляют связь с предками, помогают понять свои корни и обрести чувство принадлежности к чему-то большему, чем мы сами. Мелодии, ритмы и гармонии народной музыки, уходящие корнями в природу, резонируют с нашим внутренним миром, снижают уровень стресса и тревожности, улучшают сон и дарят чувство покоя и умиротворения, настраивая на позитивный лад и вдохновляя на новые свершения.

Народные ремесла разнообразны. Они погружают мастеров в мир созидания, где руки творят чудеса, а душа наполняется радостью. И в этом творческо-магическом процессе совсем не важен опыт или мастерство, важно состояние и движения рук. Поэтому народные ремесла – это не просто создание красивых вещей, это медитация в движении, способ успокоить разум, развить мелкую моторику, улучшить координацию движений, стимулировать сенсорное восприятие и раскрыть свой творческий потенциал. Вышивка, вязание, гончарное дело, плетение из лозы, резьба по дереву – это не просто навыки, это искусство превращать простые материалы в произведения искусства, наполненные теплом, уютом и гармонией. Работа с природными материалами, такими как глина, дерево, лен и шерсть, оказывает терапевтическое воздействие на нервную систему, снижает уровень стресса и тревожности, дарит чувство удовлетворения и гордости за свои достижения, повышает самооценку и уверенность в себе.

Каждое прикосновение к материалу, каждый узор, каждый завиток – это выражение индивидуальности мастера его творящего, его внутреннего мира, его уникальности.

То есть, народное творчество – это не просто отдельные практики, это целостная система, направленная на гармонизацию всех аспектов человеческого существования. Оно помогает ощутить связь с прошлым, настоящим и будущим, укрепить чувство идентичности, развить творческое мышление, улучшить память и внимание, сохранить ясность ума на долгие годы и предотвратить возрастные изменения. Занимаясь народным творчеством, человек, а особенно ребёнок, учится выражать свои эмоции и чувства безопасным и конструктивным способом, реализует свой творческий потенциал и укрепляет социальные связи, общаясь с единомышленниками и делаясь своим опытом. Оно способствует развитию интуиции и воображения, помогает найти свой путь в жизни.

Именно поэтому так важно нам педагогам открыть этот волшебный мир сначала для себя, позволив ему войти в свою жизнь и преобразить ее, а потом показать его нашим учащимся. Помочь им найти для себя вид народного творчества, который им по душе, включить его в их повседневную жизнь, показать возможности получать удовольствие от этого процесса [3, с. 54]. Ведь, как уже было сказано выше, народное творчество (любой его вид) – это не просто хобби, это стиль жизни, способный наполнить каждый день радостью, смыслом, здоровьем и долголетием.

Стоит отметить большую воспитательную и здоровьесберегающую составляющие народного творчества. Ведь, возвращаясь к истокам, человек обретает целостность, укрепляет свое здоровье, продлевает свою жизнь, находит свое предназначение. А это значит, что в народном творчестве таится пока ещё не до конца осознаваемый людьми эликсир жизни, путь к здоровью, долголетию и совершенной гармонии. Это бесценное наследие, которое мы, педагоги, должны бережно хранить, развивать и передавать следующим поколениям, чтобы они тоже могли насладиться его целебной силой, раскрыть свой безграничный потенциал и построить светлое будущее.

Таким образом, народное творчество – это не просто прошлое, это настоящее и будущее, это путь к процветанию человечества, к созданию здорового и гармоничного общества.

Список литературы

1. Арнольд И.В. Воспитательная сила искусства / И.В. Арнольд. – М.: Просвещение, 2019. – 291 с.
2. Березина Т.Ю. Народное творчество в системе художественного воспитания детей / Т.Ю. Березина. – СПб.: Детство-Пресс, 2020. – 214 с.
3. Ульenkova У.В. Народная культура как ресурс духовно-нравственного воспитания школьников / У.В. Ульenkova. – М.: ВЛАДОС, 2020. – 177 с.

Коростелева Наталья Александровна

канд. пед. наук, доцент

Горбатова Анна Николаевна

студентка

АНОО ВО ЦРФ «Сибирский университет потребительской кооперации»
г. Новосибирск, Новосибирская область

МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНИКА

Аннотация: в работе рассматривается проблема важности межличностного общения и взаимодействия со сверстниками для развития личности старших дошкольников. Особое внимание уделено психологическим механизмам развития межличностного взаимодействия со сверстниками у старших дошкольников в контексте дошкольного образования.

Ключевые слова: общение, межличностное взаимодействие, старший дошкольный возраст, сверстники, развитие личности, дошкольное образование.

Старший дошкольный возраст (5–7 лет) является критически важным этапом в психическом развитии ребенка. В этот период происходят значительные изменения во всех сферах его личности: познавательной, эмоционально-волевой и социально-личностной. Межличностное взаимодействие со сверстниками в дошкольном возрасте не является просто фоном для развития, но выступает мощным фактором, формирующим личность ребенка. В процессе общения и совместной деятельности с ровесниками дети осваивают социальные нормы и правила, учатся договариваться, разрешать конфликты, учитывать интересы других, выражать свои чувства и понимать эмоции окружающих. Эти навыки составляют основу социального интеллекта и эмоциональной компетентности, которые необходимы не только для успешной интеграции в школьный коллектив, но и для дальнейшей жизни в социуме.

Для старшего дошкольника группа сверстников становится первым значимым социальным институтом вне семьи. Именно здесь ребенок получает разнообразный опыт социального взаимодействия: опыт лидерства и подчинения, сотрудничества и конкуренции, принятия и отвержения. Качество этого опыта напрямую влияет на формирование самооценки, уровня притязаний, представлений о себе и других. Негативный опыт взаимодействия со сверстниками, такой как частые конфликты, изоляция, отвержение со стороны группы, может привести к формированию негативного «Я-образа», тревожности, неуверенности в себе, агрессивности или, наоборот, замкнутости и отчужденности. Трудности в межличностных отношениях в дошкольном возрасте могут пролонгироваться и значительно

затруднять адаптацию к школе, негативно сказываясь на успеваемости и общем эмоциональном состоянии ребенка.

Детский коллектив представляет собой важнейшую сферу для проявления индивидуальных качеств и способностей ребенка. По мнению В.В. Абраменковой, социальное развитие человека в дошкольном возрасте имеет диалектически взаимосвязанные процессы социализации и индивидуализации [1, с. 24]. С одной стороны, происходит активное усвоение социокультурного опыта, норм и способов поведения, принятых в обществе. С другой стороны, развивается уникальное «Я» ребенка, его индивидуальность и способность гибко адаптироваться к меняющейся среде. Группа сверстников становится первой социальной инстанцией, где ребенок может формировать собственные взгляды относительно независимо от прямого контроля взрослых.

В игровом взаимодействии, которое является ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте, дети усваивают модели солидарности и партнерства. Влияние детской группы рассматривается как один из важнейших факторов социализации, формирования социального поведения и готовности помогать другим. По мнению В.В. Гербовой [3, с. 28], через общение со сверстниками транслируется детская субкультура, представляющая собой специфический канал информации. Субкультура трансформирует и передает каждому новому поколению детей социально-культурные достижения человечества, отражая при этом уникальный опыт детского сообщества. Важное значение в процессе социализации имеют социально-психологические факторы, связанные с активностью детей в различных группах, среди которых группы ровесников, особенно в условиях дошкольного образовательного учреждения, играют первостепенную роль.

Исследуя формирование социальных межличностных отношений в процессе игровой деятельности, М.М. Айзенбарт [2, с. 23] пришла к выводу, что игра является основным инструментом познания мира, подготовки к жизни в обществе и приобретения практических навыков. С момента включения ребенка в группу сверстников его индивидуальное развитие становится неотделимым от этих взаимоотношений. На основе опыта общения с ровесниками формируются многие черты характера.

Е.О. Смирнова считает, что в дошкольном возрасте между детьми могут складываться достаточно сложные отношения, основанные на симпатии, антипатии, привязанности или отвержении, даже до того, как их организует взрослый [4, с. 97]. Личные отношения влияют на формирование коллектива и его микроклимата. Такие отношения формируют основу для доброжелательного отношения к окружающим. Межличностные отношения дошкольников со сверстниками переживаются очень остро и имеют сильную эмоциональную окраску. По мнению Е.О. Смирновой, эмоциональное напряжение в детских отношениях часто выше, чем при общении со взрослыми. Отмечается, что в общении со сверстниками дети проявляют значительно больше ярких, эмоционально насыщенных реакций.

Таким образом, общение со сверстниками качественно отличается от общения со взрослыми. На основе всего сказанного выше, можно выделить ряд психологических механизмов развития межличностного взаимодействия со сверстниками у старших дошкольников (таблица 1).

Таблица 1

Психологические механизмы развития межличностного взаимодействия со сверстниками у старших дошкольников

Психологический механизм / Фактор	Суть / Значение для развития
1	2
Общение как фундаментальное условие формирования личности	Обеспечивает процесс социализации, усвоение норм и правил поведения, становление отношения к себе и другим.
Потребность в общении со сверстниками	Является одной из базовых человеческих потребностей, специфически проявляется у дошкольников и мотивирует взаимодействие.
Детский коллектив как уникальная социальная среда	Первая инстанция взаимодействия вне прямого контроля взрослых, где ребенок сравнивает социальные ориентиры и выявляет индивидуальные качества.
Процесс социализации и индивидуализации в группе сверстников	Одновременное усвоение социокультурного опыта и развитие собственного «я» ребенка через взаимодействие со сверстниками.
Трансляция детской субкультуры через общение	Сверстники являются основным каналом передачи норм, ценностей, способов поведения и миропонимания, специфичных для детского сообщества.
Игровая деятельность (особенно сюжетно-ролевая)	Ведущая деятельность, в процессе которой дети осваивают социальные роли, учатся сотрудничать, договариваться, развивают взаимные симпатии и привязанности.
Формирование навыков социального взаимодействия и коммуникабельности	Происходит в процессе реальных контактов, включая освоение правил и требований к общению, умение устанавливать и поддерживать отношения.
Развитие представлений о собственной личности и возможностях	Формируется на основе опыта общения с «подобными себе», сравнения и обратной связи от сверстников.
Формирование нравственных качеств и просоциального поведения	Взаимодействие, особенно кооперативное и партнерское, учит чуткости, заботе, взаимопомощи, становится основой доброжелательного отношения.
Эмоциональная насыщенность и специфика общения	Отношения со сверстниками остро переживаются, содержат яркие эмоции (позитивные и негативные), качественно отличаются от общения со взрослыми.
Влияние межличностных отношений на микроклимат детского коллектива	Складывающиеся между детьми личные отношения (симпатии/антипатии) определяют общую эмоциональную атмосферу и структуру группы.

Окончание таблицы 1

<i>1</i>	<i>2</i>
Педагогическое сопровождение в дошкольной образовательной организации	Создание комфортной среды, проектирование эффективных форм взаимодействия, разработка воспитательных технологий, направленных на социализацию.

В контексте целей дошкольного образования, исследователи подчеркивают, что одной из главных задач учреждения является социальное развитие личности каждого ребенка и его социализация как итоговый результат педагогической деятельности.

В.В. Абраменкова говорит о том, что для эффективного педагогического сопровождения социализации необходимо признание самоценности детства и учет всей совокупности социальных факторов, влияющих на ребенка [1, с. 51]. Современная образовательная политика должна обеспечивать повышение статуса детства, ориентируясь на принципы детиноцентризма.

В заключение, можно констатировать, что отношения со сверстниками являются мощным катализатором развития личностных качеств старшего дошкольника. В рамках этих отношений ребенок учится выбирать и развивать качества, которые принимаются определенным детским сообществом. Формируются гибкость мышления, адаптивность, уверенность в себе и уважение к другим. Следовательно, общение и развитие межличностных отношений со сверстниками являются одними из важнейших психологических механизмов социализации ребенка в дошкольном возрасте.

Список литературы

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства / В.В. Абраменкова. – М.: Инфра-М, 2014. – 86 с.
2. Айзенбарт М.М. Формирование социальных межличностных отношений детей старшего дошкольного возраста в процессе игровой деятельности / М.М. Айзенбарт // Научные записки кафедры педагогики. – 2014. – Вып. 37. – С. 23–34.
3. Гербова В.В. Воспитание и обучение детей в старшей группе детского сада / В.В. Гербова. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 400 с.
4. Смирнова Е.О. Межличностные отношения дошкольников. Диагностика. Проблемы. Коррекция / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – М.: Владос, 2005. – 156 с.

Огарь Ирина Дмитриевна

педагог-организатор

МБУ ДО «Центр детского творчества»

г. Киселевск, Кемеровская область

НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ПЕДАГОГОВ КАК СПОСОБ АДАПТАЦИИ К ИНФОРМАЦИОННО-ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

Аннотация: статья посвящена значимости развития критического мышления у современных педагогов. Автор подчеркивает необходимость формирования у педагогов способности анализировать информацию, ставить под сомнение устоявшиеся утверждения и выявлять логические ошибки. Рассматриваются компоненты критического мышления, такие как умение проверять достоверность сведений, осознанно выбирать способы решения проблем и формировать обоснованные позиции. Подчеркивается важность этих навыков для эффективной организации учебного процесса, адаптации к современным образовательным тенденциям и постоянного профессионального роста педагогов.

Ключевые слова: критическое мышление, педагог, образование, информация, самостоятельная работа, анализ, сомнения, логика, компетенции, инновации, цифровизация, профессиональное развитие.

В современном мире, насыщенном информацией и цифровыми технологиями, педагогам необходимо не только передавать знания, но и развивать у себя и своих учащихся критическое мышление. Это умение становится особенно актуальным в условиях постоянного потока информации, где важно уметь отделять факты от мнений, оценивать достоверность источников и принимать обоснованные решения. Критическое мышление помогает педагогам адаптироваться к информационно-цифровой среде, способствует развитию информационной грамотности среди учащихся и формирует активных критически мыслящих граждан.

Критическое мышление – это способность анализировать, оценивать и синтезировать информацию, а также решать проблемы на основе логического и обоснованного подхода [1, с. 46]. В образовательной среде критическое мышление помогает педагогам не только эффективно использовать технологические инструменты, но и формировать у учащихся навыки, необходимые для успешного существования в быстро меняющемся информационном пространстве. Критическое мышление позволяет педагогам более глубоко анализировать содержимое учебных материалов, фильтровать информацию, которая может быть недостоверной, и активнее вовлекать детей в процесс обучения. Кроме того, это развивает навыки, такие как самостоятельное мышление и способность к конструктивной критике, которые являются незаменимыми всегда.

С увеличением количества доступной информации педагоги сталкиваются с проблемой ее избытка. В условиях интернет-пространства учащиеся часто получают информацию из ненадежных источников или сталкиваются с фейковыми новостями. В таких условиях только педагог, обладающий развитыми навыками критического мышления, сможет научить анализировать информацию правильно, критически относиться к увиденному и услышанному, а также проводить различие между фактом и мнением. Среди основных компонентов критического мышления выделяются следующие элементы:

- анализ информации и проверка её достоверности;
- умение ставить под сомнение существующие утверждения и гипотезы;
- способность выявить логические ошибки и предубеждения;
- осознанный выбор способов решения проблемы [5, с. 57].

Уровень сформированности критического мышления оказывает непосредственное влияние на эффективность труда педагога. Рассмотрим некоторые конкретные проявления этой связи.

1. Педагог, развивший навыки критического мышления, способен создать среду, в которой учащиеся чувствуют свободу выбора и ответственности за собственный путь познания. Такой педагог направляет учащихся к саморазвитию, задает наводящие вопросы, провоцирует сомнения и предлагает самим сформулировать выводы. Такой подход стимулирует глубокое понимание предмета изучения и развивает навыки самостоятельной работы.

2. Педагог с развитым критическим мышлением легче адаптируется к новым обстоятельствам и внедряет инновационные практики. Например, современные тенденции цифровизации образовательных процессов требуют от педагога не только владения технологиями, но и умения выбирать подходящие инструменты для достижения учебных целей, исходя из анализа преимуществ и недостатков каждого ресурса [4, с. 90].

Для эффективной реализации навыков критического мышления педагогу, идущему в ногу со временем, стоит использовать хорошо ему известные педагогические подходы, но не в привычной деятельности, а в отношении саморазвития. Развитие данного навыка позволяет педагогам осознавать ограниченность собственных представлений и стереотипов, формулировать обоснованные аргументы и убедительно защищать свою позицию и применять различные стратегии анализа и оценки информации. Это помогает современному педагогу быть открытым новым идеям и перспективам профессионального роста.

Цифровая среда предлагает уникальные возможности для формирования и совершенствования критического мышления. Онлайн-ресурсы предоставляют доступ к огромному количеству разнообразной информации, стимулируя педагогов к самостоятельному поиску и обработке данных. Социальные сети позволяют обмениваться опытом и знаниями с коллегами из разных уголков мира, расширяя кругозор и повышая уровень профессионализма. Однако цифровая среда также создает риски информационной перегрузки и дезинформации. Педагоги сталкиваются с необходимостью фильтрации недостоверных сведений, распознавания манипуляций и фейковых новостей. Это требует высокого уровня критической

компетентности и умения отличать авторитетные источники от сомнительных материалов [3, с. 17].

Педагоги могут развивать свое критическое мышление через постоянное профессиональное развитие. Формирование критического мышления – длительный и сложный процесс, однако существуют эффективные стратегии, позволяющие достичь желаемого результата.

1. Регулярное повышение квалификации, посещение семинаров и курсов повышения квалификации, направленные на развитие аналитических навыков.

2. Самообразование через чтение научной литературы, изучение передовых педагогических исследований и использование критического анализа результатов своей деятельности. Организация взаимодействия с коллегами внутри образовательного учреждения и вне его, участие в работе предметных объединений и сообществах педагогов, обмена опытом.

3. Применение технологий, стимулирующих критичность мышления: проведение мозговых штурмов, обсуждение сложных этических вопросов, организация творческих заданий, стимулирующих самостоятельное принятие решений [2, с. 25].

Таким образом, развитие критического мышления является необходимым компонентом подготовки современного педагога. Адаптация педагогических кадров к быстро меняющейся цифровизированной образовательной среде невозможна без постоянного обновления профессиональных компетенций и освоения передовых методов анализа информации. Развитие критического мышления у педагогов служит не только инструментом для повышения уровня их профессиональной подготовки, но и важным элементом в формировании качественного образовательного процесса в условиях информационно-цифровой среды. Только грамотные педагоги смогут эффективно решать возникающие проблемы и успешно готовить учащихся к жизни в условиях информационного изобилия XXI века.

Список литературы

1. Богданова И.В. Методика формирования критического мышления у школьников / И.В. Богданова // Вопросы психологии. – 2018. – №5. – С. 45–50.
2. Глушкова С.Ю. Критическое мышление в образовательном процессе: от теории к практике / С.Ю. Глушкова // Образование и общество. – 2019. – №4 (89). – С. 23–30.
3. Гурман С.Ю. Роль критического мышления в информационной безопасности / С.Ю. Гурман // Проблемы безопасности. – 2020. – №2. – С. 12–19.
4. Клочкова Н.А. Формирование критического мышления как условие успешной адаптации к цифровой среде / Н.А. Клочкова // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – №4. – С. 88–94.
5. Ларина О.А. Информационная грамотность и критическое мышление: парадигмы развития / О.А. Ларина // Научно-методический журнал. – 2022. – №6. – С. 56–62.

Провоторова Юлия Сергеевна
магистрант

Косыгина Елена Александровна
канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»
г. Липецк, Липецкая область

АВТОМАТИЗАЦИЯ НАВЫКОВ ПЛАВНОЙ РЕЧИ У ЗАИКАЮЩИХСЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ КОММУНИКАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ИГР-ДРАМАТИЗАЦИЙ

Аннотация: *цель статьи – определить роль игр-драматизаций по автоматизации навыков плавной речи у детей дошкольного возраста, имеющих заикание в процессе коммуникации и социализации.*

Ключевые слова: *заикание, дошкольник, логопедические упражнения, плавность речи, коммуникация, социализация, игра-драматизация.*

Ребенок, который заикается, становится поводом для беспокойства многих родителей. Мамы и папы начинают задумываться о том, не является ли это болезнью и сможет ли такой дефект пройти сам по себе. Но именно из-за собственного незнания родители совершают ошибки, которые лишь усугубляют ситуацию. И тогда заикание на этапе становления речи может перейти в приобретенный закрепленный навык.

Заиканием является нарушение речи в области организации ее темпа и ритмики. Чаще оно возникает в возрасте от двух до трех лет, около шести лет и в период, когда начинается половое созревание. Довольно большое количество детей с двухлетнего до пятилетнего возраста сталкиваются со своеобразным заиканием. Оно проявляется следующими моментами: нерешительность речи, удлинённые остановки в разговоре, повторы определённых слогов или звуков.

Но родителям не стоит сразу впадать в панику. Такое заикание чаще всего представляет собой переходный процесс. И как только речевой аппарат окончательно сформируется, а словарный запас ребенка увеличится, оно проходит само по себе.

У большинства детей уже к шести годам заикание может исчезнуть самостоятельно. Но порой оно длится чуть дольше. Но если такая проблема возникла, родители должны помочь малышу с ней справиться. И помогут в этом не лекарственные препараты, а методы, корректирующие речь.

Заикание возникает на фоне нескольких проявляющихся факторов. Это может быть генетическая наследственность. Если кто-то из близких родственников заикался, то вполне возможно ребенок также столкнется с этой проблемой. К остальным факторам, влияющим на возникновение заикания, относятся:

- возрастные задержки в развитии речи, из-за чего сначала образуются запинки;
- перенесенные инфекционные заболевания, на фоне которых развивались осложнения;

– ситуации, вызывающие сильный стресс и полученная психологическая травма;

– бурная речь у детей, которые поздно стали разговаривать;

– попытки родителей из левши сделать правшу.

Риск развития заикания возрастает в том случае, когда провоцирующих факторов сразу несколько.

Самые первые признаки, указывающие на заикание, можно заметить в возрасте малыша около двух лет. В этот период ребенок старается уже говорить предложения. Он усердно подбирает и складывает между собой слова. И на этом этапе может проявиться заикание. Родители не должны из-за этого расстраиваться и тем более сердиться. Проявлять свое разочарование также не стоит. Важно запастись терпением, иначе ситуация лишь усугубится.

Любимое чадо может заикаться как на протяжении пары недель, так и в течение нескольких месяцев. Причем такая проблема может носить и нерегулярный характер. Но вот если заикание наблюдается часто и регулярно, а со временем оно лишь усугубляется, ребенка стоит отнести к специалисту. Однако наиболее подходящим для этого возрастом станет три года.

В начальной школе дети все больше и больше вступают в диалоги и учатся развиваться собственные коммуникативные навыки. И если ребенок к этому моменту продолжает заикаться, он знает о своей проблеме и начинает этого стесняться. Ровесники и одноклассники могут акцентировать на этом внимание и высмеять такого ученика или ученицу. В этот момент следует начать логопедическую терапию, а также снизить риск возникновения стрессовых ситуаций.

Когда ребенок пяти лет продолжает заикаться, мамы и папы могут по этому вопросу проконсультироваться со специалистами.

Иногда родители могут заметить перемены в поведении ребенка. Во время разговора громкость и напряженность в голосе усиливается. Любимое чадо пытается всячески избегать ситуации, когда нужно вступать в длительный диалог или монолог. Ребенок пытается заменять слова, которые вызывают заикания, а во время беседы у него могут проявляться ранее не существующие движения тела.

И во всех этих случаях родителям следует обратить внимание на такую проблему. Важно обратиться к специалисту для постановки диагноза и выбора соответствующей терапии.

Развитие плавности речи процесс небыстрый, трудоемкий и разноплановый. Работая над этой проблемой среди широкого круга логопедических технологий используются игры-драматизации. Заикающийся дошкольник, изображая других людей или животных может говорить свободно, так как входит в определенный образ, активно используя жестикуляцию, отвлекаясь, снимая нервно-психическое напряжение.

Игра является тем видом деятельности, которая широко используется в целях развития детей дошкольного возраста, обучения их различным действиям с предметами, способам и средствам общения. Среди творческих игр особенной любовью пользуются игры в «театр», драматизации,

сюжетами которых служат хорошо известные сказки, рассказы, театральные представления.

Участвуя в театрализованных играх, дети знакомятся с окружающим миром через образы, краски, звуки. Театрально-игровая деятельность обогащает детей новыми впечатлениями, знаниями, умениями, развивает интерес к литературе, активизирует словарь, разговорную речь, способствует нравственно-этическому воспитанию каждого ребенка.

Театрализованная деятельность пользуется широкой популярностью у детей, давая возможность фантазировать и воображать практически без ограничений. Применяются игры в театр, сюжетами которых служат хорошо известные сказки, рассказы, театральные представления. Участвуя в театрализованных играх, дети познают окружающий мир через образы, звуки, краски. Театрально-игровая деятельность обогащает детей новыми знаниями, впечатлениями, эмоциями, умениями, способствует развитию интереса к литературе, пополняет словарный запас и разговорную речь.

Участвуя в театрализованных постановках, ребенок перевоплощается в образ героя, погружается в его характер. Поэтому, наряду со словесным творчеством, драматизация или театральная постановка является одной из самых распространенных видов детского творчества. Драма, в которой участвует ребенок, наиболее точно и непосредственно связывает художественное произведение с личным переживанием. Как отмечает В.Г. Петрова, театрализованная форма изживания впечатлений жизни лежит глубоко в природе детей и находит свое выражение стихийно, независимо от желаний взрослых. Игры-драматизации дают творческую свободу самых разнообразных видов для реализации. Дети сами придумывают и сочиняют роли, погружаются в постановку литературного произведения. Изготовление атрибутов, декорации, костюмов дает повод изобразительного и технического творчества детей.

Возможность для перевоплощения предоставляется в различных играх-драматизациях, которые можно проводить в течение всего курса логопедических занятий в зависимости от степени сложности и объема речевого материала.

В играх-драматизациях отрабатывается навык плавной выразительной речи и навыки коммуникации и социализации среди сверстников. Работая с детьми над перевоплощениями, педагог не ставит цель обучать их актерскому мастерству. Важно создать на занятиях ненапряженную, радостную обстановку, которая будет располагать детей к творческой игре и свободной речи. Участие в мини-спектаклях дает детям возможность почувствовать себя в различных ролях, проживая разнообразные эмоции и чувства, действовать и говорить свободно, расковано и выразительно.

В условиях логопедической группы для заикающихся дошкольников игры-драматизации осуществляются по следующему алгоритму: подготовка к спектаклю, распределение ролей, подбор декораций, ход игры-драматизации. В игре-драматизации дети воспроизводят содержание любимых сказок, поведение любимых персонажей, с увлечением изображают действующих лиц сказок, их характерные движения, ведут диалоги.

Игры-драматизации используются не с первых занятий, а лишь после того, как ребенок научится правильно говорить на этапе сопряженно-

отраженной речи, хорошо отвечает на вопросы, то есть приобрел определенные навыки правильной речи.

Беря во внимание особенности проведения игры-драматизации, используют следующие виды работы: режим ограничения речи, формирование длительного фонационного и речевого выдоха, развитие координации и ритмизации движений, переход к спонтанным текстовым высказываниям, игра-драматизация.

Известно, что заикающийся ребенок, входя в определенный образ, может говорить свободно. В логопедической работе для перевоспитания речи и личности заикающихся используется эта способность к перевоплощению, присущая всем людям, а детям в особенности.

В ходе всей логопедической работы большинство заикающихся дошкольников справлялись с ролями и получали эмоциональное удовлетворение. Во время речевого общения дети забывали о своем недуге, и речь их была относительно четкой и плавной. Они старались выдерживать правильный режим, отсутствовали длительные паузы, но не смотря на положительные моменты, все же отмечались моменты кратковременного заикания, с которым дети справлялись.

Играя, автоматизируется навык плавной выразительной речи, создается ситуация успеха, закрепляя уверенное общение в группе. Важным критерием на занятиях является создание располагающей обстановки, способствующей развитию свободной речи. Тематический подбор речевого материала для игр-драматизаций основывается на лексических темах.

Используя в своей практической деятельности игры-драматизации, анализируя результат, пришла к выводу, что для приобретения уверенности ребенку необходимо удачное выступление.

Для того чтобы ребенок мог забыть о своем недуге, необходимо отвлечь его от этого. Очень важно, чтобы ребенок убедился, что он может в любой обстановке говорить легко, плавно, свободно. Во время игры-драматизации дети, перевоплощаясь, забывают о своей проблеме речи, они не только ведут диалоги, но и подражают своим «героям» мимикой, движениями.

Игры-драматизации, мини-спектакли являются одним из успешных видов работ с заикающимися дошкольниками, в которых дети, перевоплощаясь говорят легко, свободно, плавно, они получают удачный опыт общения, минуя страх, застенчивость, волнение.

Анализируя полученные результаты можно сделать вывод, что правильная речь ребенка формируется под влиянием речи взрослых и в большой степени зависит от достаточной речевой практики, речевого окружения, от воспитания и обучения. При работе с заикающимися детьми одним из важных моментов является правильность выбора действенных методов и приемов. Поэтому, наряду с обычными видами занятий, в логопедической работе необходимо применять и игры-драматизации.

Помочь ребенку справиться с заиканием может не только логопед. Родители также смогут повлиять на ситуацию и посодействовать получению желаемого результата терапии. В этом случае от них требуется:

- перестать постоянно попрекать ребенка неправильной речью;
- не стоит заострять внимание малыша на том, что он говорит неправильно;

- не стоит обсуждать проблему ребенка с другими взрослыми;
- нельзя перебивать малыша и просить, чтобы он повторил все сначала;
- общаясь с ребенком, следует использовать простые по конструкции предложения;
- атмосфера в доме должна быть обязательно спокойной;
- важно минимизировать стрессовые ситуации, с которыми может столкнуться малыш;
- следует внимательно слушать ребенка, не отвлекаясь в этот момент на телефон или телевизор.

Родители должны позволять своему чаду высказывать собственные мысли. При этом можно пробовать работать над развитием его речевого аппарата. Для этого надо петь песни, изображать и издавать звуки животных, дуть мыльные пузыри. Не стоит забывать и про самооценку ребенка. Важно, чтобы малыш мог постоять за себя и не стеснялся своего заикания. Лишь терпение и любовь к собственному чаду помогут родителям совместно справиться с этой проблемой.

Список литературы

1. Волкова Л.С. Логопедия / Л.С. Волкова. – М.: Владос, 2007. – 704 с.
2. Левина Р.Е. Преодоление заикания у дошкольников / Р.Е. Левина. – М.: Сфера, 2009. – 144 с. – EDN QXSYDF
3. Леонова С.В. Психолого-педагогическая коррекция заикания у дошкольников / С.В. Леонова. – М.: Владос, 2004. – 128 с. – EDN VYWMLV

Сивкова Марина Максимовна
студентка

Научный руководитель
Баишмакова Светлана Борисовна
канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»
г. Киров, Кировская область

ОСОБЕННОСТИ ТЕМПА И РИТМА РЕЧИ ДЕТЕЙ С ЗАИКАНИЕМ

Аннотация: в статье затрагивается проблема заикания как нарушения темпо-ритмической организации речи. Описываются особенности ритмической организации речи у детей с заиканием, включая трудности в восприятии и воспроизведении ритма и темпа, нарушения интонационной структуры и проблемы с дыханием. Авторы подчёркивают важность комплексного подхода к коррекции заикания, учитывающего не только речевые, но и психофизические аспекты.

Ключевые слова: заикание, темп речи, ритм речи, просодия, синтагма, недоразвитие речи, дыхание, устная речь, артикуляция.

Речь выполняет важную функцию в жизни человека, поскольку служит основным способом коммуникации. Устная речь характеризуется многими физическими параметрами. Наряду с её содержательной

стороной большое значение для восприятия слушателем имеет просодическая сторона речи [3, с. 19].

Просодия представляет собой совокупность фонетических инструментов, оказывающих воздействие на речь на всех уровнях её сегментации и играющих существенную роль в разграничении смысловых оттенков. К ее элементам относятся темп, ритм, громкость, тембр голоса, мелодичность, логическое ударение и пауза. В устной речи темпо-ритмическая структура обеспечивает согласованность всех компонентов речи, поскольку темп определяет скорость речи в единицу времени, а ритм – регулярное повторение элементов речи, имеющих примерно одинаковую длительность [1, с. 262].

Ритм речи – это один из наименее изученных аспектов лингвистики. В любом высказывании присутствуют единицы речи различного уровня: слоги, слова, синтагмы, фразы. Каждый из этих классов (слог, слово, синтагма, фраза, текст) имеет свои специфические ритмические характеристики.

Темп речи определяется как скорость протекания речи во времени, выражающаяся в количестве речевых элементов, произнесенных за определенную единицу времени [3, с. 45]. Резкие колебания темпа, будь то ускорение или замедление, затрудняют понимание сказанного. Темп оказывает влияние на ритм речи. Организация темпа и ритма устной речи служит основой для объединения и координации всех ее компонентов – лексико-грамматической структуры, артикуляции, дыхания, а также всех просодических характеристик [3, с. 46].

Элементарной единицей просодии выступает синтагма – отрезок высказывания, объединенный смыслом, обладающий физиологической целостностью и ограниченностью, и служащий ритмическим периодом устной речи. Синтагма связана со смыслом, а значит, с синтаксисом и интонацией. Другими словами, плавная речь характеризуется единым артикуляционным комплексом произнесения синтагмы на одном речевом выдохе, как считала Е.А. Дьякова [4, с. 53].

Заикание представляет собой сложное речевое расстройство, характеризующееся нарушением темпо-ритмической организации речи [3, с. 51]. Данное расстройство является одним из наиболее распространенных нарушений коммуникативной функции, затрагивающим как детей, так и взрослых.

У детей с этой формой речевой патологии речь часто лишена выразительности и звучит монотонно, а интонирование речевых высказываний вызывает сложности. Наблюдаются нарушения в восприятии и воспроизведении интонационных конструкций предложения, что негативно сказывается не только на речевой активности, но и на общении, задерживает развитие познавательных процессов и препятствует полноценному формированию личности.

Темпо-ритмическое нарушение при заикании проявляется в нарушении плавности речи, которая тесно связана с интонационной выразительностью, где ключевую роль играет её темпо-ритмическая организация. Интонационная выразительность речи у детей с заиканием снижена. Голос может быть либо тихим, либо чрезмерно громким, а модуляции по

высоте и силе голоса не получают (например, сложно имитировать голоса животных). Страдает тембр речи, иногда появляется назальный оттенок, и темп речи обычно ускорен.

При заикании по мнению Е.Ю. Рау [5, с. 63], Е.С. Казбановой [6, с. 22] и Ю.О. Филатовой [7, с. 47], неплавность речи выражается в пролонгированном звукообразовании, повторении звуков, слогов, слов и фраз, прерывистости речи в целом, речевой редакции и эмболофразии. Эти элементы, нарушающие речевой ритм и темп, считаются «некоммуникативными». В структуре заикания детей развивается комплекс психофизических неречевых компонентов, которые проявляются в процессе общения и зависят от коммуникативной ситуации и реакции ребёнка на неё (Л.З. Арутюнян, Е.Ю. Рау, Е.С. Казбанова). Это влияет не только на содержание высказывания, но и на интонацию, позу, сопутствующие движения и зрительный контакт.

Темпо-ритмическая организация речи у детей с заиканием характеризуется рядом особенностей: они испытывают трудности в восприятии и воспроизведении ритма и темпа, а также в контроле над скоростью речи. У многих могут возникать сложности в распознавании и преобразовании ритмических образов в речь. Дыхание у них часто бывает неровным, поверхностным и не согласуется с артикуляцией – дети могут начинать говорить на вдохе или после полного выдоха. У некоторых на фоне грудного регистра возникает фальцет, дыхание сопровождается придыханием и поднятием плеч, преобладает грудное или ключичное дыхание, а речевой выдох ослаблен. У части детей речевой выдох укорочен, они говорят на вдохе, что приводит к «захлебывающейся» речи. Речь становится невыразительной, дикция – нечеткой. Нарушается формирование интонационной структуры предложения, особенно страдает способность различать интонационные структуры на слух, по сравнению с их самостоятельным воспроизведением [10, с. 424].

Ритмическая организация речи у заикающихся характеризуется нарушением естественной периодичности речевых элементов, что делает речь неравномерной и прерывистой. Заикающиеся могут делать паузы между словами и слогами в неправильных местах. Неправильное расставление ударений, а также нарушение синтагматического членения, неправильное объединение слов и фраз, приводит к нарушению структуры предложения и затрудняет понимание речи. Неправильное использование интонации, громкости и темпа речи, делает речь менее выразительной, затрудняет общение и понимание эмоций и намерений заикающихся.

У детей, страдающих заиканием, часто наблюдается ускоренный темп речи. Они боятся, что их речь услышат окружающие, и начинают говорить быстрее, что усугубляет ситуацию. В результате звуки и слоги могут сливаться, делая речь менее понятной. Заикающиеся могут пропускать звуки и слоги, что усложняет восприятие. Нечёткая артикуляция, неправильное произношение звуков и искажение слов создают дополнительные препятствия для понимания. Ускоренная речь может стать неразборчивой, особенно если говорить слишком быстро. Страх перед речью усиливает заикание, повышая тревожность и ухудшая качество общения. Быстрый темп также может приводить к увеличению количества речевых

запинок и пауз, что делает речь ещё более запутанной и сложной для восприятия.

Таким образом, темпо-ритмическая организация речи играет ключевую роль в формировании коммуникативных навыков, поэтому её нарушения, такие, как заикание, могут существенно влиять на развитие личности и качество жизни человека. Для коррекции заикания необходимо комплексное воздействие, включающее логопедическую работу, психотерапию и развитие когнитивных навыков. Также важно помогать детям справляться с психологическими трудностями, связанными с заиканием.

Список литературы

1. Ларина Е.А. К вопросу о формировании темпо-ритмической организации речи у дошкольников со стертой дизартрией / Е.А. Ларина, В.Е. Артемьева // Педагогический журнал. – 2018. – Т. 8. №5А. – С. 260–269. EDN YCDOXE
2. Селиверстов В.И. Заикание у детей: пособие для логопедов / В.И. Селиверстов. – 2-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1979. – 160 с.
3. Белякова Л.И. Заикание: учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Логопедия» / Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова. – М.: Просвещение, 1998. – 304 с.
4. Дьякова Е.А. Речевые речеобразования у заикающихся / Е.А. Дьякова // Логопедия. Заикание. Хрестоматия: учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / сост. Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова. – М.: Просвещение, 2003. – 337 с.
5. Рау Е.Ю. Динамика некоторых характеристик личности в процессе психотерапии заикающихся / Е.Ю. Рау // Вопросы психологии. – 1984. – №3. – С. 62–72.
6. Рау Е.Ю. Нарушение темпоритмической организации речи дошкольников и младших школьников как фактор риска появления заикания / Е.Ю. Рау, Е.С. Казбанова // Логопед. – 2004. – №6. – С. 21–24.
7. Филатова Ю.О. Психолого-педагогические критерии выявления клаттеринга у школьников: дис. ... канд. пед. наук / Ю.О. Филатова. – М., 2002. – 172 с. – EDN NMAHUN
8. Фомичева М.Ф. Воспитание у детей правильного звукопроизношения / М.Ф. Фомичева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/1/0460/1_0460-1.shtml (дата обращения: 21.04.2025).
9. Визель Т.Г. Значение процессов полушарного взаимодействия в патогенезе нарушения речи / Т.Г. Визель // Асимметрия. – 2010. – №4. – С. 9. EDN NCCBBZ
10. Хватцев М.Е. Заикание – недуг устранимый / М.Е. Хватцев // Логопедия: методическое наследие. – Кн. 2: Нарушения темпа и ритма речи: Заикание. Брадилалия. Тахилалия. – М.: Просвещение. – С. 424–431.

Яковенко Анна Юрьевна
студентка

Желтов Александр Алексеевич
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕД НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

***Аннотация:** в современном мире активно продвигается различная физическая активность для поддержания здоровья и общего благополучия. Однако выбор места для занятий имеет значительное влияние не только на физическое, но и на психологическое состояние человека. В статье проанализировано влияние тренировочной среды на спортсмена и проведен сравнительный анализ занятий физическими упражнениями в различных условиях.*

***Ключевые слова:** тренировка, психологическое здоровье, физическая активность, свежий воздух, физическое здоровье.*

Тренировки в тренажерном зале или в помещении имеют неоспоримые преимущества – они возможны в любое время года, независимо от погодных условий и температуры воздуха. Благодаря этому занятия становятся более продуктивными и безопасными, позволяя спортсменам поддерживать свои физические способности на должном уровне. Кроме того, тренажерные залы оснащены профессиональным оборудованием, которое дает возможность выполнять разнообразные упражнения для всех групп мышц. Это будет полезно в точечной проработке определенных зон тела. Современные тренажеры разработаны с учетом эргономики и безопасности, что значительно снижает риск травм. Присутствие опытных инструкторов поможет новичкам правильно освоить технику выполнения упражнений и уверенно начать свой путь в фитнесе.

Однако стоит отметить, что посещение тренажерного зала может быть связано с определенными сложностями, такими как:

- стоимость абонемента;
- загруженность зала в часы пик;
- отсутствие гибкости;
- наличие медицинских противопоказаний;
- зависимость от графика работы.

Тренировки на открытом воздухе предлагают совершенно другой опыт. Исследования показывают, что занятия спортом на улице не только способствуют физическому развитию, но и оказывают положительное влияние на психическое здоровье. Свежий воздух, солнечный свет и

контакт с природой создают благоприятные условия для гармоничного развития организма.

Рассмотрим положительное влияние занятий спортом на улице:

- психическое благополучие: снижение уровня кортизола (гормона стресса), повышение мотивации и расширение социальных контактов;
- физическое здоровье: стимуляция выработки витамина D, развитие баланса и координации благодаря разнообразному рельефу, улучшение дыхательной системы;
- доступность и экономия средств: возможность заниматься спортом практически в любом месте без дополнительных затрат;
- возможность адаптировать тренировки к изменяющимся условиям окружающей среды. Например, зимой – закаливание и укрепление иммунитета, летом – активное насыщение организма витаминами.

Однако необходимо учитывать и некоторые недостатки занятий на улице. Как и любой формат физической активности, тренировки на свежем воздухе имеют свои ограничения, которые могут повлиять на их эффективность или комфортности. Рассмотрим основные недостатки:

- зависимость от погодных условий: непогода может затруднить проведение занятий и снизить их комфортность;
- ограниченный доступ к специализированному оборудованию;
- возможны проблемы с безопасностью из-за неровных поверхностей или недостаточное освещение;
- отсутствие профессиональной помощи и контроля выполнения тренировок.

В рамках исследования проводился эксперимент длительностью в 2 месяца, целью которого было определить, какой формат занятий является наиболее эффективным не только с точки зрения физической подготовки, но и с учетом влияния на психическое состояние участников. Добровольцами стали 150 студентов университета, которые были разделены на две равные группы:

- группа, занимающаяся в тренажерном зале;
- группа, занимающаяся на улице.

Для оценки результатов были выделены следующие параметры:

- физическая подготовленность: оценка силы, выносливость и гибкость;
- координация движений: тесты на баланс и точность выполнения упражнений;
- мотивация к занятиям: анкетирование участников до и после эксперимента;
- эмоциональное состояние: оценка уровня удовлетворенности, настроения и общего психологического состояния;
- количество травм: фиксировались все случаи травм за период исследования.

Психическое и психологическое здоровье личности в изменяющемся мире

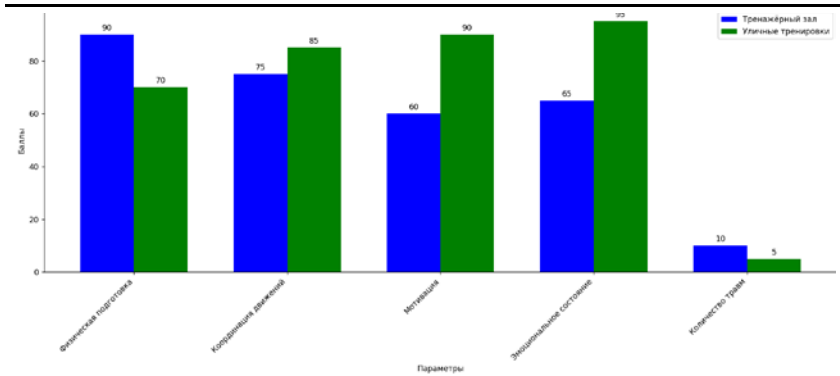


Рис. 1. Столбчатая диаграмма сравнение двух разных групп

На основании проведенного эксперимента можно сделать вывод, что выбор места для тренировок зависит от личных предпочтений и целей каждого человека. Если приоритетом является физическая подготовка, то тренажерный зал будет лучшим вариантом. Это объясняется наличием профессионального оборудования, которое позволяет эффективно проработать различные группы мышц. Однако по всем остальным параметрам занятия на свежем воздухе имеют более высокую эффективность. Участники группы, занимавшиеся на улице, показали значительное снижение уровня стресса и улучшение общего эмоционального состояния. Уличные тренировки также способствуют повышению мотивации за счет разнообразия окружающей среды и возможности адаптировать занятия под свои предпочтения. Кроме того, количество травм при таких тренировках минимально, что делает их безопасным вариантом.

Таким образом, для достижения лучшего эффекта оптимальным решением может стать сочетание обоих форматов тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.

Список литературы

1. Федосова Л.П. Современные тенденции развития отечественного спорта / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Т. 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 339–345. – DOI 10.22450/9785964205180_2_339. – EDN DGDZIH.
2. Петрина Е.Д. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов высших учебных заведений / Е.Д. Петрина, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 135–136. – DOI 10.18411/trnio-01–2023–374. – EDN HNYIUE.

3. Душевина Я.А. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Я.А. Душевина, З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы XIV Международной научно-практической конференции (Красноярск, 14 июня 2024 г.). – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, 2024. – С. 77–81. – EDN ESQUWD.

4. Ковалева Т.В. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека / Т.В. Ковалева, А.А. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1109–1113. – EDN IGCQPO.

5. Ковалева Т.В. Лечебная физическая культура на занятиях физической культурой и спортом в вузах / Т.В. Ковалева, Д.В. Шипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1359–1364. – EDN IGZWMA.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПЕДАГОГОВ И УЧАЩИХСЯ

Гани Светлана Вячеславовна

канд. психол. наук, методолог

Федеральный центр развития программ социализации
подростков ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»

г. Москва

Константинова Наталья Ивановна

магистр, исследователь научной мысли

г. Подольск, Московская область

БЛАГОПРИЯТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК ОСНОВА УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНОГО МУЗЫКАНТА

Аннотация: в статье рассмотрен вопрос обучения детей в музыкальной школе как развивающего обучения, основой которого является создание условий для раннего выявления музыкальной одаренности обучающихся, благоприятных условий развития их способностей, музыкально-исполнительского и творческого потенциала, подготовки к дальнейшему профессиональному образованию. Не отрицая того, что музыкальное развитие осуществляется в различных видах музыкальной деятельности (систематическое прослушивание музыкальных произведений – лучших образцов мировой музыкальной культуры, целенаправленное изучение музыкально-теоретических дисциплин), подчеркивается эффективность воспитания и развития в условиях музыкально-исполнительской деятельности и подготовки к ней. Обращается внимание на роль музыканта-педагога в воспитании и развитии будущего музыканта.

Ключевые слова: юные музыканты, детская музыкальная школа, воспитание, развитие, обучение.

В развитии современной детской музыкальной школы (далее – ДМШ) проявляются тенденции того предназначения, которое было заложено в системе 3-х ступенчатого профессионального музыкального образования (школа – суз – вуз) и соответствовало целям музыкального воспитания, развития и обучения детей на начальном этапе: обеспечение развития музыкально-творческих способностей на основе приобретенных знаний, умений и навыков в музыкально-исполнительской деятельности; выявление музыкально одаренных детей и организация их подготовки к поступлению в музыкально-образовательные организации, реализующие программы среднего профессионального образования [7, с. 19]. В работе ДМШ наблюдается модернизация научно-методического базиса, расширение музыкально-информационного поля, внедрение эффективных развивающих технологий, повышение уровня подготовки педагогов.

При поступлении в ДМШ дети проходят определенный отбор (экзамен/прослушивание), который предполагает первичное определение

уровня музыкальных способностей [3–5]. Как и при поступлении в 1 класс общеобразовательной школы, так и при поступлении в ДМШ, у каждого ребенка проходит некоторый период адаптации в новой для него образовательной среде. Под «образовательной средой» мы понимаем систему психолого-педагогических условий, создающую возможность для раскрытия и развития интересов, способностей, творческого потенциала, духовно-нравственной направленности ценностных ориентаций, личностного развития [4]. Образовательная среда становится благоприятной только в том случае, если она способна следовать индивидуальной траектории развития (приспособлена к динамике развития каждого ребенка как индивидуальности) [4, с. 127].

Одним из благоприятных факторов, способствующих успешной адаптации первоклассников в музыкально-образовательной среде, может стать посещение подготовительных занятий для дошкольников 5–7 лет (в некоторых ДМШ такие занятия проводятся для детей с четырехлетнего возраста). Программы подготовительных занятий способствуют общению со сверстниками, развивают навыки совместного творчества, формируют произвольность, расширяют общий музыкальный кругозор, развивают музыкальные способности [4; 7]. Помимо групповых занятий дети могут посещать индивидуальные (обучение игре на музыкальном инструменте). Б.М. Теплов подчеркивал, что ранняя музыкальность обусловлена как яркими музыкальными впечатлениями, так и непосредственной заботой родителей о музыкальном развитии ребенка [3].

Таким образом, в ДМШ создаются условия для раннего музыкального воспитания и развития, начала обучения ребенка игре на инструменте в дошкольном возрасте [6; 7]. Следует отметить, что в период старшего дошкольного возраста интенсивно развиваются и созревают все системы и функции детского организма. Детям нравится бегать и прыгать, их движения достаточно координированы, свободны и выразительны. Развивается произвольное поведение: умение выполнять задание по образцу (правилу); формируется соподчинение мотивов поведения и деятельности; наблюдается адекватная реакция на требование взрослого; появляется желание «вести себя хорошо», «как надо» [1]. Высокий уровень самооценки и познавательная активность старшего дошкольника способствуют интересу «заниматься музыкой» [6], проявляется готовность к музыкальному развитию [7]. «В этом периоде во многом определяется успешность дальнейшего обучения» [8, с. 7].

С первых музыкальных занятий процессы обучения, воспитания и развития ребенка неразрывно связаны между собой. Система индивидуальных занятий (обучение игре на музыкальном инструменте) создает возможность индивидуализации педагогического подхода в работе с каждым учеником: используются музыкальные произведения, создающие определенное настроение, способные вызвать у ребенка эмоциональное переживание или образное представление [6]. Музыкально-образовательный процесс связан с формой урока, что вызывает необходимость в умении музыкантом-педагогом «структурировать занятие». Учитывая (понимая) возрастные особенности и возможности каждого юного музыканта, педагог должен чувствовать, когда необходимо «сделать паузу» в конкретном учебном процессе и рассказать ученику что-то новое, интересное, имеющее отношение к

углублению его музыкальных знаний или расширению общего кругозора. Это способствует созданию на уроке атмосферы доброжелательности, доверия, благоприятно отражается на учебном процессе.

Таким образом, мы можем выделить личностные качества музыканта-педагога, его умение наладить с первых занятий контакт с ребенком как важное условие воспитания, обучения и успешного развития начинающего музыканта [6]. Е.М. Тимакин подчеркивал, что, доверяя педагогу, ученик «через него еще больше любит музыку» [8, с. 10]. Если педагог может «воодушевленно» воспринимать самую простую пьесу и способен передать ее обаяние ученику, то тогда возникает истинное взаимодействие, «наивысший контакт» (совместное переживание музыки), который может во многом определить творческое развитие и успехи ученика в музыкальной деятельности в более старшем возрасте [8].

Если ведущей деятельностью дошкольника является игра [1; 7], что должно определять построение и содержание занятий, то в младшем школьном возрасте – это учебная деятельность [7]. Этот возрастной период сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности (умственной и физической). Личностное развитие младшего школьника направляют «значимые взрослые» – родители, учителя [7].

Отметим, что развитие музыкальных способностей невозможно без приобщения к музыкальной деятельности [5]. Увлеченность начинающего музыканта занятиями во многом определяется умением педагога поддержать познавательную активность (направить, воодушевить ребенка), раскрыть и развить его творческие способности и личностный потенциал.

Таким образом, мастерство музыканта-педагога по отношению к ученику проявляется в умении: установить контакт (доверительные отношения); учитывать возрастные и личностные особенности при составлении репертуарного плана; развивать музыкальные способности, творческую инициативу и музыкальный кругозор; замечать и поддерживать музыкально-исполнительские успехи. Музыкально одаренным детям свойственны увлечения, порывы, но порой реализации быстро растущих творческих замыслов мешает недостаточность технических (исполнительских) навыков. И здесь педагогу потребуется его внимание, опыт и мастерство для того, чтобы сделать отсутствие/недостатки умений и навыков ученика стимулом для его профессионального роста: «поднять» технические возможности до уровня музыкальных стремлений. Чувство понимания со стороны педагога способствует созданию ситуации доверия, что позволяет ученику обратиться со своими вопросами и проблемами, найти ответы и поддержку, легче идти к своей цели. Решая на уроке узкопрофессиональные задачи, педагог способствует личностному развитию юного музыканта.

Важным условием успешного воспитания и развития юного музыканта является взаимодействие «педагог – ребенок – родители» [4; 5]. Воспитание в семье (стили родительского отношения) определяет личностное развитие ребенка, его ценностные ориентации и мотивационную направленность, отношение к окружающему миру [6, с. 134]. Забота родителей о музыкальном развитии ребенка может выражаться не только в том, что ими анализируется

«качество образования», но и проявляться в создании «обогащенной музыкальной среды»: совместное прослушивание и обсуждение музыки в домашних условиях, посещение концертов, театров.

Итогом совместной работы, взаимоотношений между педагогом, учеником и его родителями, являются публичные выступления ребенка (зачеты, экзамены, конкурсы, концерты, фестивали). Музыкально-исполнительская деятельность детей, занимающихся по предпрофессиональным программам, начинается с первого года обучения.

Результаты экзаменов, зачетов, концертов, конкурсов – это показатели ежегодного итога учебного процесса в ДМШ. «Цель исполнителя в отношении конкретного публичного выступления – успех на сцене» [2, с. 116]. Сценические выступления позволяют определить уровень музыкального репертуара (соответствие году обучения) и степень подготовленности исполненной программы. Музыкально-исполнительская деятельность ребенка позволяет проследить динамику развития его музыкальных способностей [6, с. 132–133]. Успешность/неуспешность выступления, доминирование того или иного внутреннего состояния перед выступлением и в процессе исполнения обусловлено различными причинами: степенью профессиональной подготовки, внутренним настроем, внешними факторами [2; 6].

Если в дошкольном возрасте и в младших классах ДМШ дети выступают с удовольствием (за редким исключением), то в средних классах на фоне изменений, характеризующих начало подросткового возраста, формируются «критерии оценивания» удачного/неудачного выступления, появляется способность анализировать качество исполнения – результата воплощения творческого замысла [6].

Неравномерность в музыкальном развитии и индивидуальность музыкально-исполнительских способностей детей, появившаяся в 4–5 классах, становится более очевидной в старших классах ДМШ. У музыкально одаренных учеников «переживания на сцене» трансформируются в чувство общения с аудиторией, в желание передать слушателям музыкально-художественный образ музыкального произведения. За таким настроем, успешностью ученика стоит многолетняя, целенаправленная работа музыканта-педагога [6].

Таким образом, для успешного музыкального обучения, развития, воспитания ребенка необходима благоприятная образовательная среда.

Важно, чтобы значимые взрослые в отношении к ребенку проявляли внимание, уважение, признавали его индивидуальность, чутко относились к музыкальным интересам, поощряли инициативу и творческую активность, помогали преодолевать трудности и настраивали на позитивный лад.

Юные музыканты, успешно («без срывов») сдающие зачеты и экзамены, принимающие активное участие в концертно-конкурсной деятельности, непременно имеют в лице педагога компетентного наставника [6, с. 133].

Список литературы

1. Батурина Е.В. Произвольное поведение как критерий готовности к школьному обучению / Е.В. Батурина, Ш.В. Квитатиани, Н.И. Константинова // Традиции и новации в дошкольном образовании. – 2018. – №3 (6). – С. 43–44. EDN XUFBAT
2. Бурлаков М.С. Методика подготовки музыканта-инструменталиста к концертному выступлению / М.С. Бурлаков. – М.: Городец, 2017. – 136 с. EDN XVVEML

3. Гани С.В. Музыкальная среда как фактор развития музыкальных способностей / С.В. Гани, Н.И. Константинова, Т.В. Калинина // Создание эффективной системы развития одаренных детей: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 сент. 2018 г.). – Чебоксары: Среда, 2018. – С. 81–84. EDN CFZUJX

4. Гани С.В. Условия становления мотивации младших школьников в семье и образовательной среде / С.В. Гани, Н.И. Константинова // Современные вызовы образования и психология формирования личности: монография. – Чебоксары: Среда, 2023. – С. 126–144.

5. Константинова Н.И. Психологические аспекты музыкального воспитания школьников: монография / Н.И. Константинова, С.В. Гани. – Чебоксары: Среда, 2020. – 76 с. DOI 10.31483/a-191. EDN HLJKDT

6. Константинова Н.И. Психолого-педагогические аспекты подготовки юного музыканта к концертно-конкурсной деятельности / Н.И. Константинова, С.В. Гани, Е.В. Шерман // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 26 марта 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 132–136. – ISBN 978-5-907965-28-7.

7. Гани С.В. Организация психолого-педагогического сопровождения одаренных детей в музыкальной школе: монография / С.В. Гани, Н.И. Константинова. – Чебоксары: Среда, 2025. – 144 с. DOI 10.31483/a-10688. EDN XRGZQ

8. Тимакин Е.М. Воспитание пианиста / Е.М. Тимакин. – М.: Музыка, 2019. – 168 с.

Дрепина Алёна Андреевна
студентка

Научный руководитель
Романова Юлия Владимировна
канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»
г. Липецк, Липецкая область

БУЛЛИНГ КАК ПРОБЛЕМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Аннотация: в статье рассматривается актуальность проблемы, причины и последствия травли. Для того, чтобы подтвердить или опровергнуть статистические данные, автор провел эмпирическое исследование: опрос среди детей 12–15 лет на тему буллинга. Выдвинуты методические рекомендации на выявление травли среди обучающихся.

Ключевые слова: буллинг, травля, проблема буллинга, причины травли.

Тема буллинга на сегодняшний день является самой актуальной проблемой в системе образовательного процесса. По статистическим данным, около 21% детей разных возрастов подвергаются в школе травле и буллингу как со стороны сверстников, так и со стороны взрослых людей. Причинами данного феномена чаще всего выступают неординарность поведения, стиля одежды, а также и любые недопонимания могут преобразоваться в насмешки от одноклассников. Безусловно, в настоящее время идет активная борьба с такими действиями: работают психологи, учителя подключаются к процессу коррекции межличностных отношений. К сожалению, буллинг все равно также актуальная проблема.

Эту тему рассматривали с различных сторон множество ученых: В.С. Собкин, С.В. Кривцова, К.Д. Хломов, А. Пикас. Понятие буллинга появилось около 1978 года при помощи Д. Ольвеуса. Рассмотрим более подробно формулировку данного феномена. Исследователь И. Бердышев говорил, что буллинг – это длительное насилие, при котором невозможно защитить свою честь. Также если обратить внимание на дословный перевод слова «bullying» – запугивать, травить. Делая вывод, можно сказать, что буллинг – это психологическое или физическое издевательство над другими людьми [2, с.45].

Существуют множество разновидностей такого поведения. К примеру.

1. Физический. Применение грубой силы, избивание жертвы.
2. Психологический. Насилие эмоционального характера (манипуляции, обзывательства).
3. Буллинг в социальных сетях. Оскорбления на просторах сети «Интернет». Распространились случаи травли под неизвестными никами.

Стоит обратить внимание на причины травли в образовательном пространстве: психологические особенности жертвы (застенчивые, интроверты), состояния семейного устоя (неблагополучные семьи). Чаще всего буллингу подвергаются тихие, спокойные дети, которые «не отвечают требованиям» лидеров, хулиганов. Такие дети уже с раннего возраста считаются «изгоями» в классе, с которыми никто не общается, их обзывают, унижают просто из-за присутствия. Это довольно распространенная практика в школах [1, с. 34].

Для того, чтобы более детально разобраться в данной теме, мы провели эмпирическое исследование в городе Липецке. Респонденты были в возрасте 12–15 лет и количеством 100 человек. Эксперимент проводился с помощью опроса, где были два вопроса.

1. Сталкивались ли вы с буллингом в школе?
2. Как вы думаете, какие причины травли?

Результаты исследования можно просмотреть в диаграммах ниже (рис. 1).

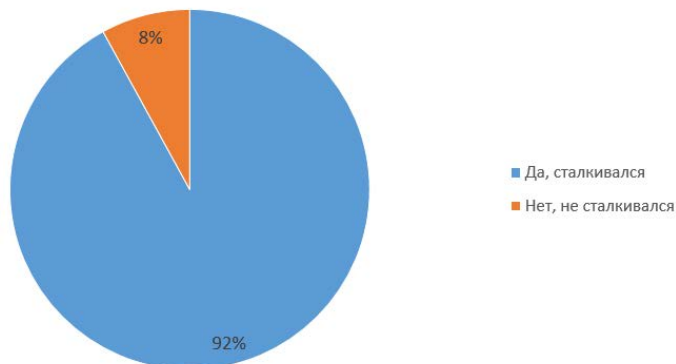


Рис. 1. Ответ на вопрос «Сталкивались ли вы с буллингом»

По диаграмме видно, что большинство опрошенных сталкивались с буллингом (92%) и лишь 8% не сталкивались. На самом деле, это довольно

печальный результат нашего опроса. То есть почти каждый школьник рано или поздно сталкивался с травлей в свою сторону. Большинство респондентов с трудом и опаской отвечали на поставленный вопрос, что может свидетельствовать о беспокойстве, обиде и боли, которую им причинила травля со стороны сверстников и возможно взрослых людей.

Это говорит о том, что система образования не идеальная, есть большие проблемы, которые нужно решать. Налаживать межличностную коммуникацию, терпимость у детей, тренинги на командообразования.

Также стоит обратить внимания на ответы второго вопроса, это можно увидеть на диаграмме (рис. 2).

■ Непонимание ■ Нестандартность поведения ■ Различные интересы

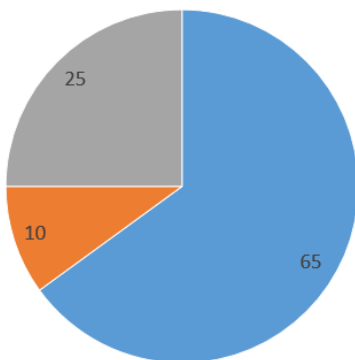


Рис. 2. Ответ на вопрос «Как вы думаете, какие причины буллинга»

По диаграмме видно, что большинство опрошенных отмечают главной причиной травли – непонимания нескольких сторон. Это говорит о том, что конфликтная ситуация переросла в травлю со стороны агрессоров. Также 25 человек сказали, что это различие интересов. К примеру, некоторые не принимают увлечения других (мальчик занимается балетом, его воспринимают не как мужчину и он становится объектом насмешек). Важно отметить, что 10 человек указали на нестандартность поведения. К этому относится застенчивость, скромность, робость. Чаще всего такие «слабые» дети подвергаются насмешкам и травли из-за их характерных черт.

Делая вывод, можно сказать, что эти причины являются самыми распространёнными среди буллинга. В образовательном процессе тема травли является и всегда будет самой актуальной проблемой. Множество детей стали жестокими, из-за любых проступков сразу начинают травить друг друга.

Хочется отметить пару методик, которые помогут выявить буллинговое поведение среди одноклассников. К примеру, метод социометрических измерений (Д. Морено), анкета для изучения психологического климата в классе (Л.Г. Федоренко), метод незаконченных предложений (С. Леви). Такие диагностики стоит проводить педагогу-психологу. Также

важно сказать, что бороться с этим поведением нужно как педагогу-психологу, так и классным руководителям, родителям, директору учебного заведения. Нельзя оставлять эту ситуацию просто так, важно решать [3, с. 102].

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 368 с. EDN UYNEAN
2. Мосина О.А. Проблема буллинга в образовательной среде / О.А. Мосина, В.С. Устенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 29. – 180 с.
3. Памфилова С.А. Практикум по психолого-педагогической диагностике (часть 2): учебное пособие / С.А. Памфилова, Е.А. Голоюс. – Пенза: Копи-Ризо, 2020. – 188 с.

Крузе Алена Евгеньевна
студентка

Научный руководитель
Дормидонтов Роман Александрович
канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»
г. Липецк, Липецкая область

СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается проблема профессионального выгорания среди учителей. Выделяются ключевые аспекты, способствующие этому явлению, предложенные меры по профилактике профессионального выгорания в современной образовательной среде.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, стресс, учитель.

Учитель – при этом слове у каждого жителя нашей страны приходят добрые и светлые воспоминания, радость и грусть одновременно. Радость от обретенных знаний и грусть от ушедшего детства и юности. Учитель ведет нас по жизни, дает знания жизни, это как мама, которая учит ходить, есть с ложки, говорить. Мы как непослушные дети как радовали успехами своего учителя, так и огорчали своими проказами. Современный учитель морально постоянно находится под давлением: административного ресурса, не воспитанных детей, не уважающих учителя родителей, финансовой ограниченности за свой труд, отсутствия социальной защищенности. Находясь постоянно в стрессе, живя в режиме многозадачности и постоянных требований, учитель как человек естественно устает от всего и принимает решение о смене профессии.

Неотъемлемая часть профессии школьного учителя – это эмоциональная нагрузка, которая не редко сопровождается высоким уровнем стресса. В России 86% учителей составляют женщины, тогда как в Японии более

70% преподавателей – мужчины и в западных странах гендерный состав педагогического состава более сбалансирован. Статистика показывает, что в первый год работы школу покидают более трети преподавателей, и всего лишь 46% остаются в профессии после пяти лет.

Т.Н. Березина, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии на факультете Экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета, в заключение исследования, проведенного научным коллективом, указала, что профессиональное выгорание среди российских педагогов обусловлено не столько возрастом и длительностью работы в образовательных учреждениях или проблемами с учениками, сколько негативными отношениями в трудовом коллективе [2].

Согласно исследованиям психологов, синдром профессионального выгорания развивается постепенно и на первых стадиях не влияет на продуктивность деятельности. Скорее он отражается на степени удовлетворенности человека своим трудом.

Можно выделить три стадии профессионального выгорания:

- первая – напряжение;
- вторая – апатия;
- третья – истощение.

Ведущую роль в развитии синдрома выгорания играют эмоционально затрудненные или напряженные отношения с людьми, что, конечно, предполагает и отношения между учителями, учениками и их родителями.

Вероятность появления проблемы выгорания увеличивается по мере возрастания частоты и продолжительности контактов разрушительной или раздражающей природы [4].

По результатам анкетирования четверть педагогов выразили проблемы в общении с коллегами или ощущения не хватки уважения к себе. 40% опрошенных также столкнулись с чувством уязвимости в профессиональном коллективе, включая испытание на психологическую стойкость в виде публичного унижения или прессинга по поводу выполнения нежелательных действий [2].

Проблемы с администрацией школ также находят свое отражение в обсуждениях учителей в социальных сетях. Один из комментариев гласит: «Отчитавшись о своем положении руководству, я столкнулась с не санкционированным увеличением рабочей нагрузки, вероятно, в качестве метода давления на меня, чтобы я оставила работу до начала декретного отпуска» [3].

Всемирная организация здравоохранения идентифицирует три основных индикатора профессионального выгорания. Во-первых, это физическое и мотивационное утомление, когда люди чувствуют себя истощенными. Во-вторых, ментальное отстранение от рабочих обязанностей, проявляющееся через циничное или негативное отношение к работе. В-третьих, уменьшение производительности на рабочем месте.

В контексте образовательной среды, для учителей характерны следующие симптомы выгорания: апатия и отсутствие желания взаимодействовать с детьми или коллегами, что может проявляться в тусклости взгляда и общем отсутствии интереса к окружающим. Отмечается недовольство поведением учеников с высказываниями типа «раньше дети были другими,

сейчас одни неудачники». Также у учителей могут наблюдаться вспышки раздражительности и гнева как во время учебных занятий, так и в обыденной жизни, включая домашнюю обстановку.

Обучение становится все более неприятным занятием; проверка домашних заданий и подготовка к урокам вызывает все больше отторжения. Хочется делать что угодно, лишь бы не связанное с профессиональной деятельностью. Еще давит, что финансовые возможности ограничены. Работа уже не приносит удовольствия или чувства удовлетворения, и причина, по которой мы продолжаем туда ходить, заключается лишь в необходимости зарабатывать деньги для выживания. Научиться чему-то новому или изменить свой профессиональный путь кажется невозможным. Нет желания узнавать что-то новое по своему предмету, по методике, педагогике. Даже просто посмотреть обучающие видео для повышения квалификации.

Честно говоря, каждый учитель в тот или иной момент примерно так чувствует себя в конце месяца, перед каникулами. Настроения становятся хроническими, а учитель не видит выхода из сложившейся ситуации.

К этому состоянию приводят такие четыре фактора, как.

1. Неумение отдыхать.

Отдых нужен обязательно. Его надо учиться находить и каждый день, и на выходных. Переклечение деятельности – тоже отдых. Но лучше, если мы найдём время на общение с подругами, романтический вечер с любимым. Выставки, походы и театры помогают сменить «картинку». Замечательно если есть хобби, не связанное с работой. Спорт, танцы – тоже разгружают психику, нагружая мышцы.

Кстати, бездействие – это не деградация, а работа мозга. В это время он структурирует данные и ищет решения. Поэтому полежать на диване с книжкой – не преступление.

2. Стратегия «большая нагрузка = много денег».

Если мы берём в начале года нагрузку 1,5 или 2 ставки, то должны отдавать себе отчёт в том, что к концу каждой четверти будем чувствовать себя как выжатый лимон. Понятно, что многих вынуждает к этому финансовая необходимость.

3. Трудоголизм и стремление к совершенству. Это личностные качества, с которыми трудно бороться. В чём-то они и помогают учителю. Но и приводят к изнашиванию, потому что «внутренний критик» обычно не даёт покоя.

4. Существует проблема навязывания педагогам дополнительной работы, включая разработку учебных программ и организацию различных мероприятий, которая, как правило, не предусматривает дополнительной оплаты, а является частью стандартных обязательств учителя. Впечатляющей кажется практика некоторых, преимущественно зарубежных, компаний предоставлять своим сотрудникам творческий отпуск на продолжительный срок с сохранением финансового вознаграждения. Это время можно посвятить путешествиям, чтению и обогащению знаний, что способствует эффективному обновлению и смене сценария работы [1].

В образовательной сфере разных стран существуют уникальные условия труда для учителей. Например, в Польше максимальная рабочая неделя для преподавателей ограничена 27 часами. Израиль предлагает учителям не только субботний выходной, но и два дополнительных дня

отдыха в течение недели. Кроме того, израильские педагоги могут каждые шесть лет уйти в оплачиваемый творческий отпуск. В России учителя имеют возможность взять отпуск до одного года каждые десять лет работы в учебных заведениях.

Благодарность выражена за сохранение рабочего места и нагрузки, хотя организация самостоятельно определяет, кому предоставлять разрешения. Однако стоит отметить, что отпуск проходит без оплаты.

Есть несколько мелочей, которые в целом возможно и не изменят систему, но позволят людям быть более счастливыми на рабочем месте. Начав с малого, можно прийти к построению ориентированной на человека программы развития корпоративной культуры. Рекомендации.

1. Дайте людям право голоса. Слушайте людей, внедряйте их предложения, дайте им все возможности проявить себя.

2. Уважайте сотрудников и признавайте их заслуги. Люди должны чувствовать, что их ценят и стараются прислушиваться к их пожеланиям.

3. Предоставьте возможности роста. Большинство людей хотят видеть перспективы развития своей карьеры.

4. Создайте благоприятную рабочую атмосферу. Обязательно проводите корпоративные мероприятия.

5. Покажите людям пример лидера, ведущего за собой коллектив. «Обучение через совместную деятельность» – самый эффективный способ обучения взрослых.

6. Развитие коммуникационных технологий в виде Интернета создали условия для информационных сообщений и обращений через внутренние и социальные сети. Как приятно работнику будет получить личное поздравление от руководителей организации по случаю Нового года или дня рождения! Это всего лишь проявление внимания, но очень важное.

7. Руководителям учебных заведений полезно открыться подчинённым учителям. Не следует бояться делению с подчиненными своими успехами и неудачами, быть с ними честными. И тогда они для вас горы свернут [4].

Обычно учителя, испытывающие профессиональное выгорание, не спешат искать помощь у специалистов, когда чувствуют усталость и истощение. Они начинают обращаться к терапевту только при появлении симптомов, таких как сонливость, головные боли и проблемы со сном. Если медицинские анализы не показывают органических нарушений, возникает версия о психогенной природе проблем. Дальше диагностикой занимаются психологи, психотерапевты или психиатры, которые подтверждают профессиональное выгорание, опираясь на наличие трех видов нарушений: умственного, эмоционального и физического истощения.

В течение шести месяцев наблюдается снижение эмоциональной активности, проявляющееся в равнодушии к работе, ученикам и коллегам. Эмоциональный контроль ослабевает, уменьшается мотивация и интерес к профессии. Взаимоотношения с окружающими в рабочей среде искажаются, появляется цинизм и увеличивается негативное восприятие. Преподаватели начинают критично относиться к своим достижениям, фокусируясь преимущественно на своих неудачах и дефектах в своих умениях и знаниях.

Для анализа уровня эмоционального выгорания и определения ключевых аспектов его проявления, специалисты применяют ряд психодиагностических методов. К числу эффективных инструментов относятся

опросник К. Маслач, измеряющий эмоциональное выгорание, опросник В.А. Винокура, который фокусируется на взаимосвязи отношений к работе и профессиональном выгорании, а также методика Т.Л. Крюковой, позволяющая оценить копинг-стратегию в стрессовых ситуациях и др. Во время диагностических встреч, включающих беседы и наблюдения, психометрические тесты помогают количественно определить глубину и основные составляющие эмоционального выгорания пациента.

Для эффективной борьбы с выгоранием учителей важно активное участие школьной администрации и профессионального психолога в изменении условий труда. Техники когнитивно-поведенческой терапии и методы релаксации являются одними из наиболее эффективных подходов для достижения быстрого результата. Они заключаются в обучении пациентов техникам идентификации стрессоров и анализу их физических, эмоциональных и когнитивных реакций. Важной практикой является ведение дневника, который помогает устанавливать моменты возникновения стресса и находить наиболее действенные методы его преодоления и предотвращения в будущем. К тому же, чтобы улучшить психологическую атмосферу в коллективе и усилить коммуникацию между сотрудниками, проводятся групповые тренинги, что помогает также снизить стресс.

Изменения в образе жизни также важны. Пациентам предлагается самостоятельно заниматься рядом активностей, направленных на улучшение их эмоционального и физического состояний. Важно уделять внимание различным захватывающим занятиям, таким как спорт, активный отдых или творчество, чтобы перераспределить фокус с профессиональной деятельности на другие интересы [1].

Управление стрессом и профилактика профессионального истощения у учителей требует многостороннего подхода. Ключевые аспекты включают психологическое сопровождение и терапию, а также коррекцию рабочего графика. Важно научиться распределять рабочее время, уметь перекладываться между трудом и отдыхом, избегая участия в конфликтах.

Для поддержания здоровья полезно соблюдать режим сна, сбалансированное питание, чередование периодов активности с моментами отдыха. Расслабляющие процедуры, такие как массажи, ванны или медитации, также способствуют улучшению общего состояния. Кроме того, разнообразить свой досуг помогут художественные книги наряду с профессиональной литературой.

Чтобы предотвратить профессиональное выгорание у учителей, важно обеспечить им возможность развивать свои навыки через персонализированный карьерный путь. В этот путь входит период адаптации, формирование личного стиля преподавания, участие в курсах для повышения квалификации, а также посещение профессиональных тренингов и научно-практических конференций.

Список литературы

1. Абдулазимова Т.Х. К проблеме профессионального выгорания педагога / Т.Х. Абдулазимова, Э.М. Омарова, А.Х. Малаев // МНКО. – 2023. – №6 (103).
2. Березиной Т.Н., Деулина Д.В., Сечко А.В., Розеновой М.И. Взаимосвязь профессионального выгорания с показателями возраста и характеристиками образовательной среды // Психология и право. – 2023. – Т. 13. №3. – С. 193–210. DOI: 10.17759/psylaw.2023130314. – EDN CWLHHI

3. Гречищева Л.С. Профессиональное «выгорание» педагога / Л.С. Гречищева, О.А. Хорошева, С.П. Игнатова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2015. – №1. EDN VQDLSZ

4. Еркинбекова М.А. Профессиональное выгорание педагогов / М.А. Еркинбекова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2012. – №25–2. EDN RNFLGH

Кузьмина Юлия Андреевна
студентка

Научный руководитель
Дормидонтов Роман Александрович
канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»
г. Липецк, Липецкая область

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕСТРУКЦИИ У ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ. СПОСОБЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ

Аннотация: в статье автор рассматривает основные факторы, способствующие возникновению профессиональных деструкций. Подробно изучено явление у педагогов-психологов в коррекционной школе, его причины и способы борьбы с ним.

Ключевые слова: выгорание, педагог-психолог, профессиональная деструкция, коррекционная школа, профилактика.

В современном образовательном пространстве, особенно в таких специализированных учреждениях, как коррекционные школы, профессиональные деструкции у педагогов-психологов являются актуальной и значимой проблемой. Учреждения, занимающиеся обучением и воспитанием детей с особыми потребностями, предъявляют к своим сотрудникам не только высокий уровень профессионализма, но и эмоциональную устойчивость. Однако, в связи с постоянным давлением и многочисленными трудностями, с которыми эти педагоги-психологи сталкиваются на ежедневной основе, они подвергаются риску профессионального выгорания и других деструктивных изменений. Важно осознавать, что подобные профессиональные деструкции могут иметь далеко идущие последствия, затрагивая не только самих педагогов, но и их учеников, а также всю образовательную среду, в которой они функционируют.

Профессиональные деструкции, или профессиональное выгорание, проявляются в снижении работоспособности, эмоциональном истощении и цинизме по отношению к своей работе. Важно осознавать, что такие состояния могут существенно повлиять на качество оказываемой помощи учащимся и на общую атмосферу в образовательном учреждении [1].

Профессиональное выгорание, которое также известно под термином эмоциональное выгорание, представляет собой состояние, характеризующееся глубоким чувством усталости и истощенности, возникающее в

результате длительного и интенсивного воздействия профессиональных нагрузок. Это явление часто встречается среди работников различных сфер деятельности, особенно тех, кто ежедневно сталкивается с высоким уровнем стресса и эмоциональной нагрузки. Эмоциональное выгорание проявляется в снижении работоспособности, уменьшении чувства удовлетворения от выполненной работы и даже в потере интереса к профессиональной деятельности, что может негативно сказаться не только на личной жизни специалиста, но и на всей организации, в которой он трудится.

В нашем исследовании углубимся и более детально рассмотрим несколько мнений и точек зрения такого явления, как «профессиональная деструкция».

В своих трудах Э.Ф. Зеер уделяет особое внимание такой важной теме, как профессиональные деструкции. Он описывает их как те изменения, которые происходят в устоявшейся системе деятельности и в характере личности профессионала, при этом такие изменения оказывают негативное воздействие на эффективность его работы и на качество взаимодействия с коллегами и другими участниками профессионального процесса. Это явление, по мнению Зеер, может привести к снижению продуктивности и ухудшению рабочих отношений, что в свою очередь может негативно сказаться на общих результатах труда [3].

С другой стороны, Э.Э. Сыманюк в своих исследованиях также акцентирует внимание на профессиональных деструкциях, рассматривая их как процесс, который в любой момент времени представляет собой разрушение или нежелательное изменение какой-либо структуры, связанной с профессиональной деятельностью. Сыманюк подчеркивает, что такие деструкции часто являются следствием различных кризисов, которые могут возникнуть в процессе профессионального становления и развития личности. Эти кризисы могут быть вызваны множеством факторов и, как правило, приводят к отрицательным изменениям в профессиональной сфере, что, безусловно, требует особого внимания и анализа со стороны специалистов в области психологии труда и менеджмента [6].

Н.Е. Водопьянова в своих исследованиях уделяет особое внимание такому явлению, как «выгорание». В своих трудах она описывает это состояние как хроническую стрессовую реакцию, что развивается в результате длительного воздействия на человека профессиональных стрессов, которые имеют среднюю интенсивность и продолжаются на протяжении значительного времени. Это состояние представляет собой синдром, который возникает не одномоментно, а накапливаясь постепенно, и в итоге может привести к серьезным последствиям как для эмоционального, так и для физического состояния человека [2].

А.К. Маркова уделяет особое внимание анализу профессиональных деструкций, рассматривая их как сложный и многогранный феномен, который может возникнуть под воздействием различных неблагоприятных факторов, связанных с профессиональной деятельностью человека. Она акцентирует внимание на том, что помимо внешних обстоятельств, таких как стрессовые ситуации на рабочем месте, недостаток ресурсов или неблагоприятный климат в коллективе, важным аспектом является и естественный процесс старения человека, который неизбежно влияет на его профессиональные способности и может привести к деструктивным

изменениям в сфере труда. По мнению Марковой, ключевым критерием для определения профессиональных деструкций является именно нарушение профессионального роста и развития личности, что может иметь серьезные последствия как для самого работника, так и для организации в целом [5].

В свою очередь, О.Б. Полякова предлагает более широкое и глубокое понимание профессионально-личностных деструкций. Она определяет этот термин как комплексное явление, включающее в себя не только изменения личности человека в процессе выполнения профессиональной деятельности, но и трансформации в самой структуре деятельности, которые могут оказывать негативное влияние на эффективность труда и качество взаимодействия с коллегами и партнерами. Полякова подчеркивает, что такие изменения могут иметь далеко идущие последствия, затрагивая не только индивидуальные аспекты работы, но и общую атмосферу в коллективе, что делает проблему профессионально-личностных деструкций особенно актуальной для современных организаций, стремящихся к поддержанию высокой продуктивности и здорового психологического климата [4].

Таким образом, профессиональная деструкция означает нарушение уже усвоенных способов профессиональной деятельности, появление стереотипов профессионального поведения, разрушение сформированных качеств специалиста и психологических барьеров при освоении новых технологий, новой профессии или специальности.

Как мы обсуждали ранее, деятельность психолога в условиях коррекционной школы сопряжена со значительными затратами не только физических ресурсов, но и требует значительных усилий на психологическом уровне. В связи с этим, мы хотели бы подробнее остановиться на некоторых ключевых факторах, которые могут способствовать развитию профессиональной деструкции, то есть постепенного ухудшения профессионального состояния и утраты первоначального энтузиазма, что так необходимо для успешной работы в данной сфере.

1. Трудности с поиском помощи. Это связано с тем, что профессионалы в области психологии привыкли быть опорой для окружающих, и обращение за помощью по личным проблемам может восприниматься как признак слабости. В результате, многие психологи предпочитают не делиться своими переживаниями и трудностями, что приводит к накоплению внутреннего напряжения и стрессов. Кроме того, существует проблема финансовой доступности профессиональной психологической помощи для некоторых специалистов, особенно в сфере образования. Не каждый школьный психолог имеет возможность регулярно посещать личного психолога, проходить супервизии и интервизии, что является важным аспектом поддержания профессионального благополучия и эффективности работы.

2. Размытые профессиональные границы. В коррекционных школах, где обучаются дети с различными интеллектуальными нарушениями, психологи нередко сталкиваются с проблемой размытых профессиональных границ. Дети, имеющие определенные особенности в понимании социальных норм и личных границ, могут не осознавать важность соблюдения дистанции в отношениях с взрослыми. Это приводит к тому, что психологи часто оказываются в ситуации, когда их личные границы подвергаются нарушению. Ученики могут проявлять излишнее любопытство,

приближаться на слишком близкое расстояние, задавать неприличные вопросы или вести себя так, что психологам приходится постоянно напоминать о границах допустимого поведения. В связи с этим, специалисты в коррекционных школах испытывают постоянные трудности в поддержании профессионального дистанцирования, что требует от них значительных усилий и ресурсов для сохранения четких границ между личной жизнью и профессиональной деятельностью. 3. Скептицизм или цинизм. Длительное знакомство со сложными случаями и трудным поведением клиентов приводит к скептическому или циничному взгляду на ситуацию.

3. Стремление к идеалу. В мире профессиональной деятельности, особенно среди специалистов, что поставили перед собой высокие стандарты, часто можно наблюдать явление, которое можно охарактеризовать как стремление к идеалу. Это стремление к безупречности в выполнении своих задач, к достижению высочайшего качества в каждой детали работы, что, безусловно, является положительной чертой, но иногда может перерасти в перфекционизм, когда желание сделать всё идеально начинает оказывать давление на специалиста и мешать его работе.

4. Отсутствие прогресса в профессиональном росте. Этот аспект является одним из ключевых факторов, способствующих возникновению и развитию профессионального выгорания среди специалистов, работающих в сфере коррекционного образования. В частности, в коррекционных школах, где обучаются дети с различными особенностями развития, психологи сталкиваются с необходимостью регулярно возвращаться к одним и тем же методам работы, повторяя их множество раз. Это связано с тем, что у детей с особенностями развития часто наблюдается регресс, и психологам приходится прилагать значительные усилия, чтобы помочь им поддерживать хотя бы минимально стабильное состояние. В результате, специалисты зачастую не видят немедленных результатов своих трудов, что может вызывать чувство разочарования и усталости от постоянной борьбы за прогресс, который, к сожалению, не всегда заметен на поверхности [4].

5. Рассогласованность отдельных звеньев профессиональных знаний, умений и навыков психолога, когда одна сфера забегает вперёд, а другая отстаёт. В этом пункте стоит также сказать, что зачастую у психолога в школе также может происходить так, что ты очень часто будешь заниматься не своей работой (постоянно выходить на замены, проводить уроки и занятия других педагогов) из-за чего ты будешь больше развиваться и делать работу не по своей специальности.

6. Неспособность к релаксации, постоянная работа. Одним из наиболее значимых признаков профессионального выгорания является неспособность к полноценному расслаблению и отдыху. Это состояние часто сопровождается непрерывной занятостью рабочими задачами, что приводит к постоянному ощущению усталости и снижению эффективности труда. Люди, столкнувшиеся с такой проблемой, часто не могут отключиться от рабочих процессов даже в личное время, что негативно сказывается на их здоровье и качестве жизни.

7. Прекращение профессионального развития, связанное с профессиональными заболеваниями и потерей работоспособности (нервное истощение, чрезмерная самоотдача) [1].

Кроме того, существует ряд других факторов, которые могут способствовать профессиональной деструкции. Среди них стоит выделить постоянный страх потерять свою работу, что создает дополнительное психологическое давление и способствует развитию стресса. Жёсткое ролевое поведение, требующее от специалиста строгого соблюдения определенных стандартов и норм, также может стать причиной профессионального выгорания. Высокая степень ответственности за обучающихся, в частности для педагогических работников, часто приводит к эмоциональному истощению и снижению мотивации к работе. Эти и другие факторы требуют особого внимания и своевременного реагирования со стороны как самих специалистов, так и руководства организаций, в которых они трудятся.

Поговорив о причинах профессиональной деструкции, стоит сказать о способах борьбы с ней и как не прийти к эмоциональному выгоранию.

Для профилактики профессиональных деструкций важно обеспечить следующие меры.

1. Необходимость саморазвития и самосовершенствования личности педагога-психолога является фундаментальной. Это подразумевает не только стремление к накоплению знаний и профессиональных навыков, но и глубокий, осознанный поиск смысла жизни, который помогает находить внутренние ресурсы для преодоления трудностей и поддержания высокой мотивации к работе.

2. Целенаправленная работа, направленная на повышение компетентности в различных областях, таких как социальная, психологическая и образовательная сферы, играет не менее важную роль. Это включает в себя активное использование инновационных технологий и методик, что способствует не только личностному росту специалиста, но и повышению эффективности его профессиональной деятельности. Самообразование, участие в специализированных курсах и семинарах также являются важными элементами, которые помогают оставаться на передовой профессионального развития.

3. Объективная и всесторонняя оценка личностных и профессиональных качеств педагога, а также его вклада в коллективное дело, является неотъемлемой частью создания здоровой рабочей атмосферы. Это позволяет не только признавать достижения каждого специалиста, но и выявлять области, требующие дополнительного внимания и развития, что в свою очередь способствует созданию условий для предотвращения профессиональных деструкций и поддержания высокого уровня профессионализма в коллективе.

4. Процесс формирования и развития четкого представления о своих будущих профессиональных достижениях и жизненных перспективах играет ключевую роль в личностном росте каждого человека. Важно осознавать, что наличие в жизни человека яркой, вдохновляющей и оптимистичной цели, которая может быть охарактеризована как значительная мечта, способно кардинально изменить его восприятие текущих трудностей и жизненных препятствий. Когда перед человеком открывается перспектива достижения такой великой цели, многие из его проблем и забот начинают казаться менее значительными, словно они отступают на второй план, позволяя сосредоточиться на главном и двигаться вперед с новой силой и энергией. Это состояние, когда каждая мелочь отступает перед

величием задуманного, является мощным источником мотивации и вдохновения, который способствует успешному преодолению всех жизненных трудностей.

Таким образом, своевременное выявление и эффективная профилактика профессиональных деструкций у педагогов-психологов в коррекционных школах являются важными задачами для поддержания высокого уровня профессионализма и качества образовательного процесса.

Список литературы

1. Безносов С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносов. – СПб.: Речь, 2004. – EDN QXHLNJ
2. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья. – 2000.
3. Зеер Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. – М.: Фонд «Мир», 2005.
4. Лобанова А.В. Эмоциональное выгорание педагога коррекционного образовательного учреждения / А.В. Лобанова, Э.В. Кондракова, А.П. Бурсова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014.
5. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М., 1996. – EDN YQSCJKT
6. Сыманюк Э.Э. Актуальные проблемы современной психологии: учебное пособие / Э.Э. Сыманюк, А.А. Печеркина. – 2021. – EDN GKQBJX

Нуриев Сердар Язырадович

магистрант

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПРОФИЛАКТИКА РИСКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема профилактики риска аддиктивного поведения среди молодежи. Анализируются социально-психологические факторы, способствующие возникновению и развитию различных форм зависимостей в молодежной среде. Представлены современные подходы к профилактике аддикций, основанные на интеграции психологических, педагогических и социальных методов. Особое внимание уделяется разработке эффективных профилактических программ, направленных на формирование у молодежи устойчивых навыков саморегуляции, стрессоустойчивости и социальной компетентности.*

***Ключевые слова:** аддиктивное поведение, профилактика, молодежь, социально-психологические факторы, программы профилактики.*

Введение. Актуальность исследования обусловлена нарастанием масштабов и разнообразия проявлений аддиктивного поведения в современной молодёжной среде, что представляет собой серьёзную угрозу для психологического здоровья подрастающего поколения и социальной стабильности общества в целом. В условиях динамичной трансформации социальных институтов, интенсивного развития информационно-коммуникативных технологий и изменения ценностно-смысловых ориентиров

молодёжи наблюдается существенное расширение спектра аддикций, среди которых особую тревогу вызывают новые формы зависимостей, связанные с цифровой средой и виртуальной коммуникацией (А.А. Максименко, О.С. Дейнека и др. [3]). Согласно исследованиям С.В. Велиевой [2], психологические особенности современной молодёжи, выражающиеся в повышенной восприимчивости к внешним воздействиям, недостаточной сформированности механизмов саморегуляции и низкой стрессоустойчивости, способствуют возникновению и закреплению деструктивных поведенческих паттернов. В связи с этим необходима разработка комплексных профилактических программ, направленных на формирование у молодёжи устойчивых навыков конструктивного взаимодействия с социальной средой, развитие личностных ресурсов и повышение уровня психологической компетентности в целях минимизации риска возникновения различных форм аддикций.

Актуальность проблемы профилактики аддиктивного поведения обусловлена необходимостью своевременного выявления факторов риска и разработки эффективных мер по предотвращению возникновения зависимостей. Важнейшей задачей является создание комплексных профилактических программ, ориентированных на развитие личностных ресурсов молодёжи и формирование устойчивых социальных навыков.

Возникновение аддиктивного поведения обусловлено действием комплекса биологических, психологических и социальных факторов. Согласно исследованиям С.В. Велиевой [1] среди последних выделяются такие значимые детерминанты, как неблагоприятная семейная среда, дефицит позитивного социального опыта, низкий уровень социальной поддержки и недостаточная сформированность навыков конструктивного преодоления стрессовых ситуаций. Кроме того, значительную роль играют особенности молодежной субкультуры, характеризующиеся высоким уровнем конформизма и стремлением к экспериментированию с новыми формами поведения.

Исследования показывают, что в основе аддиктивного поведения лежит неудовлетворенность базовых психологических потребностей личности: потребности в принятии, признании, эмоциональной близости и самореализации. Молодежь, не обладающая достаточными ресурсами для конструктивного удовлетворения данных потребностей, склонна использовать аддиктивные формы поведения как способ ухода от реальности и компенсации эмоционального дискомфорта.

Современные подходы к профилактике аддиктивного поведения среди молодёжи базируются на интеграции психологических, педагогических и социальных технологий. Важнейшими направлениями профилактической работы являются.

1. *Формирование социальной компетентности и навыков конструктивного взаимодействия.* Профилактические программы должны включать тренинги коммуникации, развитие навыков решения конфликтов и принятия ответственных решений в сложных жизненных ситуациях.
2. *Развитие личностных ресурсов и стрессоустойчивости.* Особое внимание следует уделять формированию у молодых людей навыков саморегуляции эмоциональных состояний, развитию способности к осознанному управлению собственным поведением в стрессовых условиях.

3. *Повышение уровня психологической грамотности молодежи.* Необходимо осуществлять просветительскую деятельность по информированию о последствиях различных видов аддикций и способах их профилактики.

4. *Создание благоприятной социальной среды.* Согласно исследованиям С.В. Велиевой [1] важным условием профилактики является обеспечение позитивной социальной поддержки со стороны семьи, образовательных учреждений и молодежных организаций.

Эффективность профилактики аддиктивного поведения определяется комплексным характером проводимых мероприятий и их адресностью по отношению к конкретным группам риска. Наиболее эффективными признаны программы первичной профилактики, реализуемые на ранних этапах социализации личности (в подростковом возрасте), когда еще не сформированы устойчивые деструктивные стереотипы. Эффективные профилактические программы должны включать следующие компоненты: диагностику факторов риска; психологическое консультирование; трениговую работу по развитию социальных и личностных навыков; вовлечение молодежи в социально значимую деятельность; создание условий для реализации творческого потенциала личности.

Таким образом, профилактика риска аддиктивного поведения в молодежной среде представляет собой комплексную задачу, требующую интеграции усилий специалистов различных направлений – психологов, педагогов, социальных работников. Успешная реализация профилактических мероприятий возможна при условии учета социально-психологических факторов риска и применения современных технологий формирования позитивных личностных ресурсов. Дальнейшие научные исследования должны быть направлены на разработку и апробацию инновационных методик профилактики зависимого поведения с учетом особенностей современной молодежной субкультуры.

Список литературы

1. Велиева С.В. Вовлечение родителей в профилактику аддиктивных форм поведения у обучающихся / С.В. Велиева, А.Р. Валиев // Психология, дошкольная и специальная педагогика в условиях международного сотрудничества и интеграции: сборник научных статей (Чебоксары, 27 марта 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2024. – С. 40–49. – EDN CSMDJP.
2. Велиева С.В. Первичная профилактика аддиктивного поведения у подростков: организационно-психологические подходы / С.В. Велиева // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2015. – Т. 11. №4. – С. 107–123. – EDN VUDEDD.
3. Максименко А.А., Дейнека О.С., Духанина Л.Н., Сапоровская М.В. Фаббинг: особенности аддиктивного поведения молодежи // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2021. – №4 (164). – С. 345–362. – DOI 10.14515/monitoring.2021.4.1822. – EDN FJGRSC.

Ольгина Леонора Александровна
студентка

Карась Инна Сергеевна
канд. психол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта»
г. Калининград, Калининградская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация: статья посвящена теоретическому анализу психологического здоровья будущих педагогов в контексте современных социальных вызовов. Рассмотрены ключевые компоненты психологического здоровья, систематизированы отечественные и зарубежные подходы к его изучению. Выделены факторы риска, связанные с цифровизацией, инклюзивным образованием и профессиональной мультизадачностью. На основе теоретического обзора предложены рекомендации по интеграции психологической поддержки в образовательную среду вуза.

Ключевые слова: психологическое здоровье, будущие педагоги, образовательная среда, цифровизация, инклюзия, эмоциональное выгорание.

Психологическое здоровье педагогов выступает ключевым условием эффективности образовательного процесса. Однако современные социальные и профессиональные вызовы, такие как цифровая трансформация, рост инклюзивных практик и увеличение педагогической нагрузки, создают угрозы для психологического благополучия будущих специалистов. По данным международных исследований до 60% педагогов в мире сталкиваются с симптомами эмоционального истощения, что подчеркивает необходимость профилактической работы на этапе их профессиональной подготовки [7].

Цель исследования – провести теоретический анализ проблемы психологического здоровья будущих педагогов, выделить ключевые риски и предложить направления его укрепления в условиях вузовской подготовки.

Психологическое здоровье определяется как динамическое состояние душевного благополучия, обеспечивающее гармоничное взаимодействие эмоционально-волевой, когнитивной, социально-коммуникативной и духовно-нравственной сфер личности [3]. В отличие от психического здоровья, акцент смещается на целостность личности, её способность к самореализации и адаптации в условиях социокультурных изменений. Термин психическое здоровье скорее относится к различным отдельным психическим механизмам, тогда как психологическое здоровье относится к личности в целом [1].

Отечественные подходы (Л.С. Выготский, Б.С. Братусь) подчеркивают роль социального контекста и системного взаимодействия личности с образовательной средой [2]. Зарубежные концепции (А. Маслоу, М. Селигман) фокусируются на развитии индивидуальных ресурсов, позитивных эмоций и самоактуализации [4, 5]. Интеграция этих направлений

позволяет формировать комплексные модели поддержки, учитывающие как внешние вызовы, так и внутренние резервы личности.

Выделим современные вызовы для психологического здоровья будущих педагогов.

Цифровизация образования. Необходимость освоения онлайн-платформ и гибридных форматов обучения провоцирует когнитивную перегрузку и «цифровую усталость».

Инклюзивные практики. Работа с детьми с ОВЗ требует повышенной эмоциональной устойчивости и специальных компетенций, что усиливает тревожность у начинающих педагогов.

Профессиональная мультизадачность. Совмещение ролей педагога, наставника и медиатора увеличивает риск эмоционального выгорания.

Дефицит коммуникации. Сокращение живого взаимодействия в условиях цифрового обучения снижает эмпатию и навыки невербального общения [6].

На основе теоретического анализа предложены следующие направления работы в образовательной среде вуза.

1. Интеграция тренингов саморегуляции и стресс-менеджмента в учебные программы для развития эмоциональной устойчивости.

2. Внедрение междисциплинарных модулей, объединяющих педагогику, психологию и цифровые технологии, для снижения цифровой тревожности.

3. Практико-ориентированные форматы (симуляции инклюзивных классов, case-study) для формирования уверенности в профессиональных навыках.

4. Создание психологических служб с регулярным скринингом состояния студентов и индивидуальными консультациями.

Теоретический анализ подтвердил, что психологическое здоровье будущих педагогов формируется под влиянием комплекса внешних и внутренних факторов. Современные вызовы, такие как цифровизация и инклюзия, требуют пересмотра подходов к подготовке кадров, смещая фокус на развитие личностных ресурсов и профилактику эмоционального выгорания. Перспективой исследования является разработка и внедрение программ психологического сопровождения студентов педагогических направлений, основанных на синтезе отечественных и зарубежных практик.

Список литературы

1. Баякина О.А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности / О.А. Баякина // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2009. – №4–5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-ponyatiy-psihicheskogo-i-psihologicheskogo-zdorovya-lichnosti/viewer> (дата обращения: 12.05.2025). EDN LMAZZL

2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: АСТ, 2008. – 672 с. – ISBN 978–5–17–049928–6. EDN QXVCOX

3. Дубровина И.В. Психологическое здоровье в контексте развития личности: избранные труды / И.В. Дубровина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2018. – 336 с. – ISBN 978–5–9770–0449–0.

4. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2020. – 400 с. – ISBN 978–5–4461–1123–6.

5. Селигман М. В поисках счастья: Как получать удовольствие от жизни каждый день / М. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 352 с. – ISBN 978–5–00169–546–0.

6. ВОЗ. Доклад о состоянии психического здоровья в мире: трансформируя психическое здоровье для всех // ВОЗ. – Женева: ВОЗ, 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> (дата обращения: 12.05.2025).

7. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2022: Gender Report – Deepening the Debate on Those Still Left Behind. – Paris: UNESCO, 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000382997> (дата обращения: 12.05.2025).

Орехова Светлана Евгеньевна

д-р ист. наук, доцент

Шевцова Александра Викторовна

преподаватель

ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный
университет имени А.И. Куинджи»

г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика

РОЛЬ ЛИДЕРСТВА И НАСТАВНИЧЕСТВА В ПОДДЕРЖАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

Аннотация: в статье рассматривается значимая роль лидерства и наставничества в контексте поддержания психологического здоровья педагогов. Актуальность исследования обусловлена необходимостью создания благоприятных условий для профессиональной деятельности педагогов, что напрямую влияет на качество образовательного процесса и успешность учащихся.

Ключевые слова: лидерство, психологическое здоровье, наставничество, саморазвитие, самообразование, педагог, обучающийся.

В современных условиях развития образования особую значимость приобретает вопрос психологического здоровья учителей и преподавателей (далее – педагогов). Эмоциональное благополучие педагогов напрямую влияет на качество образовательного процесса и успешность обучающихся. Здоровье в философском аспекте – это гармоничное сочетание физических и духовных качеств человека, мера внутреннего и внешнего равновесия [3, с. 15]. В этой связи особую роль играют лидерские качества педагогов и система наставничества.

Интерес учёных к проблеме лидерства и наставничества в образовании возник неслучайно. Ещё в начале XX в. педагогические исследователи отмечали положительное влияние опытных наставников на профессиональное становление молодых специалистов. Однако именно в последние десятилетия эта тема получила особую актуальность в связи с растущими требованиями к профессиональной деятельности педагогов и необходимостью их психологической поддержки.

Специфику образовательного лидерства важно рассмотреть с позиции сложившихся представлений о сущности педагогического труда. Вопросы психологии труда педагога были раскрыты ещё в трудах: Л.С. Выготского,

И.А. Зимней, Е.А. Климова, В.А. Крутецкого, А.В. Петровского, Н.В. Кузьминой, А.К. Важным. Моментом в решении проблемы лидерства педагогов является необходимость развития их лидерского потенциала.

Уоррен Беннис разработал теории лидерства, которые игнорировали «командование и контроль». Выделялись такие качества как творчество, увлечённость, честность, любопытство, а не только умение видеть квартальные цифры [4].

Некоторые подходы к развитию лидерских качеств у молодых педагогов.

1. *Самообразование и саморазвитие.* Педагогу рекомендуется регулярно заниматься самообразованием, посещать тренинги по лидерству и управлению, а также активно анализировать свой опыт и поведение в разных ситуациях.

2. *Участие в студенческом самоуправлении.* Такой подход нацелен на поэтапное взращивание лидерской позиции обучающихся во время различных активностей, организованных и проведённых как администрацией, так и активом обучающихся.

3. *Постановка целей и задач с учётом индивидуальных интересов.* Педагог может помочь детям и подросткам понять, как учебные задания и задачи связаны с их личными интересами и жизненными целями.

4. *Использование одобрения и позитивного подкрепления.* Педагог-лидер умеет вовремя поддержать учеников, подчеркнуть их успехи и достижения, обратить внимание на ошибки и перспективы их преодоления.

5. *Применение дифференцированного подхода.* Учитывая разные уровни подготовки и интересов обучающихся, педагог может адаптировать задания и проекты, чтобы каждый из них чувствовал себя вовлечённым в процесс и мог проявить свои способности.

6. *Использование игровых методик и творческих заданий.* Игра и творчество помогают обучающимся легче воспринимать информацию и сохранять интерес к учёбе.

7. *Признание успехов и ошибок как части учебного процесса.* Педагог-лидер должен формировать у обучающихся позитивное отношение к ошибкам как к неотъемлемой части обучения.

В исследовании Мак Бета с соавторами, рассматривались шесть факторов успешности лидерства среди педагогов.

1. *Формальное распределение.* Предполагает, что персонал будет выполнять свои роли в рамках должностных инструкций.

2. *Прагматичное распределение.* Часто представляет собой реакцию на внешние события и включает в себя рабочую нагрузку.

3. *Стратегическое распределение.* Направленность на конкретно поставленную цель, сконцентрированную на совершенствовании школы/ВУЗа (далее – образовательная организация). Проявляется, например, в тщательно продуманном подходе к кадровым назначениям.

4. *Позитивное распределение.* Ориентируется на профессиональное развитие, поскольку на педагога, демонстрирующих свою предрасположенность к лидерству, возлагается и больше ответственности.

5. *Инициативное распределение.* Способные к лидерству педагоги по собственному желанию расширяют диапазон своего воздействия, приняв на себя инициативу ведения того или иного процесса, иногда – вне участия руководства.

6. *Культура распространения.* Лидерство проявляется в конкретной деятельности, а не в исполнении какой-либо роли, по инициативе отдельных лиц. Педагоги проявляют инициативу спонтанно, совместно, без назначения лидера, что является проявлением культуры образовательной организации, показателем духа и традиций [4, с. 53].

Современный педагог-лидер – это не только профессионал своего дела, но и эффективный руководитель педагогического процесса. Способность влиять на других, мотивировать и организовывать деятельность – ключевые компетенции успешного педагога. Лидерские качества помогают педагогу:

- создавать позитивную образовательную среду;
- эффективно взаимодействовать с коллегами;
- поддерживать мотивацию обучающихся;
- справляться со стрессовыми ситуациями.

Наставничество – это эффективный метод формирования лидерских качеств и поддержания психологического здоровья молодых специалистов. Взаимодействие с опытным наставником позволяет: успешно адаптироваться к профессиональной деятельности, развивать необходимые компетенции, получать эмоциональную поддержку, снижать уровень профессионального выгорания.

Основные аспекты влияния наставничества:

- социально-психологическая адаптация – наставник помогает быстрее привыкнуть к новым условиям работы, снижает уровень тревожности;
- профессиональное развитие – совместная работа над задачами развивает лидерские качества и уверенность в себе;
- мотивационная поддержка – наставник вдохновляет на достижение новых результатов, помогает ставить цели и достигать их.

Для эффективного использования лидерского потенциала и наставничества необходимо:

- создавать условия для развития лидерских качеств у педагогов;
- организовывать регулярные наставнические встречи;
- проводить тренинги по развитию коммуникативных навыков;
- формировать культуру взаимопомощи и поддержки в коллективе;
- поощрять инициативы педагогов-наставников.

Лидерство и наставничество – это ключевые факторы, влияющие на психологическое здоровье педагогов. Развитие этих направлений способствует созданию благоприятного психологического климата в образовательной организации, повышению профессиональной удовлетворённости педагогов и, как следствие, улучшению качества образования. Только совместная работа всех участников образовательного процесса может обеспечить успешное развитие и процветание образовательной среды.

Таким образом, внедрение инновационных подходов в управление персоналом, таких как коучинг, менторинг и программы профессионального развития, позволяет педагогам раскрыть свой потенциал и повысить уровень самореализации. Это, в свою очередь, положительно сказывается на их эмоциональном состоянии и снижает уровень профессионального выгорания, что особенно важно в условиях высокой интенсивности и ответственности работы в образовательной сфере.

Важным аспектом является создание эффективной системы коммуникации между всеми участниками образовательного процесса. Открытый диалог, регулярные собрания и обсуждения позволяют своевременно выявлять и решать возникающие проблемы, а также обмениваться опытом и лучшими практиками. Это способствует формированию чувства общности и взаимоподдержки, что является ключевым фактором для создания благоприятной психологической атмосферы.

Поддержка инициатив педагогов, направленных на саморазвитие и повышение квалификации, также играет важную роль. Предоставление возможности участия в конференциях, семинарах и тренингах, а также доступ к современным образовательным ресурсам позволяет педагогам оставаться в курсе последних тенденций в области образования и применять новые знания и навыки на практике. Это повышает их профессиональную компетентность и уверенность в своих силах.

Необходимо уделять внимание и физическому здоровью педагогов. Организация спортивных мероприятий, обеспечение доступа к здоровому питанию и создание комфортных условий труда способствуют улучшению их самочувствия и повышению работоспособности. Забота о здоровье педагогов является важной инвестицией в будущее образовательной организации.

В конечном итоге, комплексный подход к созданию благоприятного психологического климата и повышению профессиональной удовлетворённости педагогов является залогом успешного развития образовательной организации и повышения качества образования. Только в атмосфере взаимного уважения, поддержки и сотрудничества педагоги могут полностью раскрыть свой потенциал и обеспечить качественное образование для будущих поколений.

Список литературы

1. Митина Л.М. Профессиональное здоровье педагога: учебное пособие для вузов / Л.М. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова. – 2-е изд., доп. – М.: Юрайт, 2023. – 379 с.
2. Павловская Н.Г. Роль лидерских качеств учителя в профессиональной деятельности / Н.Г. Павловская, Г.И. Чемоданова // Педагогическая перспектива. – 2022. – №2 (6). – С. 53–60. DOI 10.55523/27822559_2022_2(6)_53. EDN WGLVDM
3. Фомицкая Г.Н. Оценка готовности учителя к наставнической деятельности в общеобразовательной организации / Г.Н. Фомицкая, Т.С. Базарова // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2023. – Т. 8. №9. – С. 1015–1022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTpcG> (дата обращения: 31.05.2025). – DOI 10.30853/ped20230148. – EDN ZNNHLZ

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ

Астахова Полина Валериевна

магистрант

Таганрогский институт им. А.П. Чехова (филиал)

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)»

г. Таганрог, Ростовская область

РОЛЬ МЕДИАСРЕДСТВ В СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛУЧНИКОВ

Аннотация: исследование направлено на изучение роли медиа в процессе социализации молодых спортсменов-лучников. Были использованы два медиа-инструмента, направленные на улучшение коммуникативных навыков, сплоченности и идентификации со спортивной группой: совместное создание плакатов, посвященных жизни секции; создание подкаста-интервью.

Ключевые слова: цифровизация, медиасредства, социализация, подготовка спортсменов.

Современная молодежь формируется в условиях стремительной цифровизации, охватывающей все стороны жизни: образование, досуг, общение. Молодые люди осваивают цифровые условия быстрее других социальных групп. Они активно используют их как инструмент личностного роста, самовыражения и социальной интеграции, профессионального образования [1; 4].

Цифровая среда становится неотъемлемой частью процесса социализации, особенно в тех случаях, когда традиционные формы взаимодействия оказываются недостаточными или ограниченными. Особое значение это приобретает в отношении молодых спортсменов, чья деятельность предполагает высокую степень вовлеченности в тренировочный и соревновательный процессы, но может сопровождаться ограниченным социальным взаимодействием вне спортивной жизни. В этих условиях цифровые медиа могут играть компенсаторную роль, обеспечивая пространство для творческой самореализации, обмена мнениями и формирования групповой идентичности.

Исследования показывают, что молодые люди все чаще используют медиаконтент для выражения своих взглядов, эмоций и интересов [3].

Настоящее исследование было направлено на изучение роли медиа в процессе социализации молодых спортсменов-лучников.

В ходе исследования были использованы два медиа-инструмента, направленные на улучшение коммуникативных навыков, сплоченности и идентификации со спортивной группой.

1. Совместное создание плакатов, посвященных жизни секции.

2. Создание подкаста-интервью «Голос секции».

Эти форматы обладают высокой вовлеченностью, позволяют выразить мысли в доступной и привлекательной форме, а также способствуют формированию навыков публичной коммуникации и творчества [2].

Первым методом социализации лучников было выбрано совместное создание плакатов, посвященных жизни секции.

Суть метода заключается в том, что участники секции работают в малых группах по 6 человек для создания тематических плакатов, которые отражают повседневную и спортивную жизнь команды.

Для создания плакатов было выбрано 5 тем: «Наши тренировки – путь к цели», «Мои первые соревнования», «Наша команда» и др.

Плакаты включали фотографии, тексты, слоганы, цитаты, рисунки и другие креативные элементы.

Работая над созданием плаката, стрелки усиливают свое ощущение того, что они являются частью чего-то важного и значимого.

Через совместную работу над плакатами участники секции формируют коллективное восприятие того, что представляет собой их команда. Это способствует укреплению групповой идентичности, развивает общие ценности и традиции.

Визуальное представление достижений каждого участника через фотографии, тексты и цитаты помогает спортсменам чувствовать свою значимость для команды. Это повышает их самооценку и мотивацию.

Второй инструмент – подкаст-интервью «Голос секции». Он основан на создании видеоподкастов участниками спортивной секции, в которых они берут интервью друг у друга, у тренера или просто обсуждают важные для команды темы. Такой подход помогает наладить неформальное общение, выстроить доверительную атмосферу, выявить скрытые лидерские качества и способствует глубокой личной вовлеченности спортсменов в жизнь секции.

Формат подкастов представляет собой короткие видео-диалоги или мини-интервью по 2–3 минуты. Запись проводится с помощью обычных смартфоном, а затем монтируется и выкладывается в чат секции.

Для создания подкастов были предложены следующие темы.

1. «Почему я выбрал стрельбу из лука?».
2. «Моя первая тренировка».
3. «Как спорт изменил мою жизнь?».

Также участники могут предлагать собственные темы, включая шуточные и неформальные рубрики – этот формат делает подкасты живыми и привлекательными.

Этапы реализации метода.

1. Формирование малых групп.
2. Подготовка контента.
3. Запись подкаста.
4. Монтаж и оформление.
5. Публикация и обсуждение.

Данный инструмент позволяет спортсменам научиться говорить о себе открыто, делиться своими мыслями и опытом. Такая практика формирует устойчивую самооценку и уверенность в своей значимости. Также интервью способствуют развитию навыков активного слушания, эмпатии, аргументации и адекватной обратной связи – ключевых социальных умений.

Прослушивание рассказов товарищей помогает старшеклассникам лучше узнать друг друга, осознать схожесть переживаний – это, в свою очередь, способствует укреплению доверия и поддержки в команде.

Метод подкастов объединяет творческое самовыражение, цифровую активность и эмоциональную открытость. Он способствует развитию зрелой и вовлеченной личности, укрепляет связи внутри коллектива и способствует формированию позитивного микроклимата. При этом данный формат легко адаптируется, не требует сложных технических усилий и может быть продолжен даже вне секции – как часть медиа-культуры спортивной школы.

Список литературы

1. Иргалина З.Г. Влияние цифровых технологий на профессионализацию молодого поколения / З.Г. Иргалина // Инновационный потенциал молодежи: гражданственность, профессионализм, творчество: сб. научных трудов междунар. конференции. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. – С. 202–207 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/97470> (дата обращения: 19.05.2025). EDN WJFAZD
2. Михайлов А.П. Молодежь в цифровом обществе / А.П. Михайлов, В.С. Чагин // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. – 2023. – Вып. 4 (329). – С. 86–92. – DOI: 10.53598/2410–3691–2023–4–329–86–92. – EDN IYSSUP
3. Судоргин О.А. Влияние цифровизации на формирование современного молодежного политического лидерства / О.А. Судоргин, А.В. Агафонов // Управление. – 2024. – №12 (2). – С. 99–108. DOI: 10.26425/2309–3633–2024–12–2–99–108. EDN JNYMSV
4. Шалова С.Ю. Цифровизация как средство оптимизации научно-исследовательской практики студентов в психолого-педагогическом образовании / С.Ю. Шалова, А.В. Шалова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2025. – Т 13. №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/27PDMN125.pdf> (дата обращения: 19.05.2025). EDN DPKAZE

Бондарь Александра Александровна
студентка

Молчатский Сергей Львович
канд. физ.-мат. наук, канд. хим. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Самарский государственный
социально-педагогический университет»
г. Самара, Самарская область

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА САХАРА В НАПИТКАХ

Аннотация: статья является методичкой, которая поможет учащимся определить и сравнить количественно сахар, находящийся в напитках. Работа может быть применима к школьной программе, представлен ход работы и опыты. Обозначена роль сахара в организме человека.

Ключевые слова: организм человека, сахар, опыты, состав, соответствие, сравнение, реакция.

Методическое пособие может помочь учителям завлечь учеников в предмет, проводя опыты нестандартно, помогая узнать что-то новое о собственном организме и окружающем мире. Также данные опыты помогут педагогам научить детей выбирать нужные для них напитки (с химической точки зрения). С помощью данной работы преподаватель научит учащегося находить и определять количество сахара в напитках.

Перед проведением опытов определим значение сахара в организме человека. Сахара, являясь углеводами, служат основным источником

энергии для организма, расщепляясь в пищеварительном тракте. Повышенная потребность в углеводах наблюдается при физической и умственной активности. Глюкоза критически важна для мозга, и её недостаток компенсируется метаболизмом белков. Углеводы могут откладываться в организме как резерв. Сахар играет незаменимую роль в рационе. Кроме того, сахар способствует снижению стресса и увеличению уровня серотонина при нагрузках [1; 2].

Чрезмерное потребление сахара может негативно влиять на организм человека. Опасность исходит не от самого сахара, а от его избытка. В умеренных дозах сахар полезен, но его избыток провоцирует различные проблемы.

Приборы и реактивы: образцы напитков (кола, яблочный сок, ароматизированная вода с лимоном), раствор Фелинга, титровальная бюретка, мерные колбы и пробирки, дистиллированная вода, нагревательная плита, пипетки и стаканы для смешивания.

Будет проводиться 3 опыта с разными напитками: колой, яблочным соком, ароматизированной водой с лимоном.

Подготовим растворы проб для проведения опытов:

Разбавим напиток дистиллированной водой в соотношении 1:10 (например, 5 мл напитка и 45 мл дистиллированной воды), чтобы уменьшить концентрацию сахара и избежать интерференции. Для точных измерений будем использовать мерные колбы и цилиндры.

Опыт 1 (кола).

1. Подготовка к титрованию:

Нальём 10 мл раствора Фелинга в колбу. Поместим колбу на нагревательную плиту и доведем до кипения.

2. Титрование:

Заполним бюретку разбавленным напитком. Медленно добавляем напиток из бюретки в титровальную колбу с раствором Фелинга, постоянно помешивая. Продолжаем добавление исследуемого напитка до тех пор, пока синий цвет раствора не исчезнет, и не появится красный осадок меди (I), что указывает на избыток сахара и завершение реакции. Запишем объем разбавленного напитка, использованного для достижения конечной точки титрования.

Аналогично проведём

Опыт 2 (с яблочным соком) и Опыт 3 (с ароматизированной водой с лимоном).

Внесем полученные результаты в таблицу 1:

Таблица 1

Пробирка №	Исследуемое	Использованный объем напитка
1	Кола	
2	Яблочный сок	
3	Ароматизированная вода с лимоном	

Сравним полученные результаты. Стоит учесть, что допустимое суточное количество сахара для человека – 20–25 граммов [1, 2].

Выводы: проведя 3 опыта с разными объектами наблюдений, удастся выяснить, что среди 3 напитков, кола содержит наибольшее количество сахара. Это повышенное содержание сахара в коле может способствовать риску ожирения, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Сахар, как

нам уже известно, играет ключевую роль в организме человека, являясь основным источником энергии для организма. Соответственно, рекомендуется чаще употреблять напитки с оптимальным количеством сахара. Таким образом, педагог может на наглядном примере показать составляющие напитков, которые необходимо употреблять.

Список литературы

1. Сахар – один из основных источников энергии для организма // ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Камчатском крае» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fbuz41.ru/stats/148897/?ysclid=matsnpoi9y997150718> (дата обращения: 11.05.2025).

2. Сахар: польза и вред этого продукта питания для организма человека // Министерство здравоохранения республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTcxY> (дата обращения: 11.05.2025).

Казаченко Олег Анатольевич

аспирант, аспирант

ОЧУ ВО «Армавирский социально-психологический институт»

г. Армавир, Краснодарский край

Шевченко Людмила Евгеньевна

аспирант

ОЧУ ВО «Армавирский социально-психологический институт»

г. Армавир, Краснодарский край

Ивлев Владимир Александрович

аспирант

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

САМОРЕГУЛЯЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в плане психологии и философии рассматривается саморегуляция здорового образа жизни успешной личности как современная актуальная социально-психологическая и социально-философская проблема. Суть подхода состоит в выявлении соотношения и взаимосвязи общественного и индивидуального здоровья. Утверждается органическая взаимосвязь этих двух сторон здорового образа жизни успешной личности. Авторы обращают исследовательское внимание на сравнительно новый концепт «социальная боль» и более известный концепт «социальная болезнь». Дается оригинальное определение понятия здорового образа жизни как личностной автономии и способа саморегуляции. Суть проблемы концентрируется в идее личностной автономии, позволяющей производить саморегуляцию здорового образа жизни успешной личности, поскольку нездоровый образ жизни зависит от уровня развития личности, ее самостоятельности, приобретения ею своего смысла жизни и ориентира социального служения. Анализируется вводимый авторами новый концепт – «вкус к жизни».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, успешная личность, общество, социальная болезнь, социальная боль, смысл жизни, вкус к жизни, счастье.

На уровне обыденного сознания пропагандируется здоровый образ жизни (ЗОЖ). Однако существует научный уровень рассмотрения

проблемы, который связан с корреляцией общественных и индивидуальных моментов благополучия отдельных людей и функционирования общества в аспекте нормативного гуманизма. Несомненно, в ракурсе рассмотрения проблемы мы выходим на социально-психологический и социально-философский аспект данной темы. Научные работы в этом направлении существуют, хотя их не так уж и много. Наиболее серьезные – это диссертации, как представленные на соискание ученой степени кандидата наук [напр., 1], так и доктора [напр., 6], что само по себе говорит о чрезвычайной серьезности проблемы, ее несводимости к привычному просвещению, обычной пропаганде или популярной публицистике. В педагогическом аспекте существуют учебные и методические пособия по обеспечению безопасности человеческой и социальной жизнедеятельности [3, с. 423], по здоровьесберегающим технологиям [2, с. 59–63], по инклюзивному образованию и т. д.

Задача – выявить обобщенный аспект здорового образа жизни, связав его с личностной автономией и саморегуляцией социальной деятельности успешной личности, при этом сближаются понятия саморегуляция и автономия.

Здоровье всегда было самой большой человеческой и общественной ценностью. В то же время здоровье по разным причинам существенно ухудшается: происходят техногенные катастрофы; растут риски появления новых опасных болезней, о чем свидетельствует пандемия ковида; а вызванные все более высокими темпами жизни стрессы вызывают снижение процента практически здоровых людей, одновременно увеличивая процент так называемых «хроников».

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) мы интерпретируем как общественно-индивидуальную практику, направленную на формирование, сохранение и саморазвитие личностной автономии. Можно трактовать понятие здорового образа жизни в виде пересечения понятий «образ жизни» и «здоровье» [6], хотя это несколько упрощает суть дела. Однако на начальном этапе исследования мы вынуждены принимать такое допущение. Здоровье, по принятому определению ВОЗ («Всемирная организация здравоохранения»), является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Логично представить понятия здоровья и болезни в отношении контрастности, а не противоречивости. В таком случае, кроме здоровых и больных людей существуют люди не здоровые и не больные. Например, человек не болен физиологически, но он и не здоров, поскольку нет или физического, или социального, или психического благополучия. Строго говоря, в больном обществе все люди больны. Социальные болезни – это пьянство, алкоголизм, наркомания, суициды, отражающие неполноту социального благополучия. Психическое неблагополучие служит связующим звеном между социальным неблагополучием и физиологическим неблагополучием индивидов. При этом важно отметить, что непосредственно психическое неблагополучие может не выражаться в физиологии человека. Например, неврозы невозможно увидеть, прослушать или измерить инструментально. «Здоровый образ жизни» может рассматриваться как плодотворная в научном отношении метафора, означающая стремление к полному благополучию. Успешные люди относятся ответственно к

своему здоровью, вернее, к социальной его стороне, а физиология и психология могут при этом пострадать.

Осмысление ЗОЖ в аспекте религиозного мировоззрения происходит с помощью рефлексии на проблему личностного спасения, в чем мы видим глубокий смысл. Несмотря на плюрализм, философско-религиозные системы едины до степени, что мы можем выделить некоторые основные, константные, регулярно повторяющиеся социальные смыслы и ценности. ЗОЖ понимается: 1) способ ухода от болезней, их профилактика; 2) как метод достижения гармонии человека с окружающим социальным и природным миром, обретение целостности и автономности; 3) нормативное поведение и предпосылка благой жизни; 4) как форма мудрости; 5) наконец, в виде умения ощутить полноту жизни, ее вкус, быть счастливым.

Среди множества этих аспектов хотелось бы обратить внимание на вкус к жизни. Этот концепт пока отсутствует в тезаурусе исследователя ЗОЖ. Однако он может быть истолкован как важный механизм саморегуляции поведения личности, ведущей здоровый образ жизни. Вкус к жизни существует как обобщение всех других вкусов: вкуса к пище, вкуса эстетического и т. д. Вкус в самом простом виде – это то, что воспринимается как отдельная модальность в ощущениях и восприятиях. Языком мы ощущаем четыре основных вида вкуса: сладкий, горький, кислый и соленый. Сладкий – первооснова счастья и благополучия. Однако все должно быть в меру. Баланс вкусов создает гармонию жизни. Горький – дополняет сладкий, и он тоже необходим. Соленый аналогичен риску в жизни, он пробуждает энергию.

Кроме основных вкусов имеются неосновные: умами, охлаждающий, терпкий, жгучий. Известный всем вкус умами – это мясной вкус, вкус мясной (белковой) пищи, который известен нам благодаря усилителю вкуса (глутамату натрия) как «вкус колбасы». Мы напоминаем эти известные виды вкуса, чтобы найти место вкусу к жизни. Это вкус, который условно можно было бы в будущем обозначить каким-то иностранным словом, скажем, «упапи», чтобы понять его как синтетический довольно абстрактный вкус личности к самому своему существованию в этом мире. Возникает вопрос о том, чем отличается вкус к жизни и любовь к жизни, жажда жизни, жизнелюбие и т. д. Вкус к жизни мы бы характеризовали как более простой по сравнению с любовью к жизни. Простой и в то же время фундаментальный, поскольку он коренится в бессознательном, и не поддается рефлексии, как любовь. Благодаря своей фундаментальности этот вкус регулирует человеческое поведение так же, как спинной мозг регулирует ходьбу. Жажда жизни и воля к жизни, на наш взгляд, плохо культивируются в отличие от вкуса к жизни, которая формируется культурой и жизненным путем человека и остается важным культурным инвариантом в ментальности.

Интересным является вопрос о том, можно ли спорить о вкусе к жизни. Если у людей разные вкусы, сформированные их образом жизни, их ментальностью и культурой, то, наверное, спорить можно. В то же время о хороших вкусах в искусстве, как и гастрономии, не спорят, спорят о сомнительных или плохих вкусах. Аналогичная картина должна была бы быть и в вопросах о вкусе к жизни. Хороший вкус формируется у человека с возрастом. И.И. Мечников отмечал, что молодежь меньше ценит жизнь,

т. е. с нашей точки зрения, вкус к жизни у молодого человека еще не сформировался [9]. Отсюда «парадокс Вертера», склонность в раннем возрасте к суицидам. Вкус к жизни отличается от смысла жизни своим чувственно-материальным и континуальным характером. Взросление и привычка формируют вкус к жизни, обретаются многие точки опоры для преодоления экзистенциальных кризисов личности. Успешная личность начинает ценить социальную жизнь, искать в ней эти «точки опоры», при этом приватная жизнь остается для здорового образа жизни психологическим убежищем и точкой опоры.

Современное общество риска связано с рисками: экологическими, социально-экономическими, технологическими, политическими, культурными [7], а также духовно-нравственными, социально-психологическими, в том числе и связанными с виртуализацией культуры. И все эти риски – это, «риски для здоровья». Опасные для ЗОЖ риски – вредные привычки, стрессы, неблагоприятная экологическая обстановка. Если подробнее раскрыть эти риски, то следует назвать такие из них: неправильное (избыточное, недостаточное или несбалансированное) питание; адинамия и гиподинамия; курение, употребление наркотиков и злоупотребление лекарствами, пьянство и алкоголизм, вредные условия труда, стрессовые ситуации, неблагоприятные материально-бытовые условия, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокая степень урбанизации. Следует отдельно отметить, как важный фактор риска низкий культурный и образовательный уровень многих людей. Элементарное просвещение спасает тысячи жизней. Успешная личность должна не только «успеть» за ходом жизни, но и быть впереди, опережать время. Это значит, что увеличивается социальное время жизни успешного человека. Такое парадоксальное увеличение времени жизни связано с непрерывным образованием и самообразованием, с ответственным отношением к здоровью.

ЗОЖ представляет собой способ активной биосоциальной жизни и деятельности людей. В этом отношении также имеются различные трактовки феномена ЗОЖ [8, с. 727–730]. Телесность является в основном природным основанием человеческого бытия, но и она приобретает смысл места приложения в социальных практиках. Тело человека приобретает характер знака, что вызывает опасность «антропологического фетишизма» по аналогии с товарным или денежным фетишизмом. «Боди-центрические» социальные практики связаны с принципиальными изменениями природной телесности, ее отчуждением («бюрократизацией», «технологизацией», визуализацией); с явным массовым умалением личностью своей гендерной (половой) идентичности; с избыточной рефлексией по поводу телесного. Все это создает угрозы здоровому образу жизни, ставит его под вопрос. Все противоречия телесности в современном обществе ярко выражает трансгуманизм – программа экспериментирования со своим телом и духом, соответственно и со здоровьем. Доказано, что здоровье зависит от генов не более, чем на 25%, а на 75% оно зависит от образа жизни [4]. Можно спорить о количестве процентов, о качестве, но примечательно, что ВОЗ рассматривает образ жизни как именно главное условие здоровья.

Можно сделать некоторые обобщения, которые, на наш взгляд, обладают новизной. Здоровье общества, национальное здоровье и здоровье индивидов, каждой личности, неразрывно взаимосвязаны. Соответственно в тесной взаимной связи находятся также социальные и индивидуальные болезни. Для описания социальных болезней необходимо ввести понятие социальной боли. Социальная боль представляет собой важный социально-психологический компонент менталитета народа, национальной ментальности. Смежным понятием выступает понятие «социальная травма», источник наиболее сильной коллективной боли, который сохраняется на протяжении многих поколений. Противоположностью социальной боли выступают фелицитологические элементы ментальности, т. е. такие обобщенные представления о счастье и благополучии, которые соответствуют принятым стандартам качества жизни.

Социальная боль не только сопутствует социальной болезни, но и ведет к ней, когда люди адаптируются к постоянной социальной боли. Привыкание к социальной боли происходит с помощью антидепрессантов, алкоголя и наркотиков. Как известно, российской «чумой», социальной болезнью является алкоголизм. Чаще всего (по экспертным оценкам до 90%) убийства совершаются на бытовой почве в состоянии алкогольного опьянения [5, с. 170–174]. Образ жизни в целом, образ мысли и здоровый образ жизни едины, их единство как раз составляет суть ментальности, суть социального действия успешной личности. Автономия и гетерономия диаметрально противоположны по своей гуманистической направленности. Российскому обществу нужен здоровый человек, умеющий противостоять общественному давлению и плохим традициям, добивающийся успехов в своей деятельности. Нужна свобода «полезных привычек», чтобы человека, ведущего здоровый образ жизни, не считали странным из-за того, что он ведет трезвый образ жизни.

Таким образом, здоровый образ жизни – это средство осмысленного существования, в первую очередь, для успешной личности, успех которой состоит в том, что она достигает ценностей самоактуализации, самореализации, автономности. Здоровый образ жизни не только и не столько цель, не самоцель, как иногда пытаются представить его скептики. Когда здоровье в узком смысле (отсутствие болезней) становится только самоцелью, эти высшие ценности упускаются, происходит редукция высшего к низшему, например, подмена ценности любви простым счастьем как материальным благополучием или материальным богатством. На пропаганде здорового образа жизни, как самоцели, спекулирует как простой человеческий эгоизм, так и целая индустрия дорогого лечения, фитнеса и «бодибилдинга». На этом спекулируют псевдорелигиозные секты, которые манипулируют личностью, ее сознанием и поведением. Нездоровому манипулированию человеческим сознанием надо противопоставить здоровое просвещение, ориентированное на самовоспитание человека, выработку у него полезных привычек и стремления к успеху в широком смысле этого слова. Здоровый образ жизни – это только отчасти самооценочность, но в основном средство целостного саморазвития человека как автономной личности и индивидуальности. Основой здорового общества является здоровый человек, а здоровый и успешный человек, в свою очередь, конструирует органическую социальность, социальную реальность

здорового общества. Социальная боль помогает вести профилактику социальных болезней, поскольку указывает на болезнь. На это обстоятельство социальная диагностика, занятая крупными социальными травмами, недостаточно обращает свое внимание, считая их «мелочами». Как мы показали, даже такие мелочи, как вкус к жизни, помогают саморегуляции личности.

Список литературы

1. Бриленок Н.Б. Здоровый образ жизни: социально-философский анализ: автореф. дис. ... канд. филос. наук: 09.00.11 / Н.Б. Бриленок. – Саратов, 2018. – 23 с. EDN GGSGWX
2. Валуйская Е.С. Применение здоровьесберегающих технологий на практических занятиях по дисциплине «Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности» / Е.С. Валуйская, А.Н. Оруджова, М.В. Буракова // Технологическое образование в системе «Школа – Колледж – Вуз»: традиции и инновации: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (Воронеж, 30 марта 2024 г.). – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2024. – С. 59–63. EDN OTQCMF
3. Володин С.В. Методические и правовые основы обучения основам безопасности жизнедеятельности / С.В. Володин // Научный альманах «В зеркале права»: сборник научных трудов. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семанова-Тян-Шанского, 2024. – С. 423–426. EDN LPOTUA
4. Гены или привычки: учёные объяснили, что сильнее влияет на продолжительность жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tea.ru/article/geny-ili-privychki-uchyenyey-obyasnili-chto-silnee-vliyaet-na-prodolzhitelnost-zhizni/> (дата обращения: 28.11.2024).
5. Зелик В.А. Особенности семейно-бытовых преступлений, совершаемых в состоянии опьянения / В.А. Зелик, А.Е. Яблочкин // Общество и право. – 2014. – №4 (50). – С. 170–174. EDN TAIYPN
6. Изуткин Д.А. Концептуальные основы взаимосвязи образа жизни и здоровья: автореф. дис. ... д-ра филос. наук: 09.00.11 / Д.А. Изуткин. – Н. Новгород, 2005. – 39 с. EDN NIMPAВ
7. Ионова Н.А. Оценка факторов риска нарушения здоровья работающего населения для обоснования приоритетных мер по их профилактике / Н.А. Ионова, Н.Г. Ширлина // Научный вестник Омского государственного медицинского университета. – 2024. – Т. 4. №2 (14). – С. 125–127. EDN PTIQLK
8. Муртазина И.Р. Теоретическое осмысление понятия «здоровый образ жизни» / И.Р. Муртазина // Теория и практика современной науки. – 2017. – №1 (19). – С. 727–730. EDN YLKRUH
9. Мечников И.И. Этюды оптимизма / И.И. Мечников. – М.: Книжный клуб «Книгобек», 2012. – 347 с. EDN QKUMRJ

Качалов Вадим Юрьевич

канд. социол. наук, доцент, доцент
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань, Республика Татарстан
доцент кафедры таможенного дела
Казанский кооперативный институт (филиал)
АНО ВПО ЦРФ «Российский университет кооперации»
г. Казань, Республика Татарстан

Кунгуров Яков Дмитриевич

студент
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань, Республика Татарстан

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

***Аннотация:** в исследовании рассматривается комплексное воздействие регулярной физической активности на психофизиологические показатели человека. Проанализированы механизмы формирования адаптационных реакций организма в ответ на дозированные физические нагрузки. Представлены результаты экспериментального исследования влияния различных видов физической активности на субъективные и объективные показатели качества жизни. Установлены закономерности развития адаптационных процессов в различных возрастных группах и при различной интенсивности тренировочных воздействий.*

***Ключевые слова:** физическая культура, качество жизни, адаптация, здоровье.*

Современные условия жизни характеризуются значительным снижением двигательной активности населения, что приводит к формированию гипокINETического синдрома и развитию многочисленных патологических состояний. Урбанизация, автоматизация производственных процессов, широкое внедрение информационных технологий в повседневную жизнь создают предпосылки для формирования малоподвижного образа жизни у значительной части населения планеты. Всемирная организация здравоохранения определяет физическую инактивность как четвертый по значимости фактор риска глобальной смертности, составляющий около 6% всех случаев смерти в мире и являющийся основной причиной примерно 21–25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и 30% случаев ишемической болезни сердца [2].

ГипокINETический синдром, развивающийся вследствие недостаточной двигательной активности, характеризуется комплексом морфофункциональных изменений в организме человека. Происходит атрофия скелетных мышц, снижение плотности костной ткани, ухудшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение метаболических процессов, снижение иммунной реактивности

организма. Данные обстоятельства обуславливают актуальность изучения механизмов положительного воздействия физической культуры на организм человека и разработки научно обоснованных подходов к организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Научные исследования последних десятилетий убедительно демонстрируют многогранность влияния регулярной физической активности на функциональное состояние различных систем организма. Физиологические адаптации, возникающие в ответ на дозированные физические нагрузки, «затрагивают сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную, иммунную и опорно-двигательную системы, формируя комплексный оздоровительный эффект» [6, с. 48]. Адаптационные перестройки носят системный характер и развиваются на молекулярном, клеточном, тканевом, органном и организменном уровнях, обеспечивая повышение функциональных резервов организма и его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Целью настоящего исследования являлось изучение характера и степени влияния различных форм физической активности на субъективные и объективные показатели самочувствия и качества жизни у лиц различных возрастных групп. Задачи исследования включали анализ физиологических механизмов оздоровительного воздействия физических упражнений, оценку эффективности различных видов двигательной активности, изучение возрастных и гендерных особенностей адаптационных реакций, разработку практических рекомендаций по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Кардиоваскулярная система демонстрирует наиболее выраженные адаптационные изменения при регулярных физических нагрузках. Тренированное сердце характеризуется «увеличением ударного объема, снижением частоты сердечных сокращений в покое, улучшением коронарного кровообращения и повышением максимального потребления кислорода» [1, с. 15]. Структурные изменения миокарда включают физиологическую гипертрофию левого желудочка, увеличение полости сердца и толщины стенок, что обеспечивает более эффективную работу сердечной мышцы. Гипертрофия миокарда при физических тренировках носит концентрический характер и сопровождается пропорциональным увеличением капилляризации сердечной мышцы, что отличает ее от патологической гипертрофии при артериальной гипертензии.

Механизмы кардиопротективного действия физических упражнений связаны с активацией антиоксидантных систем, улучшением эндотелиальной функции сосудов, снижением системного воспаления и оптимизацией липидного профиля крови. Регулярные аэробные нагрузки способствуют «увеличению концентрации липопротеидов высокой плотности и снижению уровня атерогенных липидных фракций, что является важным фактором профилактики атеросклероза» [5, с. 59]. Физические упражнения стимулируют выработку оксида азота эндотелием сосудов, что улучшает вазодилатацию и предотвращает развитие эндотелиальной дисфункции. Снижается концентрация воспалительных маркеров – С-реактивного белка, интерлейкина-6, фактора некроза опухоли-альфа, что уменьшает риск развития атеротромбоза.

Артериальное давление у физически тренированных лиц характеризуется более низкими значениями как в покое, так и при физических нагрузках. Гипотензивный эффект физических упражнений обусловлен улучшением эластичности артериальных сосудов, снижением общего периферического сопротивления, оптимизацией водно-солевого обмена и нейрогуморальной регуляции кровообращения. Регулярная физическая активность способствует снижению активности симпатической нервной системы и повышению парасимпатических влияний на сердце, что проявляется уменьшением частоты сердечных сокращений в покое и улучшением вариабельности ритма сердца.

Дыхательная система при адаптации к физическим нагрузкам претерпевает существенные функциональные изменения. Увеличивается жизненная емкость легких, улучшается вентиляционно-перфузионное соотношение, повышается эффективность газообмена. Тренированные лица демонстрируют более экономичное дыхание в покое и способность к большему увеличению легочной вентиляции при максимальных нагрузках. Морфологические изменения в легких включают увеличение количества альвеол, развитие капиллярной сети, утолщение дыхательной мембраны за счет увеличения площади газообмена.

Регулярные физические упражнения оказывают положительное влияние на функцию внешнего дыхания, способствуя увеличению резервного объема вдоха и выдоха, улучшению показателей форсированной жизненной емкости легких и максимальной произвольной вентиляции. Совершенствуется регуляция дыхания, повышается чувствительность дыхательного центра к изменениям газового состава крови, улучшается способность к произвольному управлению дыханием.

Нервная система реагирует на регулярную физическую активность комплексом адаптационных перестроек, затрагивающих как центральные, так и периферические структуры. Физические упражнения стимулируют нейрогенез в гиппокампе, улучшают синаптическую пластичность, способствуют выработке нейротрофических факторов [4, с. 26]. Данные процессы лежат в основе улучшения когнитивных функций, памяти и способности к обучению у физически активных людей. Увеличивается концентрация нейротрофического фактора мозга (BDNF), который стимулирует рост и дифференцировку нейронов, защищает их от повреждения и способствует формированию новых синаптических связей.

Для изучения влияния физической культуры на качество жизни было проведено комплексное исследование, включавшее 240 участников в возрасте от 25 до 65 лет, разделенных на четыре группы в зависимости от уровня физической активности. Первая группа включала лиц, ведущих малоподвижный образ жизни (менее 150 минут умеренной физической активности в неделю), вторая – занимающихся физическими упражнениями 1–2 раза в неделю (150–300 минут в неделю), третья – 3–4 раза в неделю (300–450 минут в неделю), четвертая – 5 и более раз в неделю (более 450 минут в неделю) (рисунок 1).

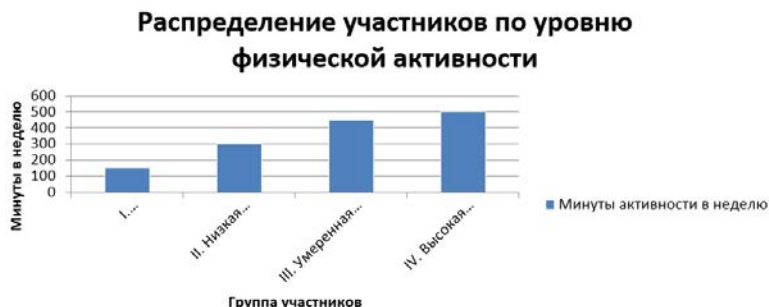


Рис. 1. Распределение участников по уровню физической активности

Диаграмма отражает градацию уровней физической активности участников в соответствии с классификацией ВОЗ: от малоподвижного образа жизни до высокой активности. Каждой группе сопоставлена средняя недельная продолжительность тренировок в минутах, что позволяет наглядно представить различие в физической нагрузке между группами и использовать визуализацию как отправную точку для анализа их физиологических и психологических параметров

Критериями включения в исследование служили: возраст от 25 до 65 лет, отсутствие острых и тяжелых хронических заболеваний, способность к самостоятельному выполнению физических упражнений, письменное информированное согласие на участие в исследовании. Критериями исключения являлись: наличие противопоказаний к физическим нагрузкам, прием лекарственных препаратов, существенно влияющих на физическую работоспособность, беременность, участие в других клинических исследованиях. Детальная характеристика программ физических упражнений для каждой группы участников представлена в таблице 1. Разработанные программы учитывали принципы постепенности, доступности и индивидуализации нагрузок.

Таблица 1

Характеристика программ физических упражнений для различных групп участников исследования

Группа	Частота занятий	Продолжительность (мин/нед)	Виды упражнений	Интенсивность (%ЧССмакс)	Примеры упражнений
I (контрольная)	Менее 1 раза	Менее 150	Отсутствует регулярная активность	-	Повседневная активность
II (низкая активность)	1–2 раза	150–300	Ходьба, ОРУ, растяжка	50–65	Ходьба 5–6 км/ч, приседания 3×10–15, отжимания от стены 2×8–12
III (умеренная активность)	3–4 раза	300–450	Аэробные + силовые + гибкость	65–75	Бег 7–8 км/ч, плавание, жим гантелей 3×12–15, планка 3×30–60 сек
IV (высокая активность)	5 и более	Свыше 450	Комплексная программа + йога/пилатес	70–85	Бег 8–10 км/ч, интервалы, силовые 4×10–15, йога 60–90 мин

Все программы проводились под контролем квалифицированных инструкторов с использованием современного оборудования и методов контроля интенсивности нагрузки.

Дополнительно проводилась оценка психоэмоционального состояния с использованием шкалы депрессии Бека, шкалы тревоги Спилбергера, опросника качества сна Питтсбурга. Когнитивные функции оценивались с помощью краткой шкалы оценки психического статуса (MMSE) и тестов на внимание, память и исполнительные функции.

Методология исследования включала комплексную оценку физического, психологического и социального благополучия участников. Оценка качества жизни проводилась с использованием валидированного опросника SF-36, включающего восемь шкал: физическое функционирование, ролевое физическое функционирование, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, ролевое эмоциональное функционирование и психическое здоровье. Каждая шкала оценивалась по 100-балльной системе, где более высокие значения соответствовали лучшему качеству жизни (рисунок 2).

ШКАЛЫ SF-36 ПО ГРУППАМ АКТИВНОСТИ

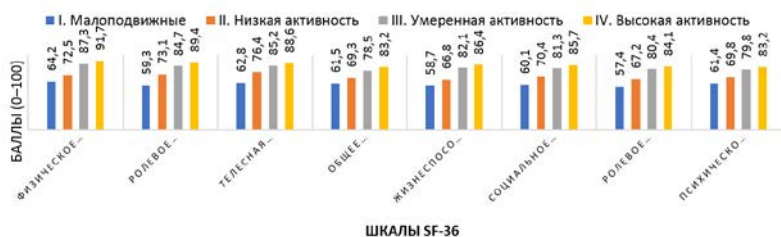


Рис. 2. Шкалы SF-36 по группам активности

Объективные показатели здоровья включали измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений в покое и при стандартной нагрузке, антропометрических параметров (рост, масса тела, окружность талии, состав тела), биохимических показателей крови (общий холестерин, холестерин липопротеидов низкой и высокой плотности, триглицериды, глюкоза, инсулин, маркеры воспаления). Физическая работоспособность оценивалась с помощью степ-теста и измерения максимального потребления кислорода.

Результаты исследования выявили статистически значимые различия между группами по всем изученным параметрам. Наиболее выраженные положительные изменения наблюдались в третьей и четвертой группах, где участники демонстрировали высокие показатели по шкалам физического функционирования ($87,3 \pm 5,2$ и $91,7 \pm 4,1$ балла соответственно против $64,2 \pm 7,8$ балла в первой группе), жизнеспособности ($82,1 \pm 6,3$ и $86,4 \pm 5,7$ против $58,7 \pm 8,9$) и психического здоровья ($79,8 \pm 7,1$ и $83,2 \pm 6,4$ против $61,4 \pm 9,2$).

Показатели ролевого физического функционирования демонстрировали аналогичную тенденцию: в группе высокой физической активности средние значения составляли $89,4 \pm 6,8$ балла, в группе умеренной

активности – $84,7 \pm 7,2$ балла, в группе низкой активности – $73,1 \pm 9,4$ балла, в группе малоподвижных участников – $59,3 \pm 11,2$ балла. Различия между группами были статистически значимыми ($p < 0,001$).

Шкала телесной боли показала, что физически активные участники значительно реже испытывали болевые ощущения и функциональные ограничения, связанные с болью. Средние значения в четвертой группе составляли $88,6 \pm 7,3$ балла, в третьей – $85,2 \pm 8,1$ балла, во второй – $76,4 \pm 9,7$ балла, в первой – $62,8 \pm 12,4$ балла.

Объективные показатели здоровья демонстрировали аналогичные закономерности. Среднее систолическое артериальное давление в группе малоподвижных участников составляло $138,7 \pm 12,4$ мм рт.ст., во второй группе – $128,3 \pm 10,7$ мм рт.ст., в третьей – $122,1 \pm 9,2$ мм рт.ст., в группах высокой физической активности – $118,3 \pm 8,7$ мм рт.ст. Диастолическое артериальное давление снижалось соответственно с $89,4 \pm 8,3$ до $74,6 \pm 6,2$ мм рт.ст. (рисунок 3).

Частота сердечных сокращений в покое демонстрировала выраженную обратную зависимость от уровня физической активности: $78,2 \pm 6,8$ уд/мин в первой группе, $72,6 \pm 5,9$ уд/мин во второй группе, $67,4 \pm 5,3$ уд/мин в третьей группе и $62,4 \pm 5,1$ уд/мин в четвертой группе. При выполнении стандартной физической нагрузки (подъем на ступеньку высотой 40 см в течение 3 минут) частота сердечных сокращений у тренированных лиц возрастала в меньшей степени и быстрее возвращалась к исходным значениям.



Рис. 3. Средние значения артериального давления по группам

Анализ биохимических параметров крови выявил благоприятные изменения липидного профиля у физически активных участников. Уровень общего холестерина снижался с $5,8 \pm 0,7$ ммоль/л в группе низкой активности до $4,6 \pm 0,5$ ммоль/л в группе высокой активности. Концентрация липопротеидов высокой плотности, напротив, возрастала с $1,1 \pm 0,2$ до $1,6 \pm 0,3$ ммоль/л соответственно. Уровень триглицеридов снижался с $2,3 \pm 0,4$ до $1,4 \pm 0,3$ ммоль/л, что говорило об улучшении метаболизма жиров.

Показатели углеводного обмена демонстрировали положительную динамику у физически активных участников. Концентрация глюкозы натощак составляла $5,8 \pm 0,6$ ммоль/л в первой группе и $4,9 \pm 0,4$ ммоль/л в четвертой группе. Уровень инсулина снижался с $18,4 \pm 3,2$ до $12,7 \pm 2,1$ мкЕд/мл, что указывало на улучшение инсулиновой

чувствительности тканей. Индекс инсулинорезистентности HOMA-IR уменьшался с $4,7 \pm 0,8$ до $2,8 \pm 0,5$.

Маркеры системного воспаления демонстрировали благоприятные изменения у тренированных лиц. Концентрация С-реактивного белка снижалась с $3,8 \pm 0,7$ мг/л в группе малоподвижных участников до $1,2 \pm 0,3$ мг/л в группе высокой физической активности. Уровень интерлейкина-6 уменьшался соответственно с $4,2 \pm 0,8$ до $2,1 \pm 0,4$ пг/мл.

Особый интерес представляют данные о влиянии различных видов физической активности на отдельные аспекты качества жизни. Аэробные упражнения (бег, плавание, велосипед, лыжные гонки) оказывали наибольшее воздействие на показатели сердечно-сосудистой системы и общую выносливость. Участники, регулярно выполнявшие аэробные упражнения, демонстрировали наиболее низкие значения артериального давления, частоты сердечных сокращений, наиболее высокие показатели максимального потребления кислорода.

Силовые тренировки способствовали улучшению мышечной силы, плотности костной ткани и метаболических показателей. Участники, занимавшиеся силовыми упражнениями, имели большую мышечную массу, меньшее содержание жировой ткани, более высокие показатели минеральной плотности костей. Силовые тренировки оказывали выраженное влияние на метаболизм глюкозы, способствуя улучшению инсулиновой чувствительности и снижению риска развития сахарного диабета 2 типа.

Гибкостные упражнения и практики осознанного движения (йога, тайчи, пилатес) демонстрировали выраженный эффект в отношении психоэмоционального состояния, снижения уровня тревожности и улучшения качества сна. Участники данных программ показывали наиболее низкие значения по шкалам депрессии и тревоги, наиболее высокие показатели качества сна и стрессоустойчивости. Упражнения на гибкость способствовали улучшению подвижности суставов, снижению мышечного напряжения, профилактике болевых синдромов в опорно-двигательном аппарате.

Комбинированные программы, включающие элементы различных видов физической активности, обеспечивали наиболее гармоничное развитие всех компонентов физической подготовленности и качества жизни. Сочетание аэробных, силовых упражнений и упражнений на гибкость помогло достичь оптимального соотношения между различными аспектами физического и психического здоровья.

Возрастные особенности ответных реакций на физические нагрузки требуют дифференцированного подхода к построению тренировочных программ. У лиц молодого возраста (25–35 лет) адаптационные резервы организма помогают использовать высокоинтенсивные тренировки, направленные на развитие аэробной и анаэробной производительности. Молодые люди демонстрируют быструю адаптацию к физическим нагрузкам, высокие темпы прироста функциональных показателей, хорошую переносимость интенсивных тренировок.

Для среднего возраста (36–50 лет) приоритетными становятся программы, сочетающие аэробные и силовые упражнения умеренной интенсивности. В данном возрастном периоде начинают проявляться первые признаки возрастных изменений в организме: снижение максимального

потребления кислорода, уменьшение мышечной массы, снижение плотности костной ткани, ухудшение гибкости. Регулярная физическая активность замедляет данные процессы и поддерживает высокий уровень функциональных возможностей.

Пожилой возраст (старше 50 лет) характеризуется снижением функциональных резервов большинства систем организма, что требует особого внимания к безопасности и постепенности увеличения нагрузок. Для данной возрастной группы наибольшую эффективность демонстрируют программы, включающие ходьбу, плавание, упражнения с малыми отягощениями и комплексы для развития координации и равновесия. Особое внимание уделяется профилактике падений, поддержанию когнитивных функций, сохранению независимости в повседневной деятельности.

Гендерные различия в реакциях на физические нагрузки обусловлены особенностями гормонального статуса, композиции тела и психологических характеристик. Женщины демонстрируют большую склонность к развитию гибкости и координационных способностей, в то время как мужчины показывают более выраженный прирост силовых показателей. Женщины имеют более высокую устойчивость к утомлению при выполнении упражнений умеренной интенсивности, лучшую способность к утилизации жиров в качестве источника энергии.

Профилактический потенциал физической культуры в отношении хронических неинфекционных заболеваний подтверждается результатами многочисленных эпидемиологических исследований. Регулярная физическая активность снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30–35%, сахарного диабета 2 типа – на 25–30%, остеопороза – на 40–50%, некоторых форм рака – на 20–25%. Метаанализы крупных когортных исследований показывают, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, имеют на 20–30% более низкий риск преждевременной смерти от всех причин.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использования полученных данных для разработки научно обоснованных рекомендаций по организации физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения. Индивидуализация физкультурных программ с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности и состояния здоровья максимизирует эффективность оздоровительных воздействий и минимизирует риски. Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение молекулярных механизмов адаптации к физическим нагрузкам, разработку персонализированных программ физической активности с учетом генетических особенностей организма, создание эффективных технологий мотивации к регулярной физической активности.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №4. – С. 12–16.
2. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность: Информационный бюллетень №385. – Женева: WHO, 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 22.05.2025).

3. Граевская Н.Д. Спортивная медицина / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2018. – 304 с.

4. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2020. – 223 с.

5. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность спортсменов в процессе многолетней тренировки / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2018. – 312 с.

6. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 208 с.

Лопатина Елизавета Евгеньевна
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр детского творчества»
г. Киселевск, Кемеровская область

ВЛИЯНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА НА ПРАВСТВЕННЫЙ ВЫБОР РЕБЕНКА

***Аннотация:** статья посвящена изучению влияния занятий хореографическим искусством на формирование нравственных ориентиров и способность к нравственному выбору у детей. Рассматриваются систематические занятия танцами, включающие в себя не только физическую подготовку, но и освоение культурного наследия, развитие эмоционального интеллекта и формирование чувства прекрасного, и то, как они влияют на моральные качества личности ребенка.*

Ключевые слова: хореографическое искусство, нравственность, нравственный выбор.

Термин «нравственность» берет свое начало от слова нрав, по латыни – «мораль». Понятие «выбор» рассматривается в философии, психологии, педагогике и других науках. В словарях оно трактуется как «взять нужное, предпочитаемое из наличного» [3, с. 171]. На наш взгляд, выбор человека базируется на ответственности за свои поступки перед другими людьми. Существуют различные виды выбора: нравственный, моральный, социальный, культурный, профессиональный и др. Исследователь Л.И. Боровиков считает, что если человек осознанно делает выбор, ориентированный на благо всех людей, себя самого, то можно говорить, что этот выбор нравственный [4, с. 38].

В настоящее время для разрешения проблем нравственного выбора подрастающего поколения очень важна роль культуры и искусства. Сущность нравственного воздействия искусства на личность заключается в том, что под его влиянием человек внутренне изменяется, духовно преобразуется. Произведения искусства содержат сведения об окружающем мире, воздействуют на чувственную сферу ребенка, расширяют его жизненный кругозор.

Важным признаком нравственной воспитанности является сформированное умение любоваться красотой, совершенными явлениями в искусстве и жизни. Нередко дети в картинных галереях и на выставках бегло просматривают картины, записывают в блокнотах имена художников, краткое содержание произведения, быстро переходя от одного полотна к другому. Ничто не вызывает их изумления, не заставляет остановиться, полюбоваться и

насладиться нравственно-эстетическим чувством. Возникновение у ребенка переживаний и духовного наслаждения при встрече с прекрасным – признак его подлинной нравственной развитости. Отсутствие нравственно-эстетического идеала, подлинно творческого вкуса порождает стремление лишь к развлечению, получению примитивных удовольствий.

Задумываясь, почему хореография может влиять на нравственный выбор ребенка, отметим, что для хореографических коллективов характерна длительная совместная творческая деятельность детей и педагогов, которая представлена совместными достижениями и традициями, особыми атрибутами и символами. Занятия хореографией помогают детям выражать, переживать и справляться с собственными эмоциями: как негативными, так и позитивными. Результаты их творчества могут поведать многое о их маленьком создателе: его настроении, желаниях, опасениях, творческом и логическом мышлении. Также отметим, что во время творческих занятий умственные способности заметно прогрессируют: появляются новые идеи, стимулируется мышление, а также рождаются альтернативные способы решения проблем.

Особенную нравственную нагрузку несут народные танцы. В образах танца народ показывал, каким бы он хотел видеть человека и какие черты характера достойны подражания, какие образцы поведения и взаимоотношений предпочтительны. Поэтому исполняя народные танцы, ребенок начинает чувствовать красоту движений, растет его уверенность в себе и самоуважение. Дети учатся правильно оценивать себя и других людей, уважать чужие способности и недостатки.

Кроме того, во время занятий хореографией дети могут проявить свою индивидуальность. У ребенка всегда есть собственные идеи и интересы, которые важно найти и реализовать с помощью педагога. Во время исполнения танца нет необходимости соответствовать взрослым стандартам, можно быть непринужденным и непосредственным, снять напряжение и почувствовать вкус свободы, который так характерен для детского возраста. Однако, и коллективные отношения в народном ансамбле активно формируют нравственное сознание детей, их личностные качества. Так, народное хореографическое искусство помогает юным исполнителям понять, что происходит вокруг, их собственные отношения в труде и коллективе, самих себя, будучи в них стремление к высокому и прекрасному.

Следует отметить и тот факт, что воспитывают детей и традиции, которых в коллективе может быть множество: это и посвящение в хореографы, и переход из младшей группы в старшую и другие. Дети становятся собранными, внимание на занятиях обостряется, они быстрее и четче выполняют поставленные задачи. А ещё им полезно погружаться в творческую среду, которая им близка: так происходит обмен опытом, улучшаются коммуникативные навыки, находят союзники, вдохновители, полезные конкуренты и соперники.

В процессе воспитания нравственных качеств полезны творческие задания. В хореографии их используют при обучении детей танцевальным движениям, в театрализованных играх, при создании музыкально-игровых образов и др. И в этом процессе важно заинтересовать юного танцора тем, что он видит или слушает.

Из сказанного выше следует, что хореография, в частности народные танцы, прививают детям основы нравственной культуры: «основы

этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дает представления о духовных и нравственных качествах личности; и, вместе с тем, учит сохранять и укреплять здоровье, что является особо актуальным для сегодняшнего дня» [1, с. 10].

Следует отметить, что на становление нравственного выбора ребенка большое влияние оказывает не только участие в авторских номерах коллектива, но и знакомство с мировыми постановками, вошедшими в «золотую копилку» хореографии. Совместная подготовка хореографического произведения или же большой общей программы является одним из хороших методов воспитания: прививается дисциплина, воспитываются навыки организованности в процессе работы и уважение к общему труду. На таких занятиях педагог развивает способность ребенка подчинить личное общественному.

Немаловажен и сам процесс постановочной работы. «На начальных этапах постановки необходимо рассказать детям об истории, на основе которой делается постановка, о быте, костюмах, традициях, об образах и характерах, о мотивах и действиях и т. д.» [2, с. 26]. Чем красочнее и доступнее будет подготовлен материал для детей с показом ярких иллюстраций и презентаций, тем лучше получится погрузить их в атмосферу того времени, дать возможность соприкоснуться с прекрасным и удивительным.

Постановки номеров на более современные темы подталкивают на совместные размышления об окружающем мире, позволяют эмоционально раскрыться, создать свой творческий образ и сформировать собственное мировоззрение. При этом, как показывает личная практика, полезен совместный просмотр и обсуждение концертных программ, спектаклей как профессиональных, так и любительских коллективов.

Дополняют вышеперечисленные приёмы формирования нравственных качеств, посещение хореографических фестивалей, встречи с талантливыми людьми, их рассказы о своей профессии и творчестве. Всё это имеет сильное эмоциональное и мотивирующее воздействие на становление нравственного выбора ребенка. В результате таких встреч вдохновленные дети с большим удовольствием проявляют себя на занятиях.

Резюмируя сказанное, отметим, что хореографическая деятельность детей в коллективе народного танца – это яркий эмоциональный путь передачи музыкально-эстетических переживаний и нравственного опыта народа от старшего поколения младшему. При этом сам по себе танец развивает ребёнка физически, придаёт его движениям чёткость, уверенность, красоту. А народный танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю, но и раскрывает, растит духовные силы ребёнка, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному, способствует становлению нравственного выбора.

Список литературы

1. Алексеев А.Б. Настольная книга педагога-хореографа / А.Б. Алексеев. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 336 с.
2. Кораблева Л.В. Роль искусства в познании окружающего мира школьниками / Л.В. Кораблева // Ребенок в современном мире: тезисы международной конференции. Т. 2. – СПб.: Научный центр проблем диалога, 2015. – 182 с.

3. Тимербаева Н.М. Психологическая готовность будущих педагогов-хореографов к профессиональной деятельности / Н.М. Тимербаева, Р.М. Фатыхова // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2017. – №1. – С. 171–183. EDN ZEFSNT

4. Боровиков Л.И. Принцип народности в нравственно-эстетическом воспитании учащихся / Л.И. Боровиков // Нравственно-эстетическое воспитание учащихся. – Новосибирск, 1988. – С. 37–59.

Наймушина Екатерина Андреевна
студентка

Ильницкая Татьяна Александровна
канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА

Аннотация: в статье рассматривается влияние плавания на нервную систему человека. Анализируются механизмы воздействия водной среды на психоэмоциональное состояние, когнитивные функции и стрессоустойчивость. Особое внимание уделяется физиологическим и психологическим аспектам плавания и его терапевтическому потенциалу в профилактике неврологических расстройств. В статье приводятся данные современных российских исследований, подтверждающих положительное влияние плавания на работу центральной и периферической нервной системы.

Ключевые слова: плавание, нервная система, стресс, физическая активность.

В современных условиях, жизнь часто сопровождается высоким уровнем стресса, недостатком физической активности и информационной перегрузкой, наблюдается негативное влияние на нервную систему человека. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, неврологические и психические расстройства все чаще становятся причиной снижения качества жизни. Из-за этого поиск альтернативных методов укрепления нервной системы без применения медикаментов приобретает первостепенное значение. Плавание, как вид физической активности, который сочетает в себе аэробную нагрузку, релаксацию и гидротерапевтический эффект, является отличным средством для улучшения нейрофизиологических процессов. Исследования последних лет подтверждают, что регулярные занятия плаванием способствуют снижению уровня тревожности, улучшению когнитивных функций и увеличению адаптационных возможностей организма.

Плавание оказывает комплексное воздействие на нервную систему человека, обусловленное как физиологическими, так и психологическими факторами. Водная среда создает уникальные условия для организма, уменьшается нагрузка на позвоночник, активизируется кровообращение,

нормализуется мышечный тонус. Данные процессы напрямую влияют на функционирование центральной нервной системы. Следует отметить, что плавание способствует увеличению уровня нейротрофического фактора мозга, который играет ключевую роль в способности мозга адаптироваться и формировать новые нейронные связи [3, с. 1109].

Вода, оказывая гидростатическое давление на рецепторы кожи, создает мягкое массажное воздействие. Это стимулирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за процессы релаксации и восстановления организма. Из-за этого многие люди отмечают снижение уровня стресса и улучшение настроения. В исследовании, проведенном на базе «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта», было установлено, что у пловцов наблюдается низкий уровень кортизола – гормона стресса, по сравнению с людьми, которые ведут малоподвижный образ жизни.

Плавание оказывает значительное влияние на вегетативную регуляцию организма. Регулярные занятия в воде способствуют балансу между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы, что приводит к улучшению сердечного ритма, нормализации артериального давления и снижению риска вегетососудистой дистонии. Помимо этого, ритмичное дыхание во время плавания активизирует диафрагмальное дыхание, которое, в свою очередь, стимулирует блуждающий нерв – ключевой компонент парасимпатической системы, ответственный за состояние покоя и восстановления организма [4, с. 1360].

Следует отметить, что плавание также оказывает положительное влияние на когнитивные функции. Аэробные нагрузки, к которым относится плавание, усиливают мозговой кровоток и способствуют насыщению мозга кислородом. Это приводит к улучшению памяти, концентрации внимания и скорости обработки информации. В исследовании, проведенном в «Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма», было показано, что школьники, регулярно занимающиеся плаванием, демонстрируют более высокие результаты в тестах по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортом [5, с. 323].

Необходимо обратить внимание на терапевтический потенциал плавания при неврологических и психических расстройствах. Водные процедуры широко используются в реабилитации пациентов с последствиями инсультов и черепно-мозговых травм. Благодаря сниженной нагрузке на суставы и одновременной активации множества мышечных групп, плавание способствует восстановлению двигательных функций и улучшают нейромышечную координацию. Кроме того, занятия в воде рекомендуются людям с тревожными и депрессивными расстройствами, так как они способствуют выработке эндорфинов – «гормонов счастья» или другими словами, естественных антидепрессантов [1, с. 38].

Таким образом, плавание представляет собой уникальный вид физической активности, оказывающий многогранное положительное воздействие на нервную систему. Его положительное влияние проявляется как на физиологическом, так и на психологическом уровнях. Комплексное воздействие на организм, сочетающее физическую нагрузку,

гидротерапию и психологическую нагрузку, делает его незаменимым элементом здорового образа жизни в современном мире.

Список литературы

1. Борисова Т.А. Плавание как метод коррекции тревожных состояний / Т.А. Борисова. – Клиническая психология, 2021. – 227 с.
2. Иванов А.Д. Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартковск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартковск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 61–64. – EDN FIYOIW
3. Ковалева Т.В. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека / Т.В. Ковалева, А.А. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1109–1113. – EDN IGCQPO.
4. Ковалева Т.В. Лечебная физическая культура на занятиях физической культурой и спортом в вузах / Т.В. Ковалева, Д.В. Шипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1359–1364. – EDN IGZWMA.
5. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции (Краснодар, 01–30 февраля, 2021 г.). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 323–324. – EDN VMXALQ.
6. Пушкарёва В.О. Роль тренера в обучении плаванию. Методики и подходы / В.О. Пушкарёва, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Педагогические чтения, посвященные памяти профессора В.П. Манухина, в честь 30-летия Московского гуманитарно-экономического университета: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Мурманск, 21 ноября 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 271–274. – EDN CPBESK
7. Уманский М.И., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А., Соболев Ю.В. Принципы физвоспитания в условиях севера // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Якутск, 25 марта 2022 г.). – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 224–228. – EDN IYJSPQ.

Тасенков Владислав Владиславович
студент

Научный руководитель
Трегубова Татьяна Моисеевна
д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный
университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань, Республика Татарстан

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ТЕННИСУ

Аннотация: в первые годы обучения в школе у детей с ограниченными возможностями здоровья или с трудностями в адаптации к новому коллективу и условиям жизнедеятельности часто проявляются проблемы с коммуникацией, что нередко приводит к их полной или частичной социальной изоляции от школьного коллектива. Следовательно, школьная образовательная организация обязана предоставлять все условия и возможности для развития социальных навыков обучающихся детей как на урочных, так и на внеурочных занятиях, причем важность внеурочных занятий нельзя недооценивать в современном образовательном процессе. В статье показано, что одним из эффективных способов развития социальных навыков является большой теннис, ибо это командный вид спорта, где необходимо уметь взаимодействовать с партнером, эффективно общаться и принимать социальные нормы, правила и ценности, что составляет процесс социализации личности.

Ключевые слова: социализация, школьная адаптация, внеурочные занятия, теннис, школьная образовательная организация, социальные нормы, социальные ценности, беседы.

Выражаю благодарность кафедре ПиП в сфере ФКиС и отдельно своему научному руководителю, профессору, д-ру пед. наук, Трегубову Татьяну Моисеевну за невероятный вклад в меня и безусловную поддержку как в образовательной, так и в научной деятельности.

В России, как и во всем мире, увеличивается число детей с особенностями развития, нуждающихся в специальных условиях обучения. По данным Минпросвещения, в 2022 году в инклюзивных классах училось более 500 тысяч детей с ограниченными возможностями здоровья – на шесть процентов больше по сравнению с предыдущим учебным годом. Еще более 100 тысяч детей и подростков получали общее образование на дому. У детей с ограниченными возможностями часто проявляются проблемы с социализацией, которые в дальнейшем приводят к проблемам во взрослой жизни. Неуверенность в себе, низкая самооценка, страх при общении с людьми – всё это влечет за собой серьезные последствия в дальнейшей жизнедеятельности обучающихся, препятствует развитию их социальной активности, академической мобильности при обучении в профессиональной школе, эффективному взаимодействию при командной работе [1; 5; 6].

Актуальность внеурочных занятий нельзя недооценивать в современном образовательном процессе, в частности, это касается дополнительного физкультурного образования и спортивных видов деятельности [7].

Теннис – один из популярных и престижных видов спорта, в котором соперничают два спортсмена либо две команды. При командном взаимодействии партнеры не только должны знать свои функции, но и понимать, «чувствовать» партнера-со-командника. А для этого необходимо разбираться в своих чувствах, в эмоциях других людей, понимать мимику и микродвижения партнеров, принимать их нормы поведения и общения. Так, в процессе физического воспитания оказывается воздействие именно на личность человека, благодаря чему всесторонне развиваются как его личность в целом, так и его физические качества и способности. Таким образом, внеурочные занятия по теннису представляют уникальную и мощную среду для социализации и психологического развития, влияя на гармоничное развитие личности [2].

Социализация – это сложный непрерывный процесс, протекающий на биологическом, психологическом и социальном уровнях, при которых, с одной стороны, потребности отдельно взятой личности адаптируются к потребностям (нормам) общества или отвергаются ею [3].

В возрасте 9–10 лет преобладает ранняя стадия так называемой «до-трудовой» социализации, ведь ребенок только входит в новый социальный институт – в школу. Во многих случаях дети ощущают определенный психологический дискомфорт в первые годы обучения, который связан.

1. Низкой самооценкой ребенка.
2. Сложной ситуацией в семье.
3. Боязнью выстраивания новых отношений с учителями и одноклассниками.
4. Сложностью в восприятии нового режима в школе.
5. Отрицательными отметками, получаемыми на начальных этапах обучения, хотя надо отметить, как положительный факт, что сегодня во многих школах в начальных классах отказались от отметок в начале нового учебного года [5].

Если не регулировать процесс адаптации ребенка к школе, не контролировать его деятельность и не помогать в случае возникновения проблем, то возможно возникновение у него следующих признаков дезадаптации, а именно.

1. Неуспеваемость в усвоении школьной программы.
2. Низкий уровень активности на учебных занятиях.
3. Девиантное поведение ребенка.
4. Агрессия по отношению детей и учителей.
5. Снижение мотивации к учебе.
6. Проблемы с коммуникацией в школе и др.

Наше исследование проводилось на базе МБОУ «Гимназия 16» г. Красноярска. На внеурочные занятия по теннису были приглашены дети 9–10 лет, которые ранее не занимались теннисом. Перед этим были проведены беседы с родителями, которые утверждали, что у их детей есть проблемы со школьной адаптацией. Занятия проводились в течение одного учебного года один раз в неделю по 1 часу. В таблице представлены формы, методы организации и обучения, которые применялись на занятиях [4].

Формы и методы организации занятий по теннису

Формы и методы организации	Методы и приемы обучения	Формы контроля
Групповая форма, индивидуальная форма, методы круговой тренировки, потоковая форма, фронтально-групповой метод	Словесные и наглядные, видео пособия, практические, самостоятельная работа	Мониторинг, контрольные упражнения, фронтальные, групповые, индивидуальный подход, самоконтроль.

После завершения одного годовичного цикла снова были проведены беседы с родителями учеников и их анкетирование, на основании результатов которых можно было сделать следующие выводы.

1. У учеников повысилась физическая активность.
2. Многие учащиеся образовали между собой новые социальные связи.
3. У многих учеников улучшилась физическая подготовка.
4. Было отмечено, что учащиеся более активно и продуктивно ведут себя на учебных занятиях.

В заключении можно сделать вывод о большом потенциале проведения внеурочных занятий по теннису для развития социально значимых качеств у обучающихся, что ведет к улучшению их социального взаимодействия с одноклассниками и учителями, повышению их уровня социальной активности и, в целом, уровня социализации.

Список литературы

1. Акопьян В.А. Лучшее – детям. Приоритеты системы образования / В.А. Акопьян // Аналитический вестник Совета Федераций Федерального Собрания РФ. – 2019. – №8 (722). – С. 46.
2. Галинский Р.В. Командные игры: социализация студентов через спорт / Р.В. Галинский // Общественный журнал. – 2024. – №3–4. – С. 156–159. – DOI 10.33920/nik-04-240304-29. – EDN UQKEZA.
3. Гильмеева Р.Х. Генезис когнитивной парадигмы образования / Р.Х. Гильмеева, А.Р. Камалеева, А.С. Кац [и др.]. – Казань: Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2021. – 239 с. – ISBN 978–5–89917–256–4. – DOI 10.51379/j7741–0571–3535-w. – EDN LTFYFM.
4. Германов А.В. Социализация современной молодёжи и актуализация личности через спорт / А.В. Германов // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: Материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева (Тюмень, 24–25 ноября 2022 г.). – Тюмень: Вектор-Бук, 2022. – С. 40–43. – EDN EYLGNI.
5. Мухаметзянова Ф.Ш. Научные основы безопасного образования: теория и практика / Ф.Ш. Мухаметзянова, Р.Х. Гильмеева, С.Ю. Грузкова [и др.]. – Казань: Отечество, 2016. – 261 с. – ISBN 978–5–89917–201–4. EDN XFASCL.
6. Трегубова Т.М. Академическая мобильность преподавателей и студентов / Т.М. Трегубова // Казанский педагогический журнал. – 2006. – №2 (44). – С. 28–30. EDN ILAAJV.
7. Трегубова Т.М. Зарубежные модели дополнительного профессионального образования: теоретико-методологический анализ: научно-методическое пособие / Т.М. Трегубова, А.Р. Масалимова. – Казань: Печать-Сервис-XXI век, 2013. – 66 с.

Шеронов Владимир Дмитриевич
магистрант

Кузнецова Юлия Николаевна
канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань, Республика Татарстан

ВЛИЯНИЕ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И СОЦИАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние волонтерской деятельности на межличностные отношения и социальную активность обучающихся. Подчеркивается, что волонтерская деятельность подразумевает эмпатию и положительно влияет на самооценку. Описаны особенности возрастных критериев старших школьников, представлены примеры волонтерской деятельности.*

***Ключевые слова:** волонтерская деятельность, межличностные отношения, социальная активность, старшие классы.*

В условиях глобализации, важно отслеживать и участвовать в активной жизненной деятельности молодежи. Волонтерская деятельность несет в себе не только способы развития взаимоуважения, взаимоподдержки, сочувствия и лояльного отношения, но и взаимодействие с разными категориями людей.

Цель исследования. Теоретически определить и обосновать влияние волонтерской деятельности на межличностные отношения и социальную активность старших школьников.

Результаты исследования и их обсуждение. Современное общество определяет волонтерскую деятельность, как способность к положительному влиянию на личностные качества молодежи. Представляя возможность для подростков внести свой вклад в волонтерство, где можно проявить коммуникативность, доверие, эмпатию и взаимопомощь для нуждающихся [5, с. 64].

Развитие социальной активности проявляется в инициативе, побуждении старших школьников быть более активными в социальной жизни. Подростки, исходя из своего возрастного опыта, являются одними из главных проводников в сфере доверия. Дети служат примером доброты, детской наивности и доверия к людям, что помогает посмотреть на проблему совсем с другой стороны и объять ее более грамотно [1, с. 342].

Возрастные особенности в сфере волонтерства на примере старшего школьного возраста:

- социальная ответственность – возрастает способность к эмпатии;
- повышенный поиск идентичности – активный поиск своего «я»;
- влияние окружения – друзья могут стать значительной мотивацией.

Гражданская позиция и желание вносить изменения в общество, также формируется из анализа социальных проблем и участия в их решении. Волонтерская деятельность способствует развитию лидерских качеств и

ответственности. Школьники, которые проявляют желание участвовать в волонтерстве, им предлагаются следующие мероприятия:

- помощь детским домам и приютам;
- акции субботника;
- проекты помощи пожилым людям;
- сбор средств нуждающимся;
- проведение выставок [4, с. 157].

Данные пути предусмотрены для старшего школьного возраста из позиции необходимой помощи людям, которые находятся в сложной жизненной ситуации. Данные мероприятия способствуют открытию новых качеств в себе и в людях, которым будет оказана поддержка, главной наградой является: внутреннее спокойствие, гордость собой и своими поступками, понимание разных случаев жизненных ситуаций, в которых оказываются люди [2, с. 10].

Эмоциональное состояние положительно выравнивается, появляются новые знакомства, к которым подростки становятся открытыми и проявляют свой интерес. Сотрудничество с другими открывает новые возможности и подогревает интерес к последующим добрым делам в сфере волонтерства.

В данном возрасте имеется необходимость для помощи в раскрытии своего «я» у молодого поколения. Важно направить их в правильное русло, что активно сказывается на повышении интереса к значимым отраслям и помогает юному поколению определиться и словить ориентиры положительных ценностей [3, 12].

Важной ролью в формировании волонтерской деятельности межличностных отношений и социальной активности обучающихся старших классов является развитие навыков общения, положительного влияния на коммуникативные функции, поддержании и развитии эмпатии со стороны школьника. Поддержка и развитие волонтерской отрасли в старшем школьном возрасте необходима для реализации своего потенциала и формирования гражданской ответственности и социальных навыков. Важно создать условия для вовлечения в волонтерство школьников для их дальнейших открытий в данной сфере.

Список литературы

1. Арендачук И.В. Психолого-педагогическое сопровождение молодежи при развитии компетентности в проявлении социальной активности / И.В. Арендачук, Н.В. Усова // Известия Саратовского университета. – 2022. – №4. – С. 340–355 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/328268> (дата обращения: 02.05.2025).
2. Зизикова С.И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.И. Зизикова. – Самара, 2007. – 24 с. – EDN NIOIUL.
3. Калимуллина О.А. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О.А. Калимуллина, Ю.Н. Кузнецова. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 43 с. – ISBN 978–5–6043222–5-3. – EDN UKKLDR.
4. Певная М.В. Волонтерство как предмет теоретико-социологического изучения / М.В. Певная // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2013. – №2. – С. 156–172 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/295657> (дата обращения: 02.05.2025). EDN PYLDMJ
5. Ромм Т.А. Теория социального воспитания: перспективы развития / Т.А. Ромм // Педагогический журнал Башкортостана. – 2013. – №6 (49). – С. 64–68 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/290756> (дата обращения: 02.05.2025). EDN RTNHIL

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Боровская Светлана Валентиновна

воспитатель

Шлыкова Лариса Жозеановна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №20 «Калинка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

***Аннотация:** статья посвящена актуальным вопросам формирования здорового образа жизни и безопасного поведения в дошкольной образовательной организации. Рассмотрены инновационные подходы формирования ЗОЖ: проектно-исследовательские технологии, динамические паузы, физкультурно-игровые композиции, спортивные сказки, показано взаимодействие семьи и дошкольной образовательной организации.*

***Ключевые слова:** инновационные проекты, тропа здоровья, динамическая пауза, спортивная сказка, спортивная театрализация, образовательная деятельность, мастер-класс, родительская гостиная.*

Здоровый образ жизни для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком [1, с. 2].

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как в них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений.

Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В.А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» [4, с. 82].

Здоровье и образование – базовые составляющие, которые определяют жизненный путь каждого человека. От состояния здоровья зависят работоспособность и физический потенциал, образование формирует жизненные и социальные мотивации в ЗОЖ и безопасном поведении. В Федеральном Законе «Об образовании РФ» отмечено, что охрана здоровья обучающихся включает в себя пропаганду и обучение навыкам

здорового образа жизни и безопасного поведения [1, с. 2]. ФОП ДО ориентирован на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни безопасного поведения. Для дошкольной образовательной организации (ДОО) нет более важной и сложной задачи, чем вырастить здорового человека и не просто здорового, а человека, заботящегося о своем здоровье, не только знающего теорию сохранения здоровья и безопасного поведения, но и применяющего на практике полученные знания [3, с. 26].

В современных условиях бережное и заботливое отношение к своему здоровью, безопасное поведение стало залогом выживания человека на нашей планете, поскольку проблемы здоровья стали необыкновенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией к его ухудшению. Система дошкольного образования играет важную роль в решении проблем сохранения здоровья детей и формировании жизненных и социальных мотиваций ЗОЖ и безопасного поведения; время их пребывания в ДОО совпадает с периодом интенсивного роста и развития, когда организм ребенка чувствителен к воздействию условий окружающей среды [4, с. 84]. Поэтому важно, как можно раньше сформировать понятие здорового образа жизни и безопасного поведения, воспитать потребность в их соблюдении.

Проблему укрепления и сохранения здоровья детей необходимо рассматривать в широком социальном аспекте. В центре работы по укреплению здоровья должны быть, во-первых, семья; во-вторых, ДОО, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т. е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей. Большое внимание необходимо уделять взаимодействию с родителями по организации совместной физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и дома. Для этого используются разнообразные инновационные формы работы: мастер-классы, клуб «Здоровая семья», занятия с участием родителей, совместное создание предметно-пространственной среды «Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования», родительские гостиные, фоторепортажи, конкурсы рисунков и плакатов «Я выбираю здоровье и спорт», «Спорт глазами детей», «Здоровое сердце», обмен опытом семейного воспитания по организации ЗОЖ через сайт ДОО.

ДОО разрабатывают и успешно реализуют инновационные проекты «Тропа здоровья» с участием родителей, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них культуры здоровья, приобщение к занятиям физической культурой и спортом в различных видах детской деятельности. «Тропа здоровья» находится на территории детского сада. Для каждой точки выбран игровой персонаж, обозначены задачи работы с детьми, необходимое оборудование и пособия. Работа с детьми на «Тропе здоровья» организуется в форме походов по разработанному маршруту. В каждой точке маршрута модуль-серия игр и упражнений, объединенных каким-либо сюжетом. Каждый модуль дает знания об организме и оздоровительных силах природы, их практическом использовании; формирует ценностные ориентировки в области природы как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

В образовательной деятельности очень эффективны такие формы работы, как спортивная сказка, спортивная театрализация, физкультурно-игровая композиция, синтез элементов физических упражнений, музыки и художественного слова. Спортивная сказка представляет цикл авторских сказок, объединенных общим героем. Каждый сюжет представляет собой какую-то часть ЗОЖ. Например, сказка «Спорттик в стране Кашлюна» показывает необходимость соблюдения правил гигиены. Проводится параллель между чистотой и здоровьем. Спортивная театрализация и физкультурно-игровая композиция направлены, в первую очередь, на развитие двигательного творчества, а также имитационных движений, пластики, чувства ритма, воображения, памяти, внимания.

В образовательном процессе в качестве дополнительной формы двигательной активности используются динамические паузы. Физиологическая суть динамических пауз – переключение на новый вид деятельности, активный отдых. Они проводятся в течение всего дня и выполняют различные функции: лечебную, профилактическую, релаксационную, коммуникативную, развивающую, воспитательную, обучающую. Динамические паузы наполнены разнообразным содержанием. Авторы Е.И. Аверина, Л.Н. Волошина, С.А. Исаева включают в них и физкультминутки с элементами дыхательной, артикуляционной, пальчиковой гимнастики, и массаж лица, пальцев, кистей рук, и ритмические упражнения, и подвижные, и хороводные игры. Все вышесказанное свидетельствует о большом оздоровительном потенциале динамических пауз и, как следствие, их активном использовании в практике дошкольного образования.

Дошкольные образовательные организации также активно внедряют инновационные формы и методы оздоровления детей. Существуют множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами. Эбру-терапия – один из инновационных арт-терапевтических методов. Терапевтический эффект основан на гармонизирующем, развивающем и релаксационном воздействиях. Эбру-терапия ненавязчиво исцеляет психику, знакомит с окружающим миром, позволяет увидеть мир вокруг себя прекрасным и гармоничным. Через рисунок ребенок может выразить свои мысли и чувства, дать выход своим сильным эмоциям, переживаниям, получить новый опыт разрешения конфликтных ситуаций. Рисование на воде – очень бережный и безопасный метод терапии. Этим он хорош для детей [2, с. 4].

Таким образом, реализация здоровьесберегающих технологий позволяет эффективно решать задачи по формированию здорового образа жизни и безопасного поведения дошкольников.

Список литературы

1. Василевская Е.Б. Реализация задач ФГОС ДО по сохранению и укреплению здоровья дошкольников / Е.Б. Василевская // Детский сад. Все для воспитателя. – 2016. – №1. – С. 2.
2. Казакова Г.Н. Эбру-терапия: здоровьесберегающая технология в работе с дошкольниками / Г.Н. Казакова // Дошкольная педагогика. – 2017. – №10. – С. 4–5. EDN ZWLFID
3. Карпенкова Т.Е. Программно-целевой подход к сохранению и укреплению здоровья дошкольников / Т.Е. Карпенкова // Медработник ДОУ. – 2014. – №3. – С. 26.
4. Мачарашвили Л.Г. Формирование осознанного отношения к своему здоровью / Л.Г. Мачарашвили // Медработник ДОУ. – 2015. – №3. – С. 81–83.

Егорова Алина Михайловна
студентка

Научный руководитель
Власенко Светлана Юрьевна
магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ДИАГНОЗОМ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

***Аннотация:** в статье раскрываются особенности организации занятий физической культурой для студентов с диагнозом бронхиальная астма. Подчеркивается важность индивидуального подхода к каждому студенту, основанного на степени выраженности заболевания и уровне физической подготовки.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, астма, здоровье, физическое воспитание, физическая подготовка, здоровый образ жизни.*

Сегодня физическая культура занимает важное место в жизни людей, особенно студентов. Активное развитие спорта среди молодежи способствует улучшению здоровья нации. Тем не менее, в современном обществе многие люди забывают о необходимости заботиться о своем здоровье, пренебрегая физической активностью. Молодые люди с различными проблемами со здоровьем нередко отказываются от любой физической нагрузки, выбирая малоподвижный образ жизни из опасений ухудшить свое состояние. Такое безответственное отношение к своему здоровью приводит к увеличению распространенности хронических заболеваний, что особенно проявляется у людей с диагнозом бронхиальная астма [2].

Бронхиальная астма – хроническое неинфекционное воспалительное заболевание дыхательных путей. Характерными факторами данного заболевания может послужить, различные аллергены, вирусные и бактериальные инфекции, выхлопные газы, табачный дым, интенсивная физическая нагрузка в холодном помещении.

Однако люди, страдающие бронхиальной астмой, не должны полностью исключать физическую нагрузку, необходимую для поддержания здоровья. При заболевании астмой физическая активность не только возможна, но и необходима.

Физическая активность активизирует рефлекторные связи коры головного мозга с дыхательными мышцами, бронхами и легкими, за счет этого улучшается самочувствие больного астмой. Тем самым для человека, болеющего бронхиальной астмой, физическая активность дает возможность облегчения дыхания и улучшения состояния в целом. Однако физическая активность не рассматривается, как лекарство от астмы, но она является обязательным элементом лечебной программы [1].

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

Согласно многочисленным данным, тренировки в оптимальных условиях помогают уменьшить частоту и тяжесть приступов. Научно обоснованная и правильно спланированная лечебная физическая культура (ЛФК) необходима для всех людей с данным заболеванием.

Основные задачи ЛФК включают: восстановление дыхательной функции; снижение бронхиального спазма; активацию обменных процессов в тканях; обучение управлению дыханием во время приступа для его облегчения; тренировка длительного выдоха; а также улучшение физической формы и мышечного тонуса.

В настоящее время программы физической культуры для специализированных медицинских групп разработаны только для крупных групп заболеваний, классифицированных по функциональным системам. Занятия физической культурой для студентов с бронхиальной астмой должны содержать специально подготовленные комплексы упражнений, ориентированные на студентов с данным диагнозом. Для этого в учебных заведениях проводятся ежегодные комиссии, и формируются специализированные группы для студентов с различными заболеваниями. В таких группах студентов не перегружают, и они занимаются по специально составленным комплексам, соответствующим их ограничениям по состоянию здоровья [3, с. 104].

В лечебную физическую культуру для студентов с бронхиальной астмой должно входить.

1. Индивидуальный подход. Организация физкультуры требует внимательного подхода для обеспечения здоровья и безопасности студентов. Для каждого студента следует разработать персонализированную программу занятий, принимая во внимание степень тяжести заболевания, уровень физической подготовки и предпочтения, при отсутствии противопоказаний [5, с. 45].

2. Выбор видов спортивной активности. Список видов спортивной активности весьма разнообразен. В него входят бег, езда на велосипеде, плавание, гимнастика, легкая атлетика и многое другое. Также доступны занятия большим теннисом и некоторыми восточными единоборствами, такими как айкидо, тхэквондо и ушу. В качестве рекомендаций могут быть предложены командные виды спорта, такие как волейбол, баскетбол и футбол, а также тренировки в тренажерном зале. Наиболее эффективными формами физической активности считаются плавание, йога, оздоровительная гимнастика и адаптивная физкультура. Эти занятия помогают укреплять дыхательную систему и снижают риск обострения заболеваний [4].

3. Учет климатических условий. Причиной возникновения астмы являются и аллергены, помещение для занятия физической культурой должно быть заблаговременно проведена влажная уборка и проветривание. Крайне важно проводить занятия в хорошо вентилируемых помещениях. Заниматься на улице в плохую погоду не рекомендуется, так как это может привести к приступам удушья.

4. Контроль над физической нагрузкой. Упражнения должны быть умеренными, учитывая физическую выносливость организма. Не допускается интенсивный бег и выполнение упражнений без перерывов для восстановления дыхания. Занятия должны длиться 10–15 минут.

Постепенное увеличение нагрузки поможет организовать занятия так, чтобы избежать чрезмерной усталости и стресса для дыхательной системы. При появлении первых симптомов удушья, спазмов, кашля или неровного дыхания занятия следует немедленно прекратить.

5. Обучение самоконтролю. Студенты должны уметь контролировать свое состояние, знать, как правильно пользоваться ингаляторами и как действовать при приступе. Обучение может проходить в рамках специализированных школ здоровья, таких как «Астма-школы», где пациенты получают информацию о причинах возникновения бронхиальной астмы, а также о главных способах лечения и методах самоконтроля.

Таким образом, организация занятий физической культурой для студентов с бронхиальной астмой требует внимательного подхода и учета индивидуальных особенностей здоровья. Правильная программа и условия занятий помогут не только улучшить физическую форму студентов, но и повысить их качество жизни.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – С.417 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/theory/zdorobie_i_fk_studenta.pdf (дата обращения: 09.04.2025). – EDN QTBHYR
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://teoriya.ru/sites/default/files/article-files/lubysheva_l.i.pdf. (дата обращения: 06.03.2025).
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Просвещение, 2017. – 198 с.
4. Спорт и астма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/sport-i-astma/> (дата обращения: 09.03.2025).
5. Медведева Н.В. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца / Н.В. Медведева, А.Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всерос. науч. конф. с междунар. участием. – Чурапча: ФГБОУ ВО Чурапчинс. гос. ин-т физич. культуры и спорта, 2017. – С. 44–48.

Жигайло Руслан Андреевич
студент

Ильин Владимир Викторович
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ НА ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** взаимосвязь между физическим воспитанием и пищевыми привычками студентов становится все более актуальной в современных обсуждениях о здоровье общества и развитии молодежи. Физическое воспитание, если оно проводится эффективно, может повлиять не только на физическое состояние обучающихся, но и на их осведомленность и выбор, связанный с питанием. В статье рассматривается, как регулярное занятие спортом может способствовать формированию здоровых привычек питания у студентов.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, пищевые привычки, студенты, здоровое питание, осведомленность о здоровье.*

Студенчество – это период личностного становления, в который человек начинает принимать более самостоятельные решения, в том числе касающиеся здоровья и образа жизни. Физическое воспитание играет важную роль в этот период. Помимо основной задачи – укрепления физической формы – физическое воспитание влияет и на такие аспекты, как самодисциплина, организация времени и отношение к питанию [1].

Одним из наиболее значимых каналов влияния физического воспитания на пищевое поведение студентов является повышение уровня осведомленности [2]. Студенты, регулярно посещающие занятия по физическому воспитанию, чаще получают информацию о том, как питание влияет на выносливость, восстановление и общее состояние организма [3]. Например, преподаватель может объяснить, какие продукты питания способствуют быстрому восстановлению после нагрузки или поддерживают уровень энергии. Эти знания, подкрепленные практикой, формируют внутренние установки, влияющие на ежедневный выбор: студент, который ощущает вялость после жирной пищи до тренировки, начинает предпочитать легкие и сбалансированные блюда.

Рациональное питание студентов предусматривает соблюдение простых правил [4].

1. Пить обычную чистую воду для предотвращения обезвоживания. Идеальным количеством считается 40 мл воды на каждый килограмм человека в сутки.

2. Питаться дробно – 5 раз в день небольшими порциями. Это поможет никогда не чувствовать голода и иметь быстрый метаболизм.

3. Каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой. Тогда организм будет получать все необходимые для поддержания активного образа жизни вещества.

4. Ужинать необходимо за 3 часа до сна. Лучший набор продуктов для этого приема пищи – белковые продукты и овощи.

Дополнительным механизмом воздействия выступает формирование студенческого сообщества, в котором поддерживаются ценности здорового образа жизни. Молодые люди особенно чувствительны к влиянию группы, и если в спортивной секции или группе физического воспитания принято питаться осознанно, многие подстраиваются под эти нормы [5].

Кроме того, физическое воспитание позволяет сформировать связь между питанием и функциональностью организма, смещая акцент с внешности на физические возможности. В эпоху социальных сетей, где доминируют визуальные стандарты, это особенно важно.

Структурированность физического воспитания способствует формированию полезных рутин [6]. Подготовка к занятию – сбор спортивной формы, бутылки с водой, разминка – способствует формированию дисциплины, которая распространяется и на еду. Привычка носить с собой воду может повлечь за собой замену шоколадного батончика на фрукт. Студент, привыкший перекусывать после тренировки орехами или йогуртом, закрепляет эти действия как часть повседневной практики.

Важно подчеркнуть, что влияние физического воспитания на пищевое поведение не является автоматическим. Результат зависит от подхода преподавателя и методики. Если физическое воспитание сводится к наказанию или чрезмерной нагрузке без учета личных целей и интересов, эффект может быть отрицательным. Но когда акцент смещен на заботу о здоровье, улучшение самочувствия и развитие личности, физическое воспитание становится мощным фактором позитивных изменений. Поддерживающий и вовлеченный преподаватель может стать тем, кто инициирует эти перемены.

Формируется также накопительный эффект. Студенты, почувствовавшие улучшения в самочувствии и физической форме благодаря совмещению тренировок и питания, начинают ощущать контроль над своим состоянием. Это повышает самооценку – веру в собственную способность управлять собой. Такие установки чаще всего переходят во взрослую жизнь, формируя устойчивые пищевые привычки [7].

В некоторых случаях именно занятия по физическому воспитанию становятся единственным источником знаний о здоровом питании для студентов, чьи семьи не практикуют таких моделей. Молодой человек, выросший в семье с привычкой питаться фастфудом, может впервые получить альтернативную модель на тренировке, через обсуждение с преподавателем или наблюдение за поведением сокурсников. Даже если это не приводит к немедленным переменам в домашних привычках, сам факт знакомства с другой системой питания открывает возможность выбора.

В заключение следует отметить, что физическое воспитание оказывает значимое влияние на пищевое поведение студентов. Через повышение осведомленности, закрепление рутин, социальное влияние и опытную практику

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

физическое воспитание формирует связь между питанием, самочувствием и результативностью. В условиях роста показателей ожирения и нездорового пищевого поведения среди молодежи, занятия физическим воспитанием в вузах должны рассматриваться как неотъемлемая часть стратегии формирования здоровых поколений – не только телом, но и разумом.

Список литературы

1. Душевина Я.А. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Я.А. Душевина, З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы XIV Международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2024. – С. 77–81. – EDN ESQUWD
2. Желтов А.А. Занятия плаванием как спортивно-оздоровительный комплекс студентов культуры / А.А. Желтов, Е.Н. Белогубова, О.В. Димитриенко // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 118–121. DOI 10.18411/tmio-01-2023-368. EDN VFQWVM
3. Шестопалов Я.В. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов на занятиях в вузах / Я.В. Шестопалов, А.А. Желтов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 152–154. DOI: 10.18411/tmio-01-2023-381. – EDN HUXPBT
4. Варицкая А.В. Особенности рационального питания студента / А.В. Варицкая, С.Г. Калаева. – Минск: Белорусский национальный технический университет, 2021. – С. 363–366. – EDN QRBYDW
5. Гончарова И.А. Физическая культура в жизни студентов / И.А. Гончарова, А.А. Желтов // Физическая культура студентов. – 2021. – №70. – С. 109–111. EDN ROHOOB
6. Елисеев С.Б. Занятие спортом как средство борьбы со стрессом у школьников / С.Б. Елисеев, Е.В. Ракова. – Абакан, 2024.
7. Жарикова К.К. Проблемы и перспективы развития физической культуры в вузах / К.К. Жарикова, М.Н. Комбакин // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №105–10. – С. 71–74. DOI: 10.18411/tmio-01-2024-493. – EDN UCOCXP

Коваль Ирина Ивановна

канд. ист. наук, доцент

Клочкова Светлана Викторовна

канд. мед. наук, доцент

Филиал ФГКВОУ ВО «Военный учебно-научный центр
Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. профессора
Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» Минобороны России
г. Челябинск, Челябинская область

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы воспитания у подрастающего поколения стремления к здоровому образу жизни, здоровье как важнейшая ценность для человека и общества. Описываются цель, задачи, представлены нормативно-правовые акты, направленные на регулирование здорового образа жизни в Российской Федерации.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, образовательный процесс, ценность.

Изменения, произошедшие в нашей стране после распада СССР, оказали негативное влияние на состояние здоровья населения, значительно

ухудшились показатели физического и психологического здоровья населения, возросло количество хронических и инфекционных заболеваний, онкологических, сердечно-сосудистых, сахарного диабета.

Ожирение, увлечение вредными привычками, психологические и эмоциональные перегрузки, недостаточная стрессоустойчивость – это характерные негативные явления проявляются среди современного молодого поколения и сказываются на их социальной активности во всех сферах жизнедеятельности. К сожалению, здоровье и здоровый образ жизни не рассматриваются современной молодежью как приоритетные. Школа и вуз должны уделять должное внимание воспитанию у подрастающего поколения стремления к здоровому образу жизни. Не только занятия физкультурой, спортом должны стать неотъемлемым элементом образовательного процесса, но и пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Современные дети целыми днями просиживают в помещениях, а не на свежем воздухе, компьютеры и телевизор предпочитают активному отдыху. Кроме того, ведут нездоровый образ жизни, испытывают постоянные стрессы в школе и вузе. Увлекаясь интернетом, испытывают сильное влияние западных средств информации, пропагандирующих «западные ценности»: индивидуализм, увлечение наркотиками, свободную любовь и т. д., а также ложной информации о путях сохранения и укрепления здоровья. На сегодняшний день «в информационном пространстве имеются возможности для потенциальной информационной угрозы психическому и физическому здоровью молодежи» [6].

В последние годы наше государство уделяет особое внимание здоровью народа, и в первую очередь, воспитанию здорового образа жизни у молодого поколения. Сбережение народа рассматривается как основной стратегический национальный приоритет [14].

Понятие здоровья широко используется в нашей жизни, в научной литературе. На наш взгляд, определение, данное Всемирной организацией здравоохранения в полной мере, отражает специфику этого явления: «Здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [1].

Здоровье представляет важнейшую ценность не только для самого человека, но и для всего общества, которое напрямую заинтересовано в сохранении здоровья молодого поколения, т. е. сбережение здоровья детей и молодежи является социальным заказом. Здоровье наших детей тесным образом связано с будущим нашего государства, от них будет зависеть процветание нашей страны, защита суверенитета и территориальной целостности, менталитета нашего народа.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, пункт 4 статьи 41 которого определяет, что охрана здоровья включает в себя пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни [16].

Семья, школа и вуз должны уделять должное внимание воспитанию у подрастающего поколения стремления к здоровому образу жизни. К

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

главным составляющим здорового образа жизни относятся: здоровое питание, закалывание, физически активная жизнь, эмоциональное самочувствие, духовное самочувствие, интеллектуальное самочувствие, гигиена организма, окружающая среда, отсутствие вредных привычек и пр. Этот список можно и продолжить, так в широком смысле, здоровый образ жизни – это то, что не наносит вреда здоровью, а способствует его укреплению, это и отношение человека к себе и к другим людям, к жизни в целом, это жизненные ценности и цели. Здоровье человека на 70% закладывается в детстве, поэтому стремление к здоровому образу жизни воспитывается необходимо с малых лет.

С целью достижения этого необходимо объединить усилия государства, педагогов, семьи, физиологов, психологов, медиков, используя опыт, накопленный многими поколениями наших предков.

Многие факторы определяют здоровье человека – природные, социальные, внутренние и внешние. Уровень общественного здоровья определяется на 20% – наследственностью, на 20% – внешней средой (природной и социальной), на 10% – деятельностью системы здравоохранения и на 50% – образом жизни человека [3], т. е. определяющим фактором является образ жизни. Следовательно, в воспитательном, образовательном процессе необходима организация целенаправленной работы по формированию и тренировке навыков здорового образа жизни у детей и подростков.

Приобщение ребенка к здоровому образу жизни начинается в семье и продолжается в процессе обучения. Взаимодействие родителей и образовательных организаций способствует выработке у детей и подростков привычки к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. В семье начинают воспитывать на примере положительных героев сказок и легенд, создавая тем самым мотивацию к здоровому образу жизни: быть похожими на любимых героев (Илью Муромца, Алешу Поповича, Добрыню Никитича и др.), быть достойными героических предков (участие в шествии «Бессмертный полк»), а также и на личном примере. В семье закладывается традиция здорового образа жизни, когда родители вместе с детьми делают зарядку, катаются на велосипедах, коньках, санках, занимаются туризмом. Дети закаляются не только физически и получают удовольствие и приятные впечатления, одновременно у них формируется понимание значимости семьи, ответственности за свои поступки, правильное отношение к своему здоровью, представления о добре и зле, доброта, отзывчивость, доверие, честность, патриотизм.

Необходимо повышать мотивацию молодого поколения к ведению здорового образа жизни и при этом не только популяризировать физическую культуру и спорт, но и психологическое здоровье – стремление отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, сохранять духовно-нравственные ценности нашего народа. В статье 6 пунктах 8,9 Федерального закона «О молодежной политике» в качестве основных направлений молодежной политики должны стать: «организация досуга, отдыха и оздоровления молодежи, вовлечение молодых граждан в социальный и внутренний туризм, в том числе путем организации и проведения походов, экспедиций, слетов, фестивалей и иных мероприятий, проводимых в условиях природной среды; формирование условий для

занятий физической культурой, спортом, содействие здоровому образу жизни молодежи и его популяризации в молодежной среде, поддержка проектов молодежи, направленных на решение социальных задач через развитие физической культуры и спорт» [17]. При этом можно использовать опыт советской школы, когда все эти мероприятия проводились школой и вузами, и бесплатно.

На государственном уровне принимается целый комплекс государственных программ и национальных проектов, направленных на оздоровление населения и пропаганду здорового образа жизни. В 2006 году был принят Приоритетный национальный проект «Здоровье, в 2009 году программа «Здоровая нация – здоровая Россия», главной целью которой является формирование бережного отношения каждого человека к своему здоровью, психической и физической форме. Основная задача программы – сделать здоровый образ жизни престижным и модным [2]. Акцент в этих документах сделан на подрастающее поколение.

Здоровье рассматривается как одна из приоритетных ценностей в стратегии общественного развития. Стратегия развития здравоохранения Российской Федерации на долгосрочный период 2015–2030 гг. определяет приоритеты и основные направления государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере здравоохранения, подчеркивая, что охрана здоровья граждан тесным образом связана с обеспечением национальной безопасности Российской Федерации [15]. С целью реализации Стратегии в 2019 году были утверждены национальные проекты «Здравоохранение», «Демография» [8]. Национальный проект «Молодежь и дети» определяет детей и молодых людей как главный государственный приоритет страны. Комплексная государственная программа «Развитие физкультуры и спорта» направлена на достижение национальных целей укрепления здоровья населения, и в первую очередь, молодого поколения [4]. В соответствии с программой «Развитие образования» были выработаны «Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года, в которой в качестве одной из основных задач ставится «укрепление здоровья школьников» [11]. Таким образом, государством приняты масштабные проекты, целью которых является «становление и развитие поколения российских граждан, патриотически настроенного, высоконравственного и ответственного, способного обеспечить суверенитет, конкурентоспособность и дальнейшее развитие России».

Большую роль в реализации программ оздоровления населения играют образовательные учреждения, призванные воспитывать у детей и молодежи стремление к здоровому образу жизни. Помимо физической подготовки, развития сети спортивных секций, организации движения ГТО необходимо использовать традиционные методы, которыми необоснованно стали пренебрегать: лекции, беседы, дискуссии, конференции. Гуманитарные дисциплины тоже могут внести посильный вклад в формирование мотивации подрастающего поколения к здоровому образу жизни, акцентируя внимание на связи патриотизма и здоровья, чтобы Родину защищать важно поддерживать здоровье. Например, на уроках истории,

беседуя о выдающихся сражениях, великих победах и полководческих талантах наших героев, следует уделять внимание не только их военному таланту, но и их силе, воле, физической подготовке и как они этого достигали. Киевские князья – Святослав, Владимир Красное Солнышко, Владимир Мономах использовали закаливание холодом. Интересные методики тренировки организма внедряли в армейские ряды и великие полководцы. Литературные произведения: «Поучение Владимира Мономаха», «Домострой», «Гражданство обычаев детских», «Юности честное зерцало» и др. освещают процедуры с детальными рекомендациями по закаливанию организма [12].

Полководец Александр Суворов ребенком был «ростом мал, хил, тощ», крайне болезнен. Подростком он принялся «закалять свое здоровье, изнуря себя физическими упражнениями; даже в холод носил легкую одежду», обливался под открытым небом холодной водой [7, с. 15]. Благодаря закаливанию на протяжении многих лет превратился в крепкого и выносливого военного, до старости сохранившего неугасимую энергию, жизнерадостность и работоспособность. В «Науке побеждать» фельдмаршал придавал огромное значение обучению солдат, усиленным тренировкам, ввел закаливание в обязательный комплекс занятий по физической подготовке, считая это основой здоровья воинов. Наряду с этим он считал главным воспитание в нижних чинах нравственного чувства, как он утверждал, чтобы «всякий имел честолубие» [7, с. 89], постоянно обращался к чувству национальной гордости, любви к своему отечеству. Воспитав в подчиненных не только силу духа, но и тела, он в преклонном возрасте совершил со своими войсками легендарный переход через Альпы и нанес сокрушительное поражение самой боеспособной на тот момент французской армии.

Особое внимание тренировкам, закаливанию организма и соблюдению гигиены в воинских рядах, уделял продолжая суворовские традиции, ученик Суворова, его ревностный помощник, фельдмаршал Кутузов. Ярким примером такого влияния служит герой Отечественной войны 1812-го генерал Костенецкий. «Высокого роста, широкоплечий, с добрым лицом, генерал-лейтенант Василий Григорьевич Костенецкий – был любимцем солдат. Силен он был необыкновенно: жонглировал пушечными ядрами, легко разгибал подковы, а одними пальцами мог согнуть серебряный рубль» [18]. Благодаря тренировкам, генерал превратился в воина огромной силы и стойкости. Сослуживцы вспоминали, что он сумел закалить себя против любой непогоды [5]. «Уйдя по возрасту в отставку, Василий Григорьевич бился на кулачках, то непременно с несколькими бойцами и обвязав свои кулаки полотенцами – иначе мог ненароком и изувечить» [18].

Эти имена стали символами нашего народа. Они демонстрируют, что двигательная активность является важнейшим фактором оздоровления, стимулирующим защитные силы организма, повышающим потенциал здоровья и духовные силы человека. В достижении здорового образа жизни большое значение может иметь использование опыта советского периода, когда занятие спортом было популярно, дети бесплатно занимались в спортивных секциях в школе, в спортивных школах, а та же в каждом дворе.

Здоровье является одной из приоритетных ценностей в стратегии развития отечественного образования. Оно служит основой духовно-нравственного, социального и психофизического благополучия, условием и базисом полноценного становления личности [9].

В процессе образовательной деятельности все больше возрастает педагогическая, социальная, психологическая значимость формирования ценностного отношения к здоровью как к основе, закладывающей качество будущей жизни. Задача образования – заложить основы здорового образа жизни, гармоничного физического, психического и социального развития каждого обучающегося. В этом сложном процессе должны объединить усилия образовательные учреждения, семья и государство. Здоровье подрастающего поколения является важнейшим фактором успешного общественного развития и национальной безопасности, важным ресурсом для обеспечения стабильности государства.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/suggestions/faq/ru/> (дата обращения: 15.05.2025).
2. Госпрограмма Здоровая нация – здоровая Россия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fb.ru/article/348162/gosudarstvennaya-programma-zdorovaya-natsiya---zdorovaya-rossiya-opisanie-i-osobennosti> (дата обращения: 24.12.2024).
3. Емельянов В.В. Здоровье молодежи в современном обществе / В.В. Емельянов // Молодой ученый. – 2024. – №12 (511). – С. 193–195 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://moluch.ru/archive/511/112189/> (дата обращения: 16.05.2025). EDN RDVIQP
4. Информационный ресурс. Национальные проекты» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUQeg> (дата обращения: 24.12.2024).
5. Как простые люди на Руси укрепляли здоровье, и Как тренировали иммунитет великие полководцы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kulturologia.ru/blogs/170123/55269/> (дата обращения: 18.05.2025).
6. Маркова Н.В. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции / Н.В. Маркова, С.Г. Рютин // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – №3. – С. 168–172 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37961> (дата обращения: 18.05.2025). – DOI 10.17513/snt.37961. – EDN IORZPJ
7. Михайлов О. Суворов / О. Михайлов. – 2-е изд. – М.: Молодая гвардия, 1980. – 494 с.
8. Нацпроект «Здравоохранение» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUQgr> (дата обращения: 24.12.2024).
9. Петухова-Левицкая М.И. Здоровьесозидание участников образовательного процесса как психолого- педагогическая проблема / М.И. Петухова-Левицкая, М.А. Кувырталова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20988> (дата обращения: 25.12.2024).
10. Постановление Правительства РФ «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения» от 26.12.2017 №1640 (ред. от 27.12.2024) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2025) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_286834/ (дата обращения: 25.04.2025).
11. Постановление Правительства РФ «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» от 26.12.2017 №1642 (ред. от 21.02.2025).
12. Сила и дух: как обучали воинов на Руси? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/@lasertag_orientir-sila-i-duh-kak-obuchali-voinov-na-rusi (дата обращения: 25.04.2025).
13. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUQrh> (дата обращения 12.03.2025).

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

14. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_430906/ (дата обращения: 08.04.2025).

15. Указ Президента РФ «О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года» от 6 июня 2019 г. №254 (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/72264534/> (дата обращения: 25.04.2025).

16. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 12.04.2025).

17. Федеральный закон «О молодежной политике в Российской Федерации» от 30.12.2020 №489-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUQw2> (дата обращения 12.05.2025).

18. Шапошников Ю. Легендарный генерал / Ю. Шапошников // Наука и жизнь. – 2025. – №5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.nkj.ru/archive/articles/9380/> (дата обращения: 25.04.2025).

Костырина Галина Владимировна
методист, педагог дополнительного образования

Климова Любовь Валентиновна
педагог дополнительного образования

Чернова Ольга Ибрагимовна
педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Центр детского творчества»
г. Киселевск, Кемеровская область

ВЕЧЕРНЯЯ СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА «ИГРОМАНИЯ» КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Аннотация: статья посвящена исследованию роли вечерней спортивно-игровой площадки «Игромания», функционирующей на территории МБУ ДО ЦДТ в летний период, в обеспечении активного отдыха и оздоровления детей и подростков. Рассматриваются цели и задачи площадки, её влияние на формирование социальной активности и физического развития участников. Приводятся результаты наблюдений и анкетирования, подтверждающие положительную динамику в физическом состоянии и социальном взаимодействии детей. Авторы подчеркивают важность создания благоприятной среды для оздоровления и воспитания молодежи в каникулярное время.

Ключевые слова: оздоровление детей, летние каникулы, физическая активность, социальная активность, вечерняя спортивно-игровая площадка, физическое развитие, активные игры, здоровый образ жизни, подростковый досуг.

Летние каникулы представляют собой уникальное время для активного отдыха и оздоровления детей и подростков. Это период, когда можно

эффективно развивать физическую активность, социальную вовлеченность и общее здоровье подрастающего поколения. Однако, чтобы эти цели были достигнуты, необходима специально организованная среда, учитывающая возрастные и психофизические особенности детей. В связи с этим, на территории муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра детского творчества (МБУ ДО ЦДТ), в отдалённом микрорайоне города, посёлке Карагайлинский, ежегодно открывается летняя вечерняя спортивно-игровая площадка «Игромания». Деятельность площадки направлена на создание условий для гармоничного развития и укрепления здоровья детей и подростков посредством организации досуга на свежем воздухе.

Организация активного отдыха и оздоровительных мероприятий для детей и подростков в летний период имеет эффективное влияние на здоровье участников образовательного процесса, благодаря исследованиям в области физического воспитания, педагогики и социологии, подчеркивается значимость физической активности для общего развития ребёнка, а регулярные занятия непрофессиональным спортом способствуют укреплению здоровья и повышению иммунитета [2, с. 123]. Кроме того, в период организованного активного отдыха детей и подростков, происходит социализация личности в процессе воспитательной работы, где активное взаимодействие со сверстниками формирует навыки общения и сотрудничества [1, с. 46].

Важную роль в контексте организации досуга на природе, играет пребывание на свежем воздухе, положительно влияющее на здоровье и самочувствие детей, улучшающее работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем [3, с. 35]. Это подтверждает необходимость создания площадок, подобных «Игромании», где основной упор делается на проведение времени на улице.

Вечерняя спортивно-игровая площадка «Игромания» действует в течение всего лета, с июня по август и предлагает юным участникам разнообразные формы физической активности и развлекательные мероприятия. В программу включены такие элементы, как подвижные игры, спортивные состязания, конкурсы и эстафеты. Все мероприятия подготовлены и проведены с учетом возраста детей, формы мероприятий также соответствуют возрастным и социальным особенностям детей. Благодаря наличию спортивного инвентаря и музыкального сопровождения, дети имеют возможность проводить время активно и весело, одновременно развивая физические способности и укрепляя здоровье.

Основная цель функционирования площадки заключается в формировании социальной активности и физического развития детей и подростков. Учитывая специфику летнего периода, важно обеспечить сбалансированный досуг, который сочетает в себе активный отдых и физическое воспитание [4, с. 57].

Таким образом, площадка решает следующие задачи:

- создание условий для физического развития детей и подростков, включая укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение выносливости и координации движений;
- формирование интереса к здоровому образу жизни среди молодёжи;
- развитие социальных навыков через участие в коллективных играх и соревнованиях;

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

– обеспечение эмоциональной разгрузки и снятие стресса, связанного с учебным процессом;

– привлечение внимания к вопросам экологии и охраны окружающей среды путём проведения мероприятий на открытом воздухе.

Деятельность вечерней спортивно-игровой площадки «Игромания» уже показала свою эффективность в деле улучшения здоровья и благополучия участников образовательного процесса. По результатам анкетирования родителей и педагогов, отмечается значительное улучшение физического состояния детей, участвовавших в программе. Они стали более активными, выносливыми и уверенными в себе. Кроме того, участие в коллективных мероприятиях способствует развитию коммуникативных навыков и формированию позитивного отношения к сверстникам. Ребята больше общаются в позитивном ключе, находят друзей и учатся общаться со взрослыми.

Особенное внимание стоит уделить работе с детьми из социально-неблагополучных семей и теми, кто находится в группе риска. Вечерняя спортивно-игровая площадка «Игромания» становится для них важным ресурсом социализации и оздоровления. Непринужденные занятия спортом и участие в коллективных играх помогают таким детям почувствовать себя частью общества, развивают дисциплину и ответственность. Исследования показывают, что активная занятость в свободное время снижает вероятность вовлечения в асоциальные группы и совершение правонарушений [1, с. 47].

Кроме того, общение с другими детьми, разных возрастов, в рамках спортивной площадки способствует улучшению межличностных отношений и развивает навыки конструктивного взаимодействия. Это особенно актуально для детей, испытывающих трудности в социальной адаптации.

Таким образом, вечерняя спортивно-игровая площадка «Игромания» представляет собой важный элемент системы оздоровления и воспитания детей и подростков в летний период. Организованный и грамотно спланированный досуг позволяет не только укрепить физическое здоровье, но и развить социальные компетенции, необходимые для успешной адаптации в обществе, выполняет не только оздоровительную функцию, но и служит профилактической мерой против девиантного поведения среди детей и подростков.

Ярким индикатором эффективности оздоровления детей и подростков в рамках безопасного летнего отдыха детей и подростков для педагогов МБУ ДО ЦДТ является ежегодный прирост количества участников вечерней спортивно-игровой площадки «Игромания». Особенно радует встреча с иногородними детьми, которые приезжают к родственникам на каникулы, и каждый год, с радостью приходят на площадку отдохнуть и оздоровиться.

Важно продолжать поддерживать подобные инициативы, обеспечивая детям и подросткам доступ к качественному активному отдыху и созданию условий для их всестороннего развития.

Список литературы

1. Васильева Е.А. Социализация личности ребенка в условиях внеклассной работы / Е.А. Васильева // Педагогика. – 2011. – №4. – С. 45–49.
2. Кручинин В.А. Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях / В.А. Кручинин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – №5. – С. 122–127.

3. Морозова Л.С. Летний лагерь как форма организации досуга детей и подростков / Л.С. Морозова // Детский отдых и образование. – 2011. – №3. – С. 34–38.

4. Симонович С.Б. Организация досуговой деятельности учащихся в летних лагерях / С.Б. Симонович // Воспитание и обучение. – 2010. – №6. – С. 56–60.

Липилина Елена Юрьевна

канд. пед. наук, доцент

Сурхаева Алина Артуровна

студентка

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»
г. Ставрополь, Ставропольский край

ИЗУЧЕНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ БАЗОВЫХ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** статья посвящена изучению уровня сформированности базовых навыков ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей младшего школьного возраста. Представлены результаты эмпирического исследования, направленного на оценку знаний и практических навыков школьников в области ЗОЖ. Исследование подчеркивает важность комплексного подхода к воспитанию культуры здоровья, включая интеграцию знаний о ЗОЖ в учебный процесс и внеклассную деятельность.*

***Ключевые слова:** младшие школьники, здоровый образ жизни, начальная школа, базовые навыки.*

Формирование здорового образа жизни является одной из ключевых задач современного общества, особенно когда речь идет о детях младшего школьного возраста. Этот период важен для закладки основополагающих привычек, которые будут сопровождать человека всю жизнь.

Для изучения сформированности базовых навыков ведения ЗОЖ у детей младшего школьного возраста мы выделили критерии становления базовых навыков ЗОЖ у детей младшего школьного возраста, под которые подбирались диагностики (табл. 1) [1].

На основании критериев были определены комплексные диагностики: анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (автор Ю.В. Науменко) [3] и экспертный опрос учителей и родителей «Отношение к здоровью» (автор Р.А. Березовская) [2].

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

Таблица 1

Критерии формирования базовых навыков здорового образа жизни
у младших школьников

Когнитивный блок	Ценностно-эмоциональный блок	Поведенческий блок
- уровень научных знаний о ценности здоровья - и составляющих ЗОЖ, - о факторах, которые влияют на самочувствие и здоровье человека (как положительно, так и отрицательно); - наличие позитивных интересов	- наличие интереса к ЗОЖ - сформированность мотивации вести ЗОЖ; - потребность к сохранению здоровья; - отношение к вредным привычкам как к явлению	- поведенческий фактор в охране и укреплении здоровья (гигиена, распорядок дня и ЗОЖ и др.); - целенаправленная деятельность для сохранения здоровья (спорт, питание); - устойчивость базовых навыков ЗОЖ

По результатам первой методики получены следующие данные, которые представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Отношение младших школьников к собственному здоровью, %

Диагностика показала, что значительная группа респондентов (96% опрошенных) хотя бы в какой-то мере заботится о своем здоровье и лишь 4% легкомысленно относятся к нему, считая, что раз человек здоров, ничего не стоит делать. Как видим из представленной гистограммы у большинства младших школьников происходит нерегулярная забота о своем здоровье. На вопрос о том, предпринимают ли они меры, чтобы сохранить свое здоровье, 44% детей ответили, что, к сожалению, делают это эпизодически. Следовательно, мы видим, что, несмотря на озабоченность вопросом собственного здоровья, школьники системно в большинстве своем ничего не делают для его сохранения и укрепления.

Особое внимание мы уделили выявлению у школьников отношения к ЗОЖ. Результаты данного опроса отражены на рисунке (рис.2).



Рис. 2. Отношение к здоровому образу жизни младших школьников, %

Что касается отношения к ЗОЖ учащихся, то у подавляющего большинства опрошенных (76% ЭК и 72% КГ) отмечается тенденция положительного отношения к ЗОЖ («ЗОЖ необходим каждому человеку»). 16% ЭГ и 20% КГ исследуемых затруднились определить свое отношение к ЗОЖ. 8% – высказались против ЗОЖ («ЗОЖ не нужен, человек может постоянно болеть, соблюдая ЗОЖ, и может быть абсолютно здоровым без него»). Анализ результатов проведенного исследования показал, что отношение младших школьников к ЗОЖ как ценности признается большинством учащихся, но они реально уделяют лишь эпизодическое внимание своему здоровью (как правилу, при первых признаках заболевания).

Это свидетельствует о том, что все знания имеются лишь в теоретических представлениях и не применяются на практике, что подчеркивает важную проблему – разрыв между знаниями и практическими действиями в отношении ЗОЖ. Хотя дети могут обладать определенными теоретическими знаниями о правильном питании, физической активности и гигиене, эти знания часто остаются на уровне понимания, не переходя в реальные привычки и поведение.

Для изучения поведенческого блока ЗОЖ у младших школьников мы применили экспертный опрос родителей и учителей по методике «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской. В результате все младшие школьники в зависимости от степени и мотивов поддержания базовых навыков ЗОЖ были сгруппированы в несколько типовых групп (табл. 2).

1. Тип «Философия жизни» – осознанный системный выбор ЗОЖ.
2. Тип «Привычка» – школьники придерживаются определенных наиболее типовых уже сформированных привычек ЗОЖ.
3. Тип «Семейное влияние» – внутри семьи существует образец поведения относительно поддержания здорового образа жизни.
4. Тип «Похвала» – ЗОЖ ради удовлетворения потребности в положительной оценке и поощрении взрослых.
5. Тип «Не придерживаюсь ЗОЖ» – отсутствие базовых навыков ЗОЖ.

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

Таблица 2

Тип реализации базовых навыков ЗОЖ (в % от опрошенных)

	Философия жизни	Привычка	Семейное влияние	Похвала	Отсутствие ЗОЖ	Пропуск ответа
ЭГ	16	8	8	40	24	4
КГ	12	8	16	44	12	8

Мы видим, что многие младшие школьники предпочитают вести здоровый образ жизни, чтобы выделяться среди сверстников и получать одобрение от окружающих. Для них это становится способом самовыражения и достижения положительных оценок. Наименьший процент в группе «Семейное влияние», что говорит о том, что близкие ребенку люди системно не соблюдают ЗОЖ; и в группе «Привычка» (отсутствие такой целенаправленной деятельности для сохранения здоровья, как спорт и питание).

Таким образом, полученные в результате диагностики данные свидетельствуют, что базовые навыки ЗОЖ у большинства младших школьников имеют недостаточное развитие, поскольку высокие результаты по данному параметру имеют 20% ЭГ и 24% КГ, средние – 48% ЭГ и 44% КГ, а низкие – 32% ЭГ и КГ. У многих обучающихся преобладание знаний носит чисто теоретический характер, то есть представление о ЗОЖ не подкрепляется практическими действиями.

Список литературы

1. Анникова Л.В., Колесникова Т.В., Таранова Е.В., Тарасова С.И. Социокультурное содержание социального образования в контексте современных интеграционных процессов // Общество и экономика постсоветского пространства: междунар. сб. науч. статей. – 2014. – С. 104–108. EDN TAZDQV
2. Березовская Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии / Р.А. Березовская // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2011. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovaniya-otnosheniya-k-zdorovyu-sovremennoe-sostoyaniye-problemy-v-otechestvennoy-psihologii> (дата обращения: 01.03.2025). EDN NSAIPF
3. Науменко Ю.В. Современное содержание здоровьесберегающих технологий в подготовке педагога / Ю.В. Науменко, О.В. Науменко // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2014. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MRKpg> (дата обращения: 01.03.2025). DOI 10.51314/2073-2635-2014-1-52-69. EDN SECZFZ

Любимцев Игорь Александрович

преподаватель

ГБ ПОУ СО «Уральский хореографический колледж»

г. Екатеринбург, Свердловская область

преподаватель

ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет

им. первого Президента России Б.Н. Ельцина»

г. Екатеринбург, Свердловская область

учитель

МАОУ «Лицей №173»

г. Екатеринбург, Свердловская область

Алексеев Евгений Павлович

канд. искусствоведения, доцент

ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет

им. первого Президента России Б.Н. Ельцина»

г. Екатеринбург, Свердловская область

СПОРТ НА СТРОИТЕЛЬНОМ ФАКУЛЬТЕТЕ. ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ

***Аннотация:** в статье освещаются мероприятия социальной направленности, ориентированные на спортивное, культурное и научное развитие студентов. Авторами отмечается следующее: занятия физической культурой, являются неотъемлемой частью воспитания личностных характеристик. Акцентируется внимание на том, что популяризация спорта сказалась на формировании личностных характеристик выпускников. В работе рассматривается опыт продвижения спортивных мероприятий на примере строительного факультета.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, спортивные мероприятия, спорт.*

В реформировании и модернизации отечественного образования все чаще особая роль отводится развитию воспитательной составляющей профессионального образования. Сегодня актуальным становится проблема «стимулирования культурной, спортивной, общественной деятельности студентов организаций профессионального образования» [4, с. 116]. С другой стороны, мероприятия социальной направленности, ориентированные на спортивное, культурное и научное развитие студентов, требуют единой благоприятной по степени комфортности образовательной среды, как «психолого-педагогической реальности, содержащей специально организованные условия для формирования личности, а также возможности для развития, включенные в социальное и пространственно-предметное окружение» [Патраков:22]. Благодаря специально организованному, контролируемому образовательному процессу и особому взаимодействию его участников в контексте физического воспитания внедряются следующие операции:

– наличие в рабочих программах нравственных аспектов профессиональной деятельности будущих специалистов: «выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать способностью использовать

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8); [ФГОС:7];

– проведение спортивно-оздоровительных мероприятий: пропаганда ведения здорового образа жизни.

В рамках данной работы организация воспитательной работы со студентами строительного института представлена как целенаправленный и самостоятельный процесс. Кроме этого, формирование стимулов развития личности строителя есть результат длительного и сложного исторического процесса развития общества.

В современной науке понятие «личность» приоритетно рассматривается как объект исследования психологии и социальной философии. Поэтому не удивительно, что личность видится, как объект и продукт социальных отношений. В этих отношениях личность представляется, как относительно устойчивая целостная система интеллектуальных, морально-волевых, и социально-культурных качеств человека, выраженных в индивидуальных особенностях его сознания и мышления. Формирование личности происходит в социокультурной среде, в процессе взаимодействий, вследствие – формируется множество Я-образов [1, с. 51]. Я или введенный З. Фрейдом термин «Эго» (от лат. Ego – «Я»).

Каждый образ можно выделить, как наборы шаблонов для человека, используемые в определенной социальной среде. Подобно тому, как руководители на производстве зачастую позволяли себе экспрессивно общаться матом на работе, но при этом находясь в кругу семьи они были совершенно «другими» людьми, т. е., с одной стороны, играли роль серьезного руководителя, а с другой – порядочного семьянина.

Для современного строительного образования ставится вопрос воспитания не только специалиста, но и человека. «Воспитание» детей, прежде всего, сводится к тому, что их учат, в какие «игры» играть. Разные культуры и разные общественные классы предпочитают разные типы игр, различные племена и семьи предпочитают различные варианты этих типов. В этом культурное значение игр [2, с. 149].

Молодой человек, выбирая свой жизненный путь посредством получения профессионального образования, уже заранее обретаёт себя на вливание в определенный круг, имеющий свою профессиональную специфику (уровень ответственности), значение роли своей специальности в обществе (наличие статуса по профессии) и т. д. Для будущего инженера проектировщика важное значение имеет множество показателей, но в приоритете – систематические занятия студента физической культурой и спортом.

Студент-строитель имеет возможность бесплатно пройти дополнительное военное образование в стенах вуза по направлению подготовки «военный инженер», поэтому мы сталкиваемся с необходимостью отбора психологически подготовленных студентов с хорошими физическими показателями. Подобные требования имели и весомые социальные показатели не только в рамках региона, но и в рамках государства. Так, в 1959 году среди выпускников строительного факультета УПИ была И.Б. Соловьева (Баянова) – заслуженный мастер спорта по парашютному спорту, член сборной СССР обладатель восьми мировых рекордов по точности приземления [3, с. 74], в последствии – основной дублер первой в мире женщины-космонавта В.Н. Терешковой [4, с. 134]. В 1961–62 годы на кафедре «Архитектура» учился Ю.И. Постоногов, доктор

педагогических наук, который за период с 1958 по 1972 год успел еще пройти подготовку в военном училище (Утап-1218) по программе подготовки пилота самолета ЯК-11, а в 1970 году стал пилотом вертолета Ми-1, затем Ми-5 и Ми-8 [5, с. 62–63].

Если для будущего военного инженера-строителя физическая подготовка – одна из неотъемлемых, базовых направлений подготовки, то для остальных ребят это направление работы рассматривается, как добрая, старая традиция, сформировавшаяся в довоенные годы. В указаниях ЦК ВКП(б) от 1936 года, направленных от лица заведующего партийной пропагандой и агитацией В. Кнорина к институтам марксизма-ленинизма, отмечалось обязательным считать занятия по физической культуре с требованием отправления всех слушателей на сдачу норм ГТО и «Ворошиловский стрелок» [6, с. 76–79]. В 30-е годы под покровительством идеологической структуры произошло формирование направления, которое занималось пропагандой здорового образа жизни и рассматривалось, как долгосрочная перспектива оздоровления нации, что к сожалению, в течении последних лет часть авторов наивно рассматривает, как «попытку» поиска врагов, при этом не отдавая отчет, что политизируется спорт, а спорт и физкультура – как социальные направления всегда несли на себе внешнюю рекламную атрибутику.

Продвижение популяризации спорта сказалось и на формировании личностных характеристик выпускников. Первым мастером спорта и чемпионом СССР в среде строительного факультета Уральского Политехнического был лыжник В. Володин (1936) [7, с. 38]. В.К. Сисьмеков, учившийся на строительном факультете с 1946 по 1951 годы, трижды включился в состав сборной института для участия в традиционной эстафете на приз газеты «Уральский рабочий». Интересный факт – на эстафете 1948 года из 15 студентов спортсменов, представлявших УПИ – шесть человек учились на строительном факультете. Виталий Константинович был первым чемпионом среди уральских студентов в лыжной гонке с дистанцией в 30 километров. В 1950 году он занял третье место в эстафете 4 по 10 километров на первенстве ВЦСПС, дважды был чемпионом в лыжной эстафете 4 по 10 км на первенстве вузов СССР. По окончании института Виталий Константинович распределился на кафедру «Строительная механика», на которой проработал до своей смерти в 2010 году. В институте прошел путь от лаборанта, до профессора. С 1961 по 1963 годы был заместителем декана строительного факультета, в 1967 году был избран председателем месткома и с 1969 по 1990 годы являлся деканом строительного факультета. Спортивный дух и грамотное распределение времени позволили декану руководить проектами и строительством: 13-го студенческого общежития, спортивного манежа УПИ, одного из корпусов Строительного института (имеющий аббревиатурное название СП – Строительный пристрой, но именуемый выпускниками Сисьмековским Пристроем), Виталий Константинович курировал строительство и детских пионерских лагерей, баз отдыха и многих других объектов. Организация и руководство учебного и вне учебного процесса жизни студентов, проектная деятельность, совмещалась параллельно с научной работой. Он подготовил 2 кандидатов технических наук, автор монографии, 10 учебных пособий, более 70 статей, 2 авторских свидетельств [8, с. 179].

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

В последствии Виталий Константинович длительное время руководил строительным факультетом Уральского политехнического института.

В 1953 году чемпионом РСФСР по мотогонкам стал первый мастер спорта СССР в Свердловской области Павел Багдашин [9]. Но одним из самых известных студентов спортсменов был Б.Н. Ельцин выпускник строительного факультета УПИ 1955 года. Борис Николаевич, еще в годы учебы активно занимался волейболом и имел общественную нагрузку, выступая в роли тренера сборной факультета.

Уральский Политехнический постепенно наращивал спортивный потенциал и молодые люди постепенно стали заниматься физической подготовкой два раза в неделю, самостоятельно выбирая «свой» вид спорта. На базе таких специализированных отделений, занимающихся со студентами, появились спецкафедры, получившие право самостоятельно решать вопросы, связанные с учебным процессом. Студент строительного факультета УПИ Анатолий Дмитриевич Мышкин в составе сборной Советского Союза завоевал серебряную медаль на чемпионате Европы 1975 года (Югославия), затем бронзовую медаль на Олимпийских играх в Монреале (1976) [12, с. 298]. В воспоминаниях А.Д. Мышкина отмечено, что его отец, будучи ответственным за комплектования войск Уральского округа, три года игнорировал требования Москвы передать сына в Центральный Спортивный Клуб Армии, пока, однажды, придя с работы домой, он не сказал: «Сыграешь на Олимпиаде и поедешь в ЦСКА» [13].

Окончив УПИ, именитый баскетболист получил образование в Московском областном институте физкультуры. С 1986 по 2001 год тренер женской команды ЦСКА. Полковник Российской армии в настоящее время тренирует женскую сборную России по баскетболу и студенческую команду МСХА.

Таким образом, помимо спортивной деятельности были сформированы комплексные меры для дальнейшего совершенствования и развития, созданы необходимые условия для социально-психологической подготовки студентов к будущей жизни [15, с. 577].

В современных реалиях жизни под квалификационными показателями подразумевают не только профессиональные знания, умения и навыки, но и личностные качества, востребованные видом профессиональной деятельности. Вследствие этого возможно констатировать, что современное образование ориентированно на формирование личности, и реализовывать такое образование можно только при широком внедрении в практику личностно ориентированной концепции [14, с. 111].

Занятия физической культурой, являясь неотъемлемой частью воспитания личностных характеристик. Никто не возражает против того, что занятия физкультурой связаны с укреплением здоровья, но, с другой стороны, дополнительные занятия в спортивных секциях:

- 1) развивают координационных навыков студента;
- 2) повышают уровень работоспособности студента, стимулируя возможность усвоения материала в большем объеме по сравнению с другими студентами;
- 3) формируют умение распределять собственный временной ресурс у студентов, которые дополнительно занимаются в спортивных секциях: распределяют временные затраты по приоритетам, соотнося со сроками усвоения различного рода материалов и кредитом свободного времени;

4) формируют волю и закаляют характер.

Занятия спортом, процесс проведения тренировок, соревнований регламентируют жизнь человека. Формируются внутренние правила, которые определяют психологическую настройку спортсмена. Они требуют от него в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения [10, с. 130].

Занятия физкультурой и любительским спортом с первого курса также дают возможность студентам плавно пройти процесс адаптации в новой социальной среде. При этом прохождение процесса адаптации происходит в виде выполнения предъявляемых со стороны общества требований, ожиданий, норм, соблюдение которых гарантирует полноценность субъекта как члена общества [11, с. 157].

В наши дни мы пытаемся сохранить тот опыт работы со студентами, который разрабатывался и вводился в практику преподавателями и студентами на протяжении десятилетий. Мы со своими студентами точно знаем и уверены, что, сохранив этот опыт, следующее поколение ждёт успех и процветание, а это значит, что в нашей стране будет плотный моральный фундамент, основанный на любви к Родине, выбранной профессии и семейных ценностях.

Список литературы

1. Веричева К.В. Социально конструирование личности / К.В. Веричева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2012. – №149. – С. 51–58. EDN PJFJSN
2. Берн Э. Игры в которые играют люди: психология человеческих отношений / Э. Берн. – Sweden: PhilosophicalArkiv, 2016. – 166 с.
3. Блинова Т.В. Адаптационные факторы личности и среды как условие профессиональной подготовки строителей в образовательной системе вуза / Т.В. Блинова // Теория и практика общественного развития. – 2011. – №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUSz9> (дата обращения: 09.04.2018). – EDN OYKHOE
4. Государственная программа развития образования 2013–2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUT2o> (дата обращения: 02.06.2025).
5. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности / И.А. Журова // ИнтерэкспоГео-Сибирь. – 2014. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-formirovanie-lichnosti> (дата обращения: 09.04.2018).
6. Патраков Э.В. Доступная образовательная среда как фактор социальной ответственности вуза: монография / Э.В. Патраков, Л.В. Токарская, О.В. Гущин. – Екатеринбург: УРФУ, 2015. – 184 с. – EDN UAKRNJ
7. Поляков А.А. Исторические и теоретические предосновы контроля за профессиональным и моральным развитием личности / А.А. Поляков, О.С. Ковалев, И.А. Любимцев // Урал индустриальный. Бакунинские чтения: Индустриальная модернизация Урала в XVIII–XXI вв. – Екатеринбург, 2014.
8. Постоногов Ю.И. Архитектура, Строительный факультет, УГТУ-УПИ / Ю.И. Постоногов. – Екатеринбург, 2004. – EDN QNKTYN
9. Почетные выпускники УГТУ – УПИ / Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Уральский гос. технический ун-т – УПИ. – Екатеринбург: АМБ, 2007. – 391 с.
10. Строительный факультет. – Екатеринбург, 2009.
11. Силин А.В. Высшая Школа и Физическая культура: Политика тоталитарного Государства в 1930-е годы / А.В. Силин // Вестник Челябинского государственного университета. – 2010. – №15 (196).
12. Строительный факультет УГТУ-УПИ. История, современность. – Екатеринбург, 2004.
13. Сучков В. Модель инженера строителя: компетентностный подход / В. Сучков, В. Иванов, Е. Корчагин // Высшее образование в России. – 2006. – №12.

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

14. Спорт на Урале [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUTXg> (дата обращения: 02.06.2025).
15. УГТУ – УПИ Очерки истории 1920–2005. – Екатеринбург, 2005.
16. Мы всегда и всюду были первыми... // УрФУ. 90 лет УГТУ-УПИ. 1920–2010. – Екатеринбург: Реал-Медиа, 2010. – 170 с.
17. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 08.03.01. Строительство (бакалавриат) №201 от 12 марта 2015 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUTeP> (дата обращения: 02.06.2025).
18. Мышкин Анатолий Дмитриевич // Международный объединенный биографический центр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.biograph.ru/index.php/whoiswho/2/827-myshkinad> (дата обращения: 02.06.2025).

Масленникова Ольга Евгеньевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»
г. Магнитогорск, Челябинская область

Юнин Лев Александрович

ученик

Структурное подразделение ФГБОУ ВО «Магнитогорский
государственный технический университет
им. Г.И. Носова» Проектная школа
г. Магнитогорск, Челябинская область

ОБРАЗ И ГРАНИЦЫ ПРОЕКТА СОЗДАНИЯ АВТОМАТИЗИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ ПОДСЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАСТНИКОВ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «КУБОК ПЕРВОКУРСНИКА»

Аннотация: работа посвящена представлению образа и границ проекта на создание автоматизированной системы по подсчету результатов спортивного мероприятия «Кубок первокурсника». Представлены исходные данные по осуществлению подготовки и проведению данного мероприятия в ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И.Носова», показана сложность и трудоемкость как процесса регистрации, формирования команд участников, так и подведения итогов, включая формирование отчетных и наградных документов. Описывается образ для двух видов пользователей – организатора и участника соревнований, выделена бизнес-цель проекта, сформулирован критерий его успеха и основной фактор риска. Функционально предлагаемое к разработке автоматизированная система должна позволить сократить время на организационные и отчетные моменты с 8 часов до 1 часа на одно мероприятие. Указано, что в перспективе требуется формирование вариантов использования будущей системы с выходом на техническое задание. Для моделирования бизнес-процесса использовалась нотация IDEF0.

Ключевые слова: здоровьесбережение студентов, ГТО, автоматизированная система, учет результатов соревнований, образ и границы проекта, IDEF0.

Для формирования постановки задачи будем руководствоваться требованиями к формированию документа об образе и границах проекта (К. Вигерс). В качестве предприятия, для которого выполняется

постановка, выступает Факультет физической культуры и спортивного мастерства «ФГБОУ МГТУ им. Г.И. Носова». Исходные данные бизнеса таковы, что представитель данного факультета занимается подготовкой и проведением соревнований, связанных со сдачей ГТО. Организация работ, связанных с обозначенным бизнес-процессом смоделирована с использованием нотации IDEF0 структурного подхода к анализу и проектированию информационных систем (рис. 1, 2). Все результаты студентов переводятся в очки согласно 100-очковой таблицы оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с возрастной группой (16–17, 18–19, 20–24). В среднем специалист тратит порядка 2–3 часов на обработку заявок на соревнование и 8 часов на подсчет баллов и формирование итоговых протоколов и сводного отчета по вузу.

Существующие аналоги [1; 2] не могут быть применены, так как не распространяются на коммерческой основе и не являются универсальными программными решениями. Таким образом, было принято управленческое решение на разработку автоматизированной системы подсчета результатов участников спортивного мероприятия «Кубок первокурсника».

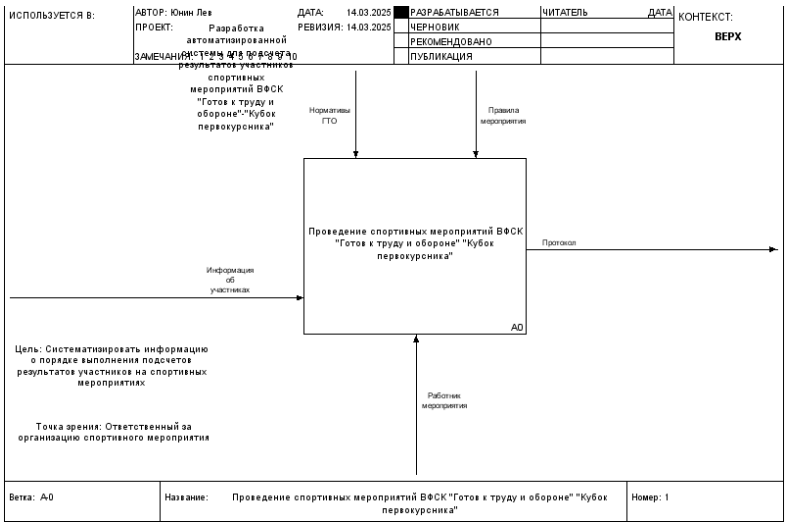


Рис. 1. Контекстная диаграмма процесса «Проведение спортивных мероприятий» в нотации IDEF0

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В:	АВТОР: Юнн Ли ПРОЕКТ: Разработка автоматизированной системы управления результатами участия спортсменов в соревнованиях ЗАМЕЧАНИЯ:	ДАТА: 14.03.2025 РЕВИЗИЯ: 14.03.2025	РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ: ЧЕРНОВИК РЕКОМЕНДОВАНО ПУБЛИКАЦИЯ	ЧИТАТЕЛЬ: _____ ДАТА: _____ КОНТЕКСТ: _____
<pre> graph LR A1[A1: Подготовительные мероприятия] -- "Участники соревнований" --> A2[A2: Проведение соревнований] A1 -- "Подготовительный результат" --> A3[A3: Подведение итогов] A2 -- "Список результатов участников" --> A3 A3 -- "Результаты соревнований" --> A2 A3 -- "Экспертный оценочный результат" --> A1 A2 -- "Зарегистрированные участники" --> A1 </pre>				
Ветка: A0	Название: Проведение спортивных мероприятий ВФСК "Готов к труду и обороне" "Кубок первкурсника"	Номер: 2		

Бизнес-цель проекта состоит в сокращении времени работы организаторов по подсчету результатов участников спортивного мероприятия «Кубок первокурсника» и формированию итоговых документов до 1 часа на мероприятие в течение первого месяца использования системы.

Факторы риска проекта состоят в недостаточной осведомленности о наличии такой системы и об условиях ее эксплуатации. Потребуется проведение обучения и оповещение предполагаемых пользователей о наличии возможности регистрироваться посредством новой системы, а также вести учетные действия в ней.

Для обучающегося вуза, желающего принять участие в мероприятии, новая автоматизированная система будет являться веб-приложением, позволяющим подать заявку на участие в мероприятии и отслеживать свои результаты. В отличие от текущего состояния бизнес-процесса, система

позволит выполнять регистрацию дистанционно, включая подкрепление медицинской справки о допуске к соревнованиям.

Таким образом, в рамках данной статьи представлена полная постановка задачи. Следующий шаг – моделирование процесса в аспекте «как будет» и формирование вариантов использования будущей системой.

Список литературы

1. Автоматизированное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне»: инструкция. – Сургут [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.surgpu.ru/media/uploads/2019/05/27/2018.pdf> (дата последнего обращения 13.03.2015).

2. Бояркин В.В. Автоматизированное рабочее место преподавателя физической культуры как инструмент подготовки учеников к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.В. Бояркин, Л.А. Бояркина // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. – №39 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTqFd> (дата обращения: 30.04.2025). – EDN VROE2D

3. Приказ «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 18.04.2023 №259 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gto70.ru/docs> (дата обращения: 30.03.2025).

Мусалимова Рида Сагитовна

канд. биол. наук, доцент, доцент

Сафиуллин Ильнур Айратович

студент

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»
г. Уфа, Республика Башкортостан

ОЦЕНКА ПРИЗНАКОВ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ДИСФУНКЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОБЫ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО И ВЕРТИКАЛЬНОГО ПИСЬМА

Аннотация: в работе приводятся результаты выявления признаков вестибулярной дисфункции у учащейся молодёжи с использованием пробы горизонтального и вертикального письма. В исследовании приняли участие 73 школьника и 125 студентов. Вестибулярные дисфункции наблюдаются практически у большей половины обследованных. Выявлено, что среди школьников чаще всего наблюдаются признаки вестибулярной дисфункции, связанные с нарушением функционирования эллиптического мешочка, а для студентов больше характерны нарушения, связанные с функционированием сферического мешочка.

Ключевые слова: вестибулярная система, вестибулярные дисфункции, пробы горизонтального письма, пробы вертикального письма, учащаяся молодёжь.

Вестибулярный анализатор обеспечивает ориентацию организма в пространстве: восприятие положения и характера перемещения тела.

Периферические рецепторы вестибулярного анализатора находятся в перепончатом лабиринте внутреннего уха. В ампулах трёх полукружных каналов, расположенных в трёх взаимно перпендикулярных плоскостях, находятся рецепторы, отвечающие за восприятия угловых ускорений. В реальной жизни это повороты головы в различных плоскостях. В преддверии лабиринта находится два отолитовых органа – сферический и эллиптический мешочки чувствительные к силам гравитации и линейным ускорениям [4, с. 3].

Расстройства функций вестибулярного аппарата у человека обычно сопровождаются возникновением головокружения, спонтанного нистагма глазных яблок, нистагма головы, изменением тонуса мышц конечностей. При этом часто нарушается субъективная оценка вертикальных и горизонтальных параметров окружающего пространства, прежде всего, в результате изменений паттерна проприоцептивной импульсации, формирующей один из каналов обратной афферентации в системе функционального обеспечения нормальной позы и локомоции человека [3, с. 32].

Для выявления признаков вестибулярной дисфункции применяются пробы горизонтального и вертикального письма («пишущие» тесты), которые позволяют оценить координацию тонкой моторики [5, с. 41].

Проба «горизонтального» письма Базарова, состоит в том, что испытуемому, сидящему за столом, предлагают последовательно написать горизонтальный ряд двузначных чисел (15–25 раз) сначала с открытыми глазами, а затем – с закрытыми. При этом рука обследуемого постоянно находится на весу и не касается листа бумаги. Результат оценивают по углу отклонения ряда цифр вверх или вниз от горизонтальной линии. Нормой считается отклонение, не превышающее 5 градусов, отклонения более 5 градусов указывают на проблемы, связанных с эллиптическим мешочком [2; 4, с. 14].

При пробе «вертикального» письма Фукуды испытуемому, при тех же условиях предлагают последовательно написать вертикальный ряд двузначных чисел. Оценивают угол отклонения ряда чисел от вертикали. Нормой считается отклонение, не превышающее 10 градусов. Отклонения свыше 10 градусов свидетельствуют об асимметрии тонуса мышц, что может быть связано с поражением периферического вестибулярного аппарата (отолитового рецептора), в частности, нарушением функции сферического мешочка [2; 4, с. 27].

В рамках настоящего исследования нами была проведена оценка наличия признаков вестибулярной дисфункции (со стороны сферического и эллиптического мешочка) у лиц школьного и студенческого возраста. Участники исследования были разделены на две группы: в студенческую группу вошли 50 юношей и 75 девушек; группа школьников была представлена 27 юношами и 46 девушками.

У школьников величина угла отклонения ряда цифр вверх или вниз при горизонтальном письме варьировала от 0 до 15 градусов, и в среднем составила $7,1 \pm 4,9$ градусов (при норме 5 градусов). При вертикальном письме отклонение находилось в диапазоне от 0 до 35 градусов, и в среднем составила $8,7 \pm 6,5$ градусов (при норме 10 градусов).

У студентов при горизонтальном письме угол отклонения находился в диапазоне от 0 до 20 градусов и в среднем составил $4,9 \pm 4,0$ градусов (при норме 5 градусов); при вертикальной пробе – от 1 до 32 градусов, среднее значение отклонения равнялось $10,5 \pm 5,6$ градусам (при норме 10 градусов).

Средние значения угла отклонения, как при горизонтальном письме, так и при вертикальном письме, у школьников и студентов достоверно ($p < 0,05$) отличались. Средние значения отклонения при горизонтальном письме у школьников оказались выше, чем у студентов, а при вертикальном письме значения студентов несколько выше, чем у школьников (табл. 1).

Таблица 1

Признаки вестибулярной дисфункции

Показатели	Школьники (n=73)	Студенты (n=125)
Наличие признаков вестибулярной дисфункции, %: при горизонтальном письме при вертикальном письме	56,2 37,0	33,6 42,4
Отсутствие признаков вестибулярной дисфункции, % при горизонтальном письме при вертикальном письме	43,8 63,0	66,4 57,6
Средние значения отклонения, $M \pm m$ при горизонтальном письме при вертикальном письме	$7,1 \pm 4,9^*$ $8,7 \pm 6,5^*$	$4,9 \pm 4,0^*$ $10,5 \pm 5,6^*$

Примечание: * – достоверность различий между показателями школьников и студентов ($p < 0,05$).

Анализ процентного соотношения лиц с наличием и отсутствием признаков вестибулярных дисфункций показал, что более половины школьников (56,2%) имеют признаки дисфункции, которые были выявлены при горизонтальном письме, тогда как при данной пробе у студентов нарушения были выявлены лишь у 33,6% обследованных. При вертикальном письме, наоборот, доля лиц с вестибулярными дисфункциями оказалось несколько выше среди студентов – 42,4% студентов и 37,0% школьников имеют вестибулярные дисфункции.

Выявлены также некоторые гендерные различия в дисфункциях вестибулярного анализатора (табл. 2). У юношей школьников среднее значение отклонения при горизонтальном письме составило $6,8 \pm 5,5$ градусов, у девушек оно было несколько выше, и достигало $7,2 \pm 4,5$ градусов. При выполнении пробы вертикального письма отклонение у юношей составило $9,9 \pm 7,7$ градусов, у девушек угол отклонения был незначительно ниже – $8,0 \pm 5,6$ градусов. Доля юношей с признаками вестибулярной дисфункции в горизонтальном письме среди школьников составила 51,8%, а среди девушек – 58,6%; при вертикальном письме признаки вестибулярной дисфункции были характерны больше для юношей – 44,4% юношей (для сравнения, среди девушек 32,6% обследованных имеют подобные нарушения).

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

Таблица 2

Признаки вестибулярной дисфункции (гендерные различия)

Показатели	Школьники		Студенты	
	юноши (n=27)	девушки (n=46)	юноши (n=50)	девушки (n=75)
Наличие признаков вестибулярной дисфункции, %: при горизонтальном письме	51,8	58,6	34,0	33,3
при вертикальном письме	44,4	32,6	46,0	40,0
Отсутствие признаков вестибулярной дисфункции, % при горизонтальном письме	48,2	41,4	66,0	66,7
при вертикальном письме	55,6	67,4	54,0	60,0
Средние значения отклонения, M±m при горизонтальном письме	6,8±5,5	7,2±4,5	5,1±2,9	4,8±4,6
при вертикальном письме	9,9±7,7	8,0±5,6	10,7±4,1	10,4±6,5

В группе студентов, у юношей при горизонтальном письме отклонение составило $5,1 \pm 2,9$ градусов, у девушек – $4,8 \pm 4,6$ градусов. При вертикальном письме: у юношей $10,7 \pm 4,1$ градусов, у девушек – $10,4 \pm 6,5$ градусов (табл. 2). Среди студентов признаки вестибулярной дисфункции были обнаружены у 34,0% юношей и 33,3% девушек при горизонтальном письме. При вертикальном письме признаки вестибулярных нарушений наблюдались у 46,0% юношей и 40,0% девушек.

В целом, можно отметить, что среди школьников чаще всего наблюдаются признаки вестибулярной дисфункции, связанные с нарушением функционирования эллиптического мешочка, а для студентов больше характерны нарушения, связанные с функционированием сферического мешочка.

По данным исследователей, «пишущие» тесты имеют высокую диагностическую чувствительность в случаях изменения лабиринтных тонических рефлексов, и позволяют выявить дисфункцию вестибулярного аппарата на самых ранних стадиях [1, с. 162]. К положительным особенностям «пишущих» тестов относят также отсутствие противопоказаний к их проведению. Проведение данных проб не требует специального оборудования и специальных условий, проведение проб не занимает много времени, но тем не менее позволяют на практике изучить особенности функционирования вестибулярного анализатора и дать оценку ее работе.

Список литературы

1. Базаров В.Г. Клиническая вестибулометрия / В.Г. Базаров. – Киев: Здоровье, 1988. – 188 с.
2. Величина угла. Спонтанный нистагм и другие вегетативные нарушения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://frankieandgina.com/page/40/?email=EmailHere> (дата обращения: 20.04.2025).
3. Руководство к практическим занятиям по нормальной физиологии: учебное пособие / Н.Н. Алипов, Д.А. Ахтямова, В.Г. Афанасьев [и др.]; под ред. С.М. Будылиной, В.М. Смирнова. – М.: Академия, 2005. – 336 с. EDN QKNRML
4. Современные методы исследования вестибулярной функции: методические рекомендации / сост. А.И. Крюков, В.Т. Пальчун, Н.Л. Кунельская [и др.]. – М.: Просвещение, 2013. – 23 с.
5. Соколов Ю.А. Вестибулометрия в практике врачебно-летней экспертизы: учеб.-метод. пособие / Ю.А. Соколов, А.П. Пантюхов, М.В. Коршук. – Минск: БГМУ, 2014. – 60 с.

Пушкина Клара Владимировна

канд. пед. наук, доцент

Валиева Сюмбель Фирдаусовна

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
университет им. И.Н. Ульянова»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ

Аннотация: в статье рассматривается важность здоровья зубов для всего организма и взаимосвязь здоровья полости рта и всех систем организма. Подчеркивается необходимость ежедневной гигиены полости рта и своевременного лечения зубов с целью предотвращения развития серьезных системных патологий. Проведен анализ статистических данных.

Ключевые слова: здоровье зубов, гигиена полости рта, зубной налет, аппноэ, неправильный прикус.

Все мы знаем, что идеальная улыбка является нашей визиткой карточкой. От здоровых зубов зависит не только привлекательность улыбки, но и слаженность работы всего организма. Регулярная гигиена и своевременное лечение помогут нам предотвратить многие болезни и сохранить здоровье на долгие годы. В своей работе мы рассмотрели, на каких системах организма отображаются проблемы со здоровьем ротовой полости.

Цель нашего исследования: оценить влияние стоматологического статуса на качество жизни взрослого человека и установить взаимосвязь влияния стоматологического здоровья на все системы организма.

Для изучения влияния здоровья полости рта на весь организм нами было проведено исследование, в рамках которого было опрошено 36 студентов медицинского факультета в возрастной категории от 18 до 26 лет. Нами было определено общее состояние здоровья по имеющимся заболеваниям и оценено состояние полости рта. Как оказалось, 60,5% опрошенных нами студентов не имеют заболеваний, 13,2% – имеют заболевания сердечно-сосудистой, 10,5% – эндокринной, 7,9% – желудочно-кишечного тракта, 5,3% – дыхательной и 2,6% – мочеполовой систем.

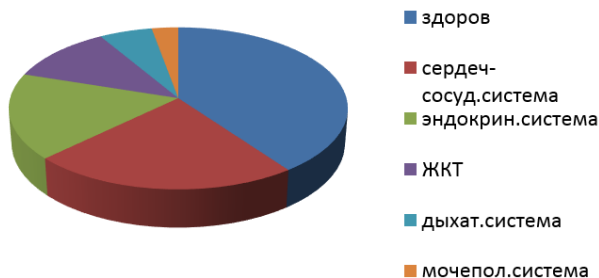


Рис. 1. Общее состояние здоровья

Состояние своей полости рта 66,7% опрошенных студентов оценили, как удовлетворительное, 27,8% – как отличное и лишь 7,7% – недовольны ее состоянием. Наиболее частыми проблемами оказались неправильный прикус – 31,1% и зубной налет – 28,9%. У 22,2% опрошенных имеется пораженный кариесом зуб, 11,1% – беспокоит отсутствие зуба и 6,7% страдают кровоточивостью десен.

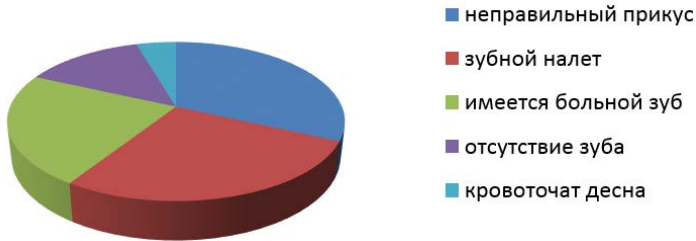


Рис. 2. Проблемы с ротовой полостью

Какое же влияние оказывает здоровье полости рта на сердечно-сосудистую систему? Налет на зубах является питательной средой для патогенных бактерий. Миллиарды микробов выделяют кислоты, которые разрушают эмаль и дентин, а впоследствии – пульпу, что грозит разрушением и потерей зуба. Не стоит забывать, что налет и живущие в нем бактерии вызывают воспаление в пародонте, то есть тканях, которые окружают и удерживают зуб. Воспалительный процесс в пародонте (пародонтит) может начинаться с воспаления десен и развиваться при распространении инфекции из разрушенного кариесом зуба. Кариес, гингивит, пародонтит приводят к развитию хронического воспалительного процесса, снижению иммунитета и повышают риск прямого проникновения бактерий в кровоток с развитием острых осложнений. Попадая в кровоток через воспаленные ткани пародонта, бактерии повышают риск инфаркта миокарда, формируют атеросклеротические бляшки и увеличивают вероятность инсульта [3, с. 107].

Согласно исследованию, опубликованному группой американских и британских медиков, ежедневный уход за зубами улучшает ток крови в артериях. При расширении кровеносных сосудов, которое может быть вызвано различными факторами, кровоток резко увеличивается. Одним из таких факторов является выздоровление десен у пациентов. Полученные данные учёные опубликовали в журнале *New England Journal of Medicine*. Джон Динфильд из Института Детского здоровья сделал вывод: «Исследования показали связь между пародонтитом и дисфункцией кровеносных сосудов, сердечными приступами и инсультом, а клинические испытания позволили проверить причинность этих связей. Этот эксперимент впервые показал прямую связь между лечением воспаленных десен и здоровой циркуляцией крови. Это может снизить процент сердечно-сосудистых заболеваний, ежегодно уносящих десятки тысяч жизней по всему миру» [5].

Большое значение имеет и то, сколько раз в день человек чистит зубы. Доказано, что при чистке зубов один раз в день риск приобретения болезней сердечно-сосудистой системы увеличивается на 70%. Большинство

опрошенных нами студентов (54,1%) ответило, что чистит зубы не менее 2 раз в день, 34,3% – после каждого приема пищи и 11,6% только после пробуждения. Исследование подтвердило, что для поддержания здоровья полости рта необходимо использовать дополнительные средства гигиены, которые способны эффективно очищать труднодоступные поверхности зубов и языка. Несоблюдение правил гигиены может привести к развитию кариеса, который в дальнейшем может привести к осложнениям в виде пульпита и периодонтита [4, с. 170].

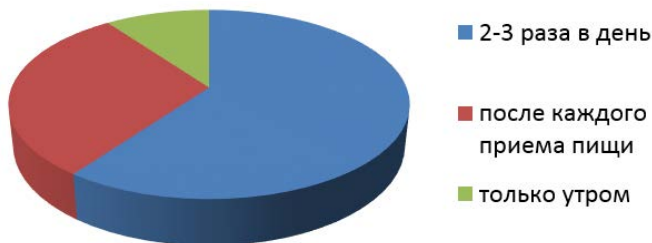


Рис. 3. Частота чистки зубов

Рассмотрим влияние здоровья зубов на пищеварительную систему. Здоровые зубы позволяют тщательно пережёвывать пищу для лучшего усвоения питательных веществ в желудке и кишечнике. При отсутствии зубов или наличии кариеса или пародонтита происходит нарушение жевательной функции, что снижает эффективность усвоения пищи. Нарушение механического измельчения пищи приводит к появлению тяжести в желудке, частым отрыжкам и изжоге. Плохо пережеванная пища повышает нагрузку на желудок и кишечник, что может привести к развитию гастрита, язвы желудка или кишечника. Крупные кусочки пищи будут попадать в кишечник, где они могут стать питательной средой для патогенных микроорганизмов, вызывающих дисбактериоз. Хронические заболевания органов пищеварения сопровождаются дефицитом в организме витаминов, минеральных веществ, белков, углеводов, нарушением иммунной регуляции, приводящие к развитию функциональных нарушений и хронических заболеваний слизистой оболочки полости рта [2, с. 26].

Какова же связь здоровой полости рта с эндокринной системой? Воспалительные процессы в полости рта оказывают существенное влияние на течение сахарного диабета. В 10% случаев у людей с пародонтитом выявляют сахарный диабет. Инфекционные и воспалительные процессы в полости рта ухудшают течение диабета, приводят к вынужденному поднятию доз препаратов, снижают иммунитет, увеличивают склонность к вирусным и грибковым заболеваниям. Доказано, что своевременное лечение пародонтита и последующая профилактика рецидивов способствуют нормализации уровня глюкозы в крови.

Разберем влияние здоровых зубов и их положение на дыхательную систему. Челюсти и зубы участвуют в формировании правильного дыхательного пути. Неправильный прикус – это отклонение от нормального смыкания зубов, влияющее на положение челюстей, языка и дыхательных путей, что может привести к затруднению дыхания, вследствие чего

возникает синдром обструктивного апноэ. Он проявляется многократными остановками дыхания во время сна, приводящими к пробуждениям, недостатку кислорода и хроническому недосыпанию. Неправильный прикус и ротовое дыхание в детском возрасте замедляют нормальное развитие верхней челюсти, что приводит к сужению дыхательных путей; вызывает хроническую усталость и нарушения в развитии лицевого скелета. Нарушение дыхания снижает уровень кислорода в крови, что увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, и со временем может привести к развитию гипертонии и аритмии.

Рассмотрим взаимосвязь полости рта и опорно-двигательного аппарата. Эффективное жевание осуществляется не только зубами, но и мышцами, височно-нижнечелюстным суставом, связочным аппаратом. Потеря хотя бы одного зуба приводит к смещению остальных, вследствие чего наш организм меняет траекторию движения нижней челюсти при жевании для адаптации к изменившимся условиям во рту. Со временем может возникнуть множество проблем: щелчки и боль в височно-нижнечелюстном суставе; боли в области головы, лица, шеи или плеч, частое закладывание и шум в ушах. Неправильное смыкание зубов может изменить положение нижней челюсти, что в свою очередь влияет на шейный отдел позвоночника, создавая асимметрию в положении головы и шеи и нарушая осанку. Наличие изменений в височно-нижнечелюстном суставе и жевательных мышцах связано с ухудшением общего качества жизни в 1,5 раза, стоматологического – 1,8 раза [1, с. 16].

Подводя итоги, стоит отметить, что здоровье полости рта – неотъемлемая часть здоровья всего организма. Своевременное лечение стоматологических заболеваний способно предотвратить развитие серьезных заболеваний и сохранить здоровье человека. Регулярные профилактические осмотры у стоматолога и качественная гигиена полости рта позволят сохранить не только здоровье зубов, но и всего организма.

Список литературы

1. Вашурин И.В. Улучшение качества жизни пациентов с недостаточностью кровообращения при ортопедическом стоматологическом лечении: автореф. ... дис. канд. мед. наук / И.В. Вашурин. – М., 2012. – 26 с. EDN: ORRPJZ.
2. Наумова В.Н. Взаимосвязь стоматологических и соматических заболеваний: обзор литературы / В.Н. Наумова, С.В. Туркина, Е.Е. Маслак // Волгоградский научно-медицинский журнал. – 2016. – №2 (50). – С. 25–27. – EDN WYBZWP.
3. Окушко В.Р. Основы физиологии зуба / В.Р. Окушко. – М.: Изд. С.И. Вольвач, 2008. – 240 с. – EDN QKRGJ.
4. Пушкина К.В. Дополнительные средства гигиены и их важность / К.В. Пушкина, Т.В. Гаврилова, И.Р. Исмаилова // Технопарк универсальных педагогических компетенций: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 23 мая 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 169–172. – EDN DLNCGE.
5. Deafield J. Systemic effects of periodontitis treatment in patients with type 2 diabetes: a 12 month, single-centre, investigator-masked, randomised trial. // New England Journal of Medicine. 2018.

Трунина Людмила Павловна

канд. мед. наук, доцент

Мискевич Александра Николаевна

студентка

Пивоварова Кристина Владимировна

студентка

Василиян Алена Александровна

студентка

Научный руководитель

Меленберг Татьяна Вильгельмовна

канд. мед. наук, заведующая кафедрой

ЧУОО ВО «Медицинский университет «Реавиз»

г. Самара, Самарская область

DOI 10.31483/r-138822

ВОСПРИИМЧИВОСТЬ ЭМАЛИ ЗУБОВ К СРЕДСТВАМ МЕХАНИЧЕСКОЙ ЧИСТКИ: СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Аннотация: в статье проанализированы результаты воздействия средств индивидуальной чистки на эмаль зубов (*in vivo* и *in vitro*): мануальная зубная щетка средней жесткости, электрическая зубная щетка фирмы Oral-B, звуковая зубная щетка Philips Sonicare HX3651, Сивак (Мисвак). При чистке зубными щетками использовали пасту Colgate. Для исследования *in vitro* отобраны 40 удаленных зубов и разделены на 4 группы, по 10 штук. Самая высокая восприимчивость эмали к средству Сивак (Мисвак) – микроцарапины хаотичного характера, вызывающие повышенную чувствительность зубов ($p > 0,05$). Мануальная зубная щетка – микроцарапины на эмали в виде полосок, не вызвала повышенной чувствительности. Электрическая зубная щетка средней жесткости Oral-B – на эмали круговые микроцарапины. Звуковая зубная щетка Philips Sonicare HX3651 – не повреждает эмаль, дает отличный чистящий эффект и позволяет осветлить эмаль зубов на 2 тона. Авторы пришли к следующим выводам: наиболее эффективна чистка зубов при помощи звуковой зубной щетки Philips Sonicare HX3651, которая не повреждает эмаль, дает отличный чистящий эффект и позволяет осветлить эмаль зубов до 2 тонов.

Ключевые слова: эмаль зубов, микротрещины эмали, Сивак (Мисвак), природное средство, чистка зубов, зубные щетки, отбеливание зубов.

Предмет исследования – механические свойства средств индивидуальной чистки зубов, наиболее часто применяемые пациентами.

Цель исследования: проведение сравнительного анализа воздействия средств индивидуальной чистки на эмаль зубов (*in vivo* и *in vitro*). Оценка вероятности развития повышенной чувствительности зубов и эффекта отбеливания эмали.

Методология. Исследование проведено на кафедре стоматологии, на кафедре морфологии и патологии (МиП) Медицинского университета «Реавиз». Проведен опрос 150 пациентов в возрасте от 18 до 40 лет.

Результаты исследования: опрос показал, что из 150 человек, 43% (65 чел.), пользуются мануальной зубной щеткой, 27% (40 чел.), выбирают электрическую зубную щетку, 20% (30 чел.) используют звуковую зубную щетку и 10% (15 чел.) выбрали Сивак (Мисвак).

Введение

Ежедневный гигиенический уход, элементарная чистка крайне важна для зубов, качество ее проведения влияет на самооценку человека, питание и здоровье в целом [1–3, с. 168–172]. Желание иметь белоснежную улыбку и здоровые зубы – это аспект внешней привлекательности, успешность в других сферах жизни. Внешнее окрашивание эмали зубов от табака, разных курительных смесей, пищевых красителей все чаще наталкивает людей на мысли об отбеливании [10]. Есть категория пациентов, которые прибегают к реставрационному отбеливанию [4], наносят лаки на зубы или ультраниры, но есть и пациенты, использующие методы отбеливания, которые не всегда оказывают благоприятный эффект на зубы и полость рта, например, чистят зубы молотым активированным углем и ополаскивают лимонной кислотой.

При разрушении эмали от множества факторов повышается чувствительность зуба. С каждым годом появляется всё больше средств для индивидуальной гигиены полости рта [7; 8]. Мануальные, электрические, звуковые и ультразвуковые зубные щетки [5; 6]. Все чаще в последние годы стоматологи слышат от пациентов об альтернативе зубной щетки и пасты Сивак (Мисвак), корень Сальвадоры Персидской, натуральном средстве для чистки зубов [9].

С 2023 года Сивак (Мисвак) начал по-настоящему набирать популярность. Однако, насколько целесообразно поменять стандартную привычную всеми нами щетку и зубную пасту на «новое» уникальное средство?

Цель работы: проведение сравнительного анализа воздействия средств индивидуальной чистки зубов, наиболее часто применяемых пациентами, на эмаль зубов (in vivo и in vitro). Оценка возможности развития повышенной чувствительности зубов и эффекта отбеливания эмали.

Материалы и методы: Исследование проведено на кафедре стоматологии, на кафедре морфологии и патологии (МиП) Медицинского университета «Реавиз» и стоматологических клиниках г. Самары. Проведен опрос 150 пациентов в возрасте от 18 до 40 лет. Составлена анкета для оценки пациентами средств для домашней (индивидуальной) гигиены.

Проанализированы результаты воздействия средств и способов индивидуальной (домашней) чистки, названных пациентами, на эмаль зубов (in vivo и in vitro): мануальная зубная щетка средней жесткости с пастой Colgate, электрическая зубная щетка фирмы Oral-B с пастой Colgate, электрическая зубная щетка Philips Sonicare HX3651, звуковая, с индикатором с пастой Colgate, Сивак (Мисвак), корень Сальвадоры Персидской, натуральное средство для чистки зубов, альтернатива зубной щетки и пасты. Для исследования in vitro нами были отобраны 40 удаленных зубов и разделены на четыре группы, по 10 штук. Результаты исследования показали, что восприимчивость эмали зубов к средствам механической чистки зубного налета среди исследованных средств чистки зубов выше при использовании природного средства Сивак (Мисвак), вызывающего повышенную чувствительность зубов. Эффективнее использовать мануальную или электрическую зубную щетку. Однако, самым эффективным среди

средств индивидуальной гигиены является звуковая зубная щетка Philips Sonicare HX3651, не повреждающая эмаль, дающая отличный чистящий эффект за короткий промежуток времени и позволяющая осветлить эмаль зубов до 2 тонов.

Удаленные зубы были сфотографированы и исследованы с помощью микроскопа до начала клинического испытания. Затем зубы были окрашены в натуральном красителе – в стакане с крепким кофе (растворимый Nescafe), экспозиция составила 120 часов. Зубы из всех четырех групп приобрели коричневый налет.

Далее мы разделили их на 4 группы по 10 штук.

Зубы из группы №1 очищались с помощью мануальной зубной щетки средней жесткости и пасты фирмы Colgate.

Зубы из группы №2 очищались с помощью электрической зубной щетки средней жесткости фирмы Oral-B и пасты фирмы Colgate.

Зубы из группы №3 очищались с помощью звуковой зубной щетки Philips Sonicare HX3651, с пастой Colgate

Зубы из группы №4 очищались с помощью природного средства – веточки дерева арак.

Мануальная зубная щетка средней жесткости – это ручное, универсальное и легкодоступное средство для ухода за зубами. Она состоит из рабочей части – головки, на ней щетина из различного ворса и рукоятки.

Электрическая зубная щетка – это щетка, щетинки которой вибрируют с помощью электрического мотора. Конструкция состоит из: рукоятки, внутри которой установлен мотор, источник питания и блок управления, и рабочая часть округлой формы с ворсинками.

Звуковая зубная щетка Philips HX3651/12 представляет собой технологию, которая обеспечивает в 3 раза более эффективное удаление налета по сравнению с обычной зубной щеткой. Особенностью данной модели является функция привыкания, которая позволяет постепенно увеличивать интенсивность чистки. Это помогает избежать раздражения десен и обеспечивает комфортное использование щетки. Зубная щетка оснащена таймером времени чистки и индикатором зарядки, что позволяет контролировать процесс чистки и своевременно заряжать устройство.

Природная палочка Сивак – это натуральное средство растительного происхождения из веток и корней горчичного дерева арак. Для использования её необходимо разжевать, чтобы образовались волокна, которые напоминают щетинки. А дальше чистить зубы вращая палочку вокруг своей оси.

Оценку состояния эмали после воздействия вышеуказанных средств проводили при помощи микроскопа LEICA KL300 LED. Стереомикроскоп LEICA KL300 LED в базовой комплектации с окулярами 10х может изменять увеличение от 6.3х до 40х, рабочее расстояние составляет 110 мм. Оптика микроскопа выполнена по схеме Грену с углом 12°, угол наклона окуляров – 38°. Фотосъемку проводили на камеру телефона айфона 12 про.

Результаты исследования. Нами был проведен опрос 150 человек, целью которого являлось определение процентного соотношения выбора использования средств и способов индивидуальной (домашней) гигиены полости рта. У пациентов была проведена оценка гигиенического состояния полости рта по Грин Вермилльон. Индекс составил 0,6–1,8 – удовлетворительная гигиена (табл. 1).

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

Опрос показал, что из 150 человек, 43%, 65 человек, пользуются мануальной зубной щеткой, 27%, 40 человек, выбирают электрическую зубную щетку, 20% 30 человек используют электрическую зубную щетку со звуковой технологией и только 10%, 15 человек, выбрали другой ответ, Сивак (Мисвак), как натуральное средство для чистки зубов.

О природном материале Сивак, результат опроса достаточно неоднозначен. После применения палочки из горчичного дерева арак пациентов не смутило повышение чувствительности зубов после чистки. Из 15 человек у всех отмечалась гиперестезия эмали зубов. Иногда испытуемые применяли специальную зубную пасту для чувствительных зубов, с целью снижения чувствительности.

Таблица 1

<i>Результаты клинического обследования</i>				
Критерии оценки Вид чистящего средства	Число обследованных	Качество гигиены полости рта Индекс Грина-Вермиллиона	Наличие повышенной чувствительности зубов	Появление эффекта отбеливания эмали
Мануальная зубная щетка средней жесткости	43%, 65 человек	1,6	нет	нет
Электрическая зубная щетка средней жесткости фирмы Oral-B	27%, 40 человек	0,8	нет	нет
Электрическая зубная щетка Philips Sonicare HX3651, звуковая, с индикатором	20% 30 человек	0,6	нет	есть
Сивак (Мисвак), натуральное средство для чистки зубов	10%, 15 человек	1,9	Сильная чувствительность	нет

Опрос также показал, что в 70% случаев пациенты выбирают известную пасту Colgate, это и послужило обоснованием выбора для экспериментальной части исследования.

Необходимо отметить, что при использовании звуковой зубной щетки Philips Sonicare HX3651 пациенты отмечают эффект отбеливания эмали зубов до двух тонов (рис. 1). Для определения цвета эмали зубов использовали расцветку Opalescence, поскольку пациенты изъявляли желание в последующем

зубы отбелить. Данная расцветка позволила пациентам оценить возможности качественной гигиены полости рта традиционными способами.



Рис. 1. Состояние зубов пациента до и после применения звуковой щетки фирмы Philips HX3651/12 и пасты Colgate: А – до чистки, Б – через неделю после ежедневной чистки;

В – через две недели после ежедневной чистки

40 удаленных зубов для экспериментальной части исследования были окрашены пигментом (находился в банке с крепким кофе 120 часов), после этого каждый зуб был сфотографирован (увеличение 0,63х) и оценены на наличие пигментированного налета.

Первая группа зубов, которые были очищены с помощью мануальной зубной щетки и пасты Colgate показали микроцарапины на эмали в виде полосок, которые идут по направлению движений чистки (вверх-вниз), что подтверждает травматичность данного способа чистки зубов, но в отношении пигментированного налета, который образовался за дни проведенных в растворе зубов, он справился на отлично.

Очистка зубов второй группы проводилась с помощью электрической зубной щетки средней жесткости фирмы Oral-B и пасты Colgate, на зубах были выявлены незначительные повреждения эмали, которые расположены в виде круговых микроцарапин (в результате кругового механизма электрического мотора). Выявлено, что зубы были достаточно хорошо очищены, но в труднодоступных местах оставались небольшие остатки красителя (за счёт одностороннего механизма вращения и не всегда в доступных местах).

В третьей группе зубы чистились с помощью электрической зубной щетки Philips HX3651/12 со звуковой технологией и пасты фирмы Colgate на эмали зубов отсутствуют какие-либо повреждения, поскольку датчик давления не позволяет применить разрушающие усилия, зубы очень хорошо очищены даже в труднодоступных местах.

В четвертой группе для очистки зубов использовали природное средство – Сивак, выявили, что образуются микроцарапины хаотичного характера, так как у Сивака не было конкретного направления чистки из-за неравномерно расположенных природных щетинок. Вследствие этого, появились круглые пылинки, предположительно от ворсинок Сивака, но местами зуб стал отполированным, это связано с наличием смолы в данном дереве. Однако установлено, что качество чистки неудовлетворительно, так как осталось много пигментированного налета.

Проводя сравнительную оценку результатов исследования, необходимо отметить, что самым эффективным среди средств индивидуальной гигиены является звуковая зубная щетка Philips Sonicare HX3651, не повреждающая эмаль, дающая отличный чистящий эффект за короткий промежуток времени и позволяющая осветлить эмаль зубов до 2 тонов.

На втором месте электрическая зубная щетка средней жесткости фирмы Oral-B, мануальная зубная щетка с пастой Colgate показали микроцарапины на эмали в виде полосок, но не вызвали повышенной чувствительности ($p < 0,05$). В то время как сравнение очищающих свойств природной палочки Сивак (Мисвак) позволило установить, что ее воздействие провоцирует образование кратерообразных трещин и микроцарапин, которые негативно влияют на эмаль зубов, вызывая повышенную чувствительность зубов и очистка неудовлетворительна, так как остается много пигментированного налета ($p > 0,05$).

Заключение

Проведенный сравнительный анализ воздействия средств индивидуальной чистки на эмаль зубов (in vivo и in vitro) показал, что наиболее

эффективна чистка зубов при помощи звуковой зубной щетки Philips Sonicare HX3651, которая не повреждает эмаль, дает отличный чистящий эффект за короткий промежуток времени ($p < 0,05$) и позволяет осветлить эмаль зубов до 2 тонов. На втором месте электрическая зубная щетка средней жесткости фирмы Oral-B. Такой вид чистки является более эффективным и лучшим, по сравнению с мануальной щеткой, ведь датчик давления, встроенный в механизм щетки не позволяет чрезмерно сильно надавливать на зуб при его очистке. Сивак – природное средство неудовлетворительно убирает зубной налет, следовательно, со своей главной функцией – очищение зуба он не справляется и вызывает патологическую чувствительность зубов. Не может быть рекомендован к широкому внедрению в практику врача стоматолога. Однако не смотря на широкий спектр средств индивидуальной (домашней) гигиены полости рта представляется необходимым разрабатывать, апробировать и внедрять средства и способы быстрой, щадящей и эффективной гигиены зубов и полости рта.

Список литературы

1. Капустин И. Как ухаживают за зубами стоматологи? / И. Капустин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTsCj> (дата обращения: 04.05.2025).
2. Каменских К.В. Повышенная чувствительность зубов: лечение / К.В. Каменских [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://24stoma.ru/chuvstvitelnost-zubov.html> (дата обращения: 30.11.2020).
3. Меленберг Т.В. Домашнее отбеливание, сравнительная характеристика видов (in vitro) / Т.В. Меленберг, О.Ю. Титова, Н.М. Левина [и др.] // Проблемы стоматологии. – 2022. – Т. 18. №2. – С. 168–172. – DOI 10.18481/2077-7566-2022-18-2-168-172. EDN RBCCAR
4. Меленберг Т.В. Эко отбеливание, перспективы будущего / Т.В. Меленберг, О.Ю. Титова, Я.В. Титова [и др.] // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». – 2023. – Т. 25. №10. – С. 11–16. – ISSN 2686–6838. – DOI 10.26787/nydha-2686-6838-2023-25-10. EDN ROLVGV
5. Островский А. Как выбрать зубную щетку / А. Островский [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTsH9> (дата обращения: 18.09.2024).
6. Бывальцева С.Ю. Отбеливание зубов в терапевтической стоматологии: учебное пособие / С.Ю. Бывальцева, А.В. Виноградова, З.В. Доржиева. – Иркутск: ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, 2012. – 32 с.
7. Овчарова А.И. Средства и методы гигиены полости рта / А.И. Овчарова, А.Ф. Завалко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTsKN> (дата обращения: 02.05.2025).
8. Мисник С. Мисвак: полезный прототип современных зубных щеток / С. Мисник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTsLe> (дата обращения: 30.11.2024).
9. Средства ухода за полостью рта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTsM6> (дата обращения: 30.04.2025).
10. Чижикина О.В. Отбеливание зубов – польза или вред? / О.В. Чижикина, Н.В. Нестерова // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20550> (дата обращения: 27.03.2023). – DOI 10.17513/msnv.20550. – EDN STYPTX

Улендеева Наталия Ивановна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДСТВАМИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С КУРСАНТАМИ ПЕНИТЕНЦИАРНОГО ВУЗА

***Аннотация:** в работе анализируются программы формирования здорового образа жизни подростков и молодежи, изучаются формы работы с обучающимися, направленные на получение знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья. Представлен опыт организации профилактических мероприятий курсантов ведомственного вуза ФСИН России со школьниками и студентами младших курсов колледжей по вопросам формирования здорового образа жизни личности индивида.*

***Ключевые слова:** культура, здоровый образ жизни, школьники, студенты, курсанты, пенитенциарная система, образовательные мероприятия.*

Развитие культуры здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях является требованиями комплексной программы формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья [1].

Анализ программ формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, представленных в литературе, демонстрируют целевые ориентиры таких программ через формирование и развитие у обучающихся установок активного, здорового и безопасного образа жизни, понимание личной и общественной значимости приоритета здоровья в системе социальных и духовных ценностей российского общества [2].

Как отмечает А.В. Перерва, в задачи рассматриваемых программ включается воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование у обучающихся саногенного (здоровьепологающего) мышления на основе знаний о человеческом организме, о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; на формирование представлений об основных компонентах экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни; на воспитание ценностного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающего сообщества путём соблюдения гигиенических, профилактических и эпидемиологических правил поведения; на формирование способности делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье [3].

Для нашего исследования представляет интерес изучение эффективных форм работы со школьниками по формированию культуры здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях и выделение возможностей работы обучающихся с курсантами ведомственного вуза

пенитенциарной системы, готовящихся к организации и проведению воспитательной работы в исправительных учреждениях, в том числе с несовершеннолетними.

В литературе представлены следующие формы [1; 4]: интегрированное включение в общеобразовательную программу основ медицинских знаний; приобщение к культуре здорового образа жизни с использованием творческих форм воспитательной работы; обучение приёмам и навыкам управления своим здоровьем, включение оздоровительных техник в образовательные технологии; взаимодействие с семьёй с целью привлечения родителей к проблеме оздоровления своих детей и себя; внедрение дополнительных образовательных курсов, направленных на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни; лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек; проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Анализ представленных форм работы со школьниками показал, что в литературе недостаточно широко описан опыт и возможности по формированию культуры здорового образа жизни обучающихся, которые можно использовать во взаимодействии с внешними организациями.

В нашей работе представим положительный опыт развития культуры здорового образа жизни школьников посредством участия в мероприятиях социального проекта «Школа правопорядка», одной из целей которой является подготовка школьников к законопослушной и правовой жизни в обществе.

Рассмотрим основные направления и темы занятий, которые проводят курсанты ведомственного вуза с обучающимися общеобразовательных школ и со студентами младших курсов колледжей. Первый модуль работы по программе социального проекта «Школа правопорядка» направлен на получение обучающимися правовых знаний о сущностно-деятельных категориях правонарушений, в том числе при употреблении или склонении к употреблению наркотических средств и психотропных веществ. Начиная со второго класса, школьники изучают основы регулирования правового поведения, что способствует пониманию роли правил и норм в обществе, которые соблюдает законопослушный гражданин.

Второй модуль программы направлен на развитие у школьников и студентов нравственно-этических ценностей и правил семейного регулирования отношений, обязанностей и прав, направленных на демонстрацию роли семьи в формировании правовых норм, здоровых привычек у детей в современном обществе. Ребята изучают элементы семейного права, а также принимают участие в спортивно-массовых и научно-исследовательских мероприятиях, закрепляющих нормы поведения граждан общества.

Третий модуль формирует навыки военно-спортивной подготовки школьников и студентов. На данном этапе изучаются обязанности граждан по защите Отечества и приобщение их к востребованности знаний по тактической медицине, правильному образу жизни, влиянию положительных привычек на нравственную позицию личности.

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

Реализации программы социального проекта «Школа правопорядка» осуществляется на протяжении семи лет. Первые школьники, с которыми были организованы занятия уже вышли из стен школ и поступили в колледжи и вузы. Для понимания влияния формы организации занятий по формированию культуры здорового образа жизни и правопослушного поведения, следует отметить, что значительно сократилось число правонарушений в образовательных организациях, участвующих в социальном проекте, а также отсутствуют или также значительно уменьшились случаи постановки школьников и студентов в районные комиссии по делам несовершеннолетних.

Рассматриваемая работа также большое влияние оказывает на становление будущих сотрудников пенитенциарной системы в части повышения индивидуальных качеств личности по организации и проведению мероприятий с несовершеннолетними, осознания роли теоретических знаний в диагностической работе на всех этапах развития индивида, на возможности проведения и описания эффективных практик работы с подростками и молодежью, что выступает активной формой развития профессиональных компетенций курсантов.

Исследование возможностей формирования здорового образа жизни школьников и студентов младших курсов колледжей показал, что существует ряд проблем, которые могут возникнуть при реализации программы по формированию культуры здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях. К таким проблемам в работе М.А. Камеко относятся [5]: организация работы в две смены, что негативно сказывается на состоянии здоровья ребёнка, нарушает режим дня и снижает работоспособность на уроках во вторую смену; недостаток свободной площади в ОО, например, для организации спортивных мероприятий или работы танцевального кружка; малоорганизованность спортивных секций влияет на посещение их обучающимися; противоречие знаний, которые ребёнок получает в образовательной организации, практике жизни семьи, что в результате формирует оторванность представлений подростка или молодого человека относительно укрепления и сохранения собственного здоровья и поведения; дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья, способствует распространению вредных привычек и факторов риска возникновения заболеваний.

Таким образом, использование различных форм работы с обучающимися позволяет качественно изменить субъективную позицию школьников и студентов и сформировать культуру здорового образа жизни, которая в будущем станет привычкой жизнедеятельности взрослого гражданина в обществе.

Список литературы

1. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни на уровне основного общего образования ФГОС ООО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://belog-ros.edu.yar.ru/.PDF> (дата обращения: 15.05.2025).
2. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://svbgim9.obramur.ru/upload/iblock/.pdf> (дата обращения: 15.05.2025).
3. Перерва А.В. Формирование культуры здоровья учащихся в системе общего образования / А.В. Перерва // Мультиуроки.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/formirovanie.html> (дата обращения: 25.04.2025).

4. Новикова И.Н. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (5–9 классы) / И.Н. Новикова // Урок.рф [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://урок.рф/library/programma_formirov.html (дата обращения: 25.04.2025).

5. Камеко М.А. Проблемы реализации программы здорового и безопасного образа жизни младших школьников в МАОУ СОШ №2 г. Ивделя / М.А. Камеко // Инфуроурок.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/html> (дата обращения: 25.04.2025).

Цепова Олеся Сергеевна

директор

МБУ ДО «Центр детского творчества»

г. Киселёвск, Кемеровская область

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ РАБОТНИКОВ ЦЕНТРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматриваются ключевые аспекты формирования здоровых привычек среди работников центров дополнительного образования. Приводятся рекомендации по созданию комфортной рабочей среды. Особое внимание уделяется важности регулярных физических нагрузок, правильного питания и профилактики стресса. Автор подчеркивает значимость просветительской работы и психологических мероприятий, способствующих развитию устойчивого эмоционального фона сотрудников. Предлагаются практические меры по внедрению культуры безопасности и гигиены, а также культурных инициатив, положительно влияющих на коллективное настроение и моральный климат.*

Ключевые слова: здоровье, здоровые привычки, работоспособность, сотрудники, педагоги, качество жизни, дополнительное образование.

Современные реалии требуют от педагогов и других работников центров дополнительного образования высокой производительности, постоянного повышения квалификации и готовности справляться с растущими профессиональными и эмоциональными нагрузками. Длительное пребывание перед экранами компьютеров, интенсивные коммуникации с учащимися и родителями, постоянные организационные изменения приводят к накоплению усталости, снижению иммунитета и увеличению риска хронических заболеваний [2].

Статистика показывает, что около половины всех случаев временной нетрудоспособности связаны с проблемами опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и нарушениями нервной регуляции. Профилактика заболеваний становится важнейшей задачей для директоров, стремящихся сохранить высокий профессиональный уровень своих сотрудников и снизить расходы на оплату больничных листов. Кроме того, исследование Всемирного банка показало, что снижение числа болезней среди работников ведет к росту экономической эффективности учреждений на 10–15% [1].

Следует отметить, что организация комфортного рабочего пространства и внедрение профилактических мер напрямую влияет на

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

продуктивность педагогов дополнительного образования и их удовлетворенность работой. В связи с этим, задача создания условий для формирования здоровых привычек среди педагогов и других работников центров дополнительного образования приобретает особую актуальность, так как способна значительно повысить работоспособность и продолжительность активной трудовой деятельности профессионалов сферы образования.

Здоровье человека определяется множеством факторов, среди которых ведущую роль занимают образ жизни и ежедневные поведенческие паттерны. Привычки, сформированные каждым сотрудником, оказывают существенное влияние на его трудоспособность и общую производительность [3].

Различают две группы привычек:

- полезные (физическая активность, правильное питание, соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон, отказ от курения и алкоголя, обучение новым навыкам);

- вредные (малоподвижный образ жизни, неправильный выбор пищи, недостаточный сон, игнорирование медицинского обследования, курение, злоупотребление алкоголем).

Здоровые привычки играют ключевую роль в поддержании работоспособности педагогов и иных сотрудников центров дополнительного образования. Именно здоровые привычки способствуют повышению качества жизни, сохранению профессионального долголетия и обеспечивают устойчивый ресурс энергии для эффективного труда и личного роста.

Далее в статье рассмотрим эффективные методы организации пространства и внедрение подходов, направленных на укрепление физического и эмоционального здоровья педагогов.

Основными направлениями работы по формированию здоровых привычек в коллективе центра дополнительного образования, по мнению автора, являются.

1. Организация рабочего места и комфортная среда:

- эргономика рабочих мест: оснащение кабинетов мебелью и оборудованием, обеспечивающими правильное положение тела и минимизирующими нагрузку на позвоночник, зрение и суставы;

- оптимизация освещения: использование естественного света и правильно подобранных ламп дневного света снижает усталость глаз и повышает концентрацию внимания;

- микроклимат помещения: поддержка оптимальной температуры воздуха, влажности и регулярное проветривание улучшают самочувствие и снижают риск заболеваний дыхательных путей.

2. Физическая активность:

- регулярные физкультминутки: кратковременные перерывы для разминки и упражнений поддерживают физическую форму и снимают мышечное напряжение;

- корпоративные спортивные мероприятия: проведение соревнований, туристических слётов и совместные физические активности способствуют укреплению командного духа и поддерживают общий уровень физической активности коллектива;

- доступ членов коллектива к спортивному инвентарю и оборудованию для самостоятельных тренировок: установка тренажеров или создание спортивных уголков с разнообразным спортивным инвентарём мотивирует персонал заниматься физическими упражнениями даже в ограниченных временных рамках.

3. Рациональное питание:

– организация питания на рабочем месте: обеспечение возможности полноценного горячего обеда и наличие здоровой закуски уменьшает риски переедания и улучшает обмен веществ;

– просветительская работа: регулярное проведение семинаров и консультаций специалистов-диетологов, нутрициологов помогает формировать у педагогов и сотрудников центра осознанное отношение к выбору продуктов и здоровому рациону.

4. Психологическое благополучие:

– предоставление возможностей для отдыха и релаксации: создание зоны отдыха с удобным пространством для расслабления и медитации позволит снять стресс и восстановить силы;

– обучение техникам управления стрессом: занятия йогой, дыхательной гимнастикой и тренингами личностного роста повышают устойчивость к нагрузкам и укрепляют нервную систему;

– психологические консультации: наличие педагога-психолога для оказания психологической помощи и консультирования создает дополнительную поддержку педагогам и сотрудникам в сложных ситуациях.

5. Формирование культуры безопасности и гигиены:

– инструктажи по технике безопасности: регулярные занятия и инструктажи формируют привычку соблюдать правила охраны труда и предотвращают травматизм;

– медицинские осмотры и диспансеризация: периодические медицинские обследования позволяют своевременно выявить заболевания и предупредить осложнения;

– культурные инициативы: мероприятия культурного характера развивают творческое мышление и позитивно влияют на моральное состояние персонала.

Резюмируя сказанное выше, отметим, что формирование здоровых привычек требует комплексного подхода и активного участия директора центра дополнительного образования и его заместителей. Реализация предложенных мер позволит создать благоприятные условия для профессиональной деятельности и обеспечить стабильное физическое и эмоциональное здоровье педагогических кадров. При этом повышение осведомленности сотрудников о преимуществах здорового образа жизни позволит достичь значительных успехов в формировании сильной команды квалифицированных и энергичных педагогов, готовых эффективно решать профессиональные задачи. Такой подход существенно повысит качество образовательных услуг и улучшит общее самочувствие коллектива, повышая эффективность работы центра дополнительного образования.

Список литературы

1. Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья сотрудников «Путь к здоровью» // МБДОУ города Новосибирска «Детский сад №97 «Сказка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ds97nsk.edusite.ru/magicpage.html?page=209001> (дата обращения: 23.04.2025).

2. Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте // Центр дополнительного образования «Эдельвейс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://mao-ud-1.buryatschool.ru/?section_id=227 (дата обращения: 23.04.2025).

3. Малиярчук Н.Н. Факторы и культура здоровья педагогов / Н.Н. Малиярчук // Народное образование. – 2013. – №6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-i-kultura-zdorovya-pedagogov> (дата обращения: 23.04.2025). EDN QLSDKV

Черных Евгения Григорьевна
воспитатель

Пенкина Наталья Алексеевна
педагог-психолог

Соколовская Екатерина Сергеевна
инструктор по физической культуре

Захарченко Алина Сергеевна
музыкальный руководитель

МБДОУ «Д/С №8»
г. Алексеевка, Белгородская область

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье рассматривается значение валеологии как основы формирования здорового образа жизни у дошкольников. Обсуждаются основные аспекты валеологического воспитания, его влияние на физическое, психическое и социальное развитие детей. Основной целью валеологического воспитания является создание у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, формирование устойчивых привычек к здоровому образу жизни и понимание роли здоровья для успешного и счастливого будущего.

Ключевые слова: дошкольное образование, валеология, валеологическая культура, здоровый образ жизни, детский сад.

Состояние здоровья детского и взрослого населения России вызывает серьезные опасения. Наблюдается прогрессирующий рост заболеваемости, снижение общего уровня здоровья и, как следствие, сокращение продолжительности жизни. Особенно остро стоит проблема здоровья детей дошкольного возраста. Растет число дошкольников с задержкой созревания центральной нервной системы, нарушениями слуха и зрения, проблемами опорно-двигательного аппарата, нервной системы, желудочно-кишечного тракта и речевого развития [4, с. 21].

Причины такого неблагополучия многогранны, и одна из ключевых – недооценка валеологического воспитания. Необходимо понимать, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, это гармоничное состояние физического, психического и социального благополучия. Чтобы быть здоровым, необходимо овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья, и начинать обучать этому искусству нужно как можно раньше [7, с. 112].

Дошкольный возраст – это уникальный период, когда закладываются основы здоровья, формируются привычки и стереотипы поведения, которые во многом определяют будущее человека [5, с. 9]. Именно поэтому валеологическое воспитание должно стать одним из приоритетных направлений работы дошкольного учреждения.

В нашем детском саду вопросам охраны здоровья детей и формирования культуры здорового образа жизни уделяется особое внимание. Мы понимаем, что это не просто дань моде, а жизненная необходимость. В

работе используются различные виды здоровьесберегающих технологий, которые включают в себя медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, образовательные и другие подходы.

Для полноценного развития и оздоровления детей в детском саду созданы все необходимые условия. Музыкальный зал: для развития эстетического вкуса и эмоциональной сферы, а также для проведения музыкальных занятий и праздников. Физкультурный зал: оснащенный современным спортивным оборудованием, где проводятся физкультурные занятия, спортивные игры и развлечения. Кабинет медицинского персонала: где проводится плановый осмотр детей, вакцинация и оказание первой медицинской помощи. Логопед и психолог: оказывают квалифицированную помощь детям с речевыми и психологическими проблемами.

В каждой группе организованы валеологические уголки и центры, где в доступной и интересной форме представлены правила здорового образа жизни, различные схемы ухода за зубами, волосами, кожей и т. д. С помощью схем, рисунков и макетов тела человека дети знакомятся с человеческим организмом, узнают о его строении и функциях.

В валеологических уголках представлены комплексы утренней гимнастики и спортивных упражнений для занятий дома. В центре сюжетно-ролевой игры имеются все необходимые атрибуты для игр, в которых дети могут закрепить правила гигиены, научиться взаимодействовать со сверстниками в различных проблемных и бытовых ситуациях [8, с. 6; 3].

Укрепление здоровья осуществляется через совершенствование физического развития детей на физкультурных занятиях. В детском саду проводятся:

1. Утренняя гимнастика: для поднятия тонуса и подготовки организма к активной деятельности.
2. Подвижные и малоподвижные игры: для развития двигательных навыков, координации и ловкости.
3. Гимнастика после сна: для пробуждения организма и восстановления сил.
4. Гигиенические процедуры: для поддержания чистоты и профилактики заболеваний.
5. Точечный массаж: для укрепления иммунитета и профилактики простудных заболеваний [6, с. 16].

На прогулке обеспечивается возможность для двигательной активности детей. Спортивные и музыкальные развлечения, праздники (традиционные, фольклорные) помогают раскрыть возможности каждого ребенка, способствуют возникновению положительных эмоций.

К вопросам формирования здорового образа жизни активно привлекаются родители [2, с. 105]. Мы понимаем, что без их участия невозможно добиться желаемых результатов. Поэтому регулярно проводятся родительские собрания, консультации, семинары и другие мероприятия, направленные на повышение педагогической грамотности родителей в вопросах здоровья детей.

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

Цель нашей работы – формирование у детей дошкольного возраста устойчивой мотивации и потребности в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих.

Для достижения этой цели поставлены следующие задачи.

1. Формирование элементарных знаний о строении человеческого организма и функционировании его органов.

2. Обучение основам гигиенической культуры и правилам личной гигиены.

3. Профилактика заболеваний и травматизма, формирование навыков безопасного поведения.

4. Изучение экстремальных ситуаций и выработка навыков выхода из них.

5. Выработка у детей осознанного отношения к своему здоровью, умения определять своё состояние и физические ощущения.

6. Развитие навыков саморегуляции поведения и управления своими эмоциями.

7. Воспитание толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья.

Для достижения поставленных целей используется комплекс различных форм работы. Так, начиная с младшей группы, дети знакомятся с правилами личной гигиены, пользой овощей и фруктов, вредом вредных продуктов питания, способами бережного отношения к своему здоровью. С каждой возрастной группой объем знаний расширяется и углубляется.

В результате проведенной работы была отмечена положительная динамика в валеологическом развитии детей. У них сформировались представления о своем теле, его частях и органах, повысился интерес к оздоровлению собственного организма, появилось умение определять своё состояние и ощущения, сформировались навыки ведения здорового образа жизни.

Развитие эмоционального интеллекта также важный аспект [1, с. 124]. Огромное внимание уделяется умению управлять своим настроением, своими эмоциями. Навыки саморегуляции в норме усваиваются у ребенка к 12 годам, но развивать и тренировать их нужно уже в дошкольном возрасте. Чтобы правильно сформировать навыки саморегуляции поведения, в своей работе необходимо применять социально-поведенческие тренинги, тренинги эмоций, аутотренинг.

Особое внимание в детском саду уделяется воспитанию внутренней позиции личности по отношению к людям с ОВЗ, инвалидам. Методом экспериментирования ребятам предлагается «прожить» и понять, как нелегко человеку, который не видит, не слышит и т. д. Это позволяет сформировать у детей эмпатию и уважительное отношение к людям с особыми потребностями.

Одним из важных условий воспитания валеологической культуры детей является валеологическая культура семьи. С родителями воспитанников используются следующие формы взаимодействия: дни открытых дверей, родительские собрания, консультации, педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые по проблемам), совместные занятия для детей и родителей, круглые столы с привлечением специалистов (медсестра, инструктор по физкультуре).

Родители наших воспитанников стали помощниками и союзниками по воспитанию валеологической культуры у детей. Их помощь заключается в оформлении предметно-пространственной среды в группе, подготовке к тематическим занятиям (шьют костюмы, готовят наглядные пособия и т. д.).

Ожидаемые результаты.

Во-первых, дети понимают термин «здоровье» значительно шире, как красоту, счастье, успешность и осознают, что все в их руках.

Во-вторых, все знания и умения дети применяют в жизни уже осмысленно.

Быть здоровым – это самая нужная и естественная потребность каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в дошкольном возрасте. Очень важно с самого раннего детства формировать у детей здоровый образ жизни. Необходимо учить детей любви к себе, к людям, к жизни. Только тот человек, который живет в гармонии с собой и с миром, будет по-настоящему здоров!

В заключение хотелось бы отметить, что валеологическое воспитание в дошкольном учреждении – это не просто комплекс мероприятий, это целенаправленная система работы, направленная на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Это инвестиции в будущее нашей нации, в здоровье будущих поколений.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Общая валеология: учебное пособие / Э.Н. Вайнер. – Липецк: Липецкое изд-во, 1998. – 284 с.
2. Дмитриев А.А. Некоторые концептуальные положения валеологической работы во вспомогательной школе / А.А. Дмитриев, И.Ю. Жуковин // Московские педагогические чтения. Актуальные проблемы специальной педагогики и специальной психологии. – 1999. – 215 с. EDN WLFQUP
3. Жданова Т.Н. Игра-лото «Театр настроения» / Т. Н. Жданова. – Киров: ОАО «Дом печати-ВЯТКА», 2005.
4. Зайцев Н.К. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей / Н.К. Зайцев, В.В. Колбанов // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Вып. 3. – Владивосток: Дальнаука, 1996. – С. 21–24.
5. Казаковцева Т.С. Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений «Здоровье с детства» / Т.С. Казаковцева. – Киров, 1997. – 91 с.
6. Каропова Т.Г. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми!» / Т.Г. Каропова, И.Ю. Жуковин // Психолог в детском саду. – 2006. – №3. – С. 52–80.
7. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. – СПб.: ДЕАМ, 1998. – 327 с. EDN ZWAKFH
8. Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 176 с.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Бабанова Рената Дмитриевна

бакалавр, магистрант

Научный руководитель

Дормидонтов Роман Александрович

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

DOI 10.31483/r-139045

ПРОБЛЕМЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

***Аннотация:** в статье рассмотрена проблема развития произвольного внимания у детей дошкольного возраста в современных условиях. Подробно рассматриваются плюсы и минусы цифровизации в мире и описывается влияние на детей разных возрастных категорий и состояния здоровья.*

***Ключевые слова:** произвольное внимание, цифровизация, цифровизация образования, цифровая трансформация, цифровая реальность.*

Внимание сопровождает любой процесс, оно является неотъемлемой частью деятельности человека. Становление произвольного внимания обеспечивает возможность обучения и воспитания ребенка, что определяет актуальность исследования проблемы становления произвольного внимания у детей в эпоху цифровизации.

Исследование психологических особенностей обучающихся с недостаточно сформированным произвольным вниманием остается высоко актуальным на протяжении всего развития педагогики и психологии, особенно в свете современных вызовов, связанных с ростом информационной нагрузки, распространением цифровых технологий и изменением образовательных стандартов. Степень развития внимания влияет на учебный процесс, особого внимания заслуживают дети старшего дошкольного и школьного возраста. Именно в этом возрасте происходит отрицание действия без игрового компонента.

В дошкольном возрасте игровая деятельность является ведущей, следовательно, произвольное внимание развивается через игру. Детям пока трудно сосредоточиться на однообразной деятельности, но, если игра эмоционально окрашена, они могут оставаться внимательными достаточно долго. Существует игровая деятельность, направленная на развитие произвольного внимания детей. Среди игр, формирующих произвольное внимание, можно назвать игры на: запоминание состава, количества и

расположения картинок или предметов. Например: в настольной игре, дети должны запомнить содержание картинок.

В настоящее время очень много активных детей, которые большую часть времени находятся в невротическом состоянии, однако в некоторых ситуациях успокаиваются.

У детей, обладающих заниженной самооценкой и повышенным уровнем тревожности, внимание развито слабо, а также они не обладают умением концентрироваться [1, с. 30]. Тревожность проявляется у ребенка в раннем возрасте и других возрастных периодах этому может способствовать много причин. Например: среда, детско-родительские отношения. В итоге произвольное внимание ребенка сильно нарушено. От развития произвольного внимания зависит качество учебного процесса. Произвольное внимание определяет умственную работоспособность детей. Если говорить о младших дошкольниках, то это естественно для детей, имеющих слабую концентрацию внимания. Произвольное внимание развивается в результате сознательной фиксации ребенка, на каком-либо предмете или процессе с поставленной целью. На детей с умственной отсталостью сильно влияют посторонние факторы, у детей с умственной отсталостью низкая концентрация внимания. Это влияет на выполнение заданий.

Цифровизация – новый этап автоматизации и информатизации экономической деятельности и государственного управления, процесс перехода на цифровые технологии, в основе которого лежит не только использование для решения задач производства или управления информационно-коммуникационных технологий, но также накопление и анализ с их помощью больших данных в целях прогнозирования ситуации, оптимизации процессов и затрат, привлечение новых контрагентов и т. д. [8, с. 58].

Взросшая в последние годы цифровизация в образовании привела к ухудшению здоровья детей и ослаблению функции произвольного внимания. Основные изменения в образовании связаны с цифровизацией образования.

Термин «цифровизация образования» рассматривается с различных точек зрения. В широком смысле цифровизация понимается как процесс формирования конкурентно способных профессионалов в цифровом мире.

Цифровую трансформацию дошкольной образовательной среды мы будем рассматривать с позиции технологии, содержания деятельности, информационных ресурсов и коммуникативных образовательных моделей, а также структуры цифровой грамотности педагога дошкольного образования [5, с. 101]. Большинство исследователей признают тот факт, что современные дети разных возрастных периодов склонны к расстройствам произвольного внимания. Ученые отмечают, что для современного ребенка одним из ключевых факторов успешной социализации оказывается освоение цифровой реальности.

Ученые Г.У. Солдатова, А.Е. Вишнева, М.П. Редько отмечают, что информационные технологии и информационное потребление в настоящее время являются факторами формирования синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) у детей, но как показывает исследование, даже цифровые технологии могут быть полезны для развития когнитивных функций, нужно соблюдать определенную гигиену пользования

цифровыми устройствами. На то, как успешно проявляет себя ребенок в образовательном процессе, влияет характер произвольного внимания.

Развитие цифровой образовательной среды требует создания системы целевых психолого-педагогических программ, отражающих специфику коррекции всех свойств внимания [4, с. 294]. Однако существует и хорошая новость – компьютерные игры помогают развитию концентрации внимания и математическим способностям ребенка, просто нужно соблюдать определенные правила не забывая, что это стресс для детей. Ребенок во время компьютерного образования не отвлекается, задает много вопросов. Также цифровую методику хорошо использовать для психодиагностики детей.

Список литературы

1. Багрянова А.М. Концентрация внимания тревожных детей в дошкольном возрастном периоде / А.М. Багрянова // Экономика и социум. – 2013. – №1 (6) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/n> (дата обращения: 21.05.2025).
2. Батенова Ю.В. Компьютерная игра дошкольника и ее психодиагностический потенциал / Ю.В. Батенова // Психология. Психофизиология. – 2011. – №29 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/n> (дата обращения: 21.05.2025). – EDN OHENHT
3. Варако Н.А. История нейропсихологической реабилитации / Н.А. Варако // Неотложная медицинская помощь. – 2014. – №3. – С. 44–49 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n> (дата обращения: 21.05.2025). – EDN SSZRNX
4. Долгова В.И. Влияние свойств внимания на успеваемость субъектов цифровой образовательной среды / В.И. Долгова, О.А. Кондратьев, Т.Е. Зайкина // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2023. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n> (дата обращения: 21.05.2025). – DOI 10.25588/CSPU.2023.174.2.016. – EDN MSRIJC
5. Литвинова С.Н. Цифровая трансформация образовательной среды дошкольной образовательной организации / С.Н. Литвинова, Ю.В. Чельшева // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2021. – Вып. 62 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n> (дата обращения: 21.05.2025). – DOI 10.15382/sturIV202162.99-112. – EDN EDNISF
6. Охлупина О.В. Трансформация образования: угроза или безграничные возможности / О.В. Охлупина // Преподаватель XXI век. – 2020. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n> (дата обращения: 21.05.2025).
7. Сабанин П.В. Роль произвольного внимания в умственной деятельности младшего школьника / П.В. Сабанин // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. – 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n> (дата обращения: 21.05.2025).
8. Чахнашвили М.Л. Влияние цифровизации на здоровье детей и подростков / М.Л. Чахнашвили, Д.В. Иванов // Вестник новых медицинских технологий. – 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n> (дата обращения: 21.05.2025).

Васильев Илья Евгеньевич

ученик

Структурное подразделение ФГБОУ ВО «Магнитогорский
государственный технический университет
им. Г.И. Носова» Проектная школа
г. Магнитогорск, Челябинская область

Масленникова Ольга Евгеньевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»
г. Магнитогорск, Челябинская область

РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ОТПРАВКИ ЗАКАЗОВ КЛИЕНТОВ ПРЕДПРИЯТИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОГО КАФЕ)

***Аннотация:** работа посвящена решению проблемы здоровьесбережения студентов. Из-за обучения в вузе они часто не досыпают и имеют малоактивный образ жизни, поэтому решить на данный момент можно только проблему с горячим и своевременным питанием. Было определено, что многие известные компании уже создали тиражируемые приложения, в которых можно сделать заказы еды. Однако часто это простые перекусы, а не полноценные обеды. Студенческое кафе вуза обеспечивает горячим питанием, но для увеличения скорости обслуживания без потери его качества, требуется автоматизация процесса оформления заказов студентов за счет мобильного приложения. В работе представлены результаты предпроектного обследования, информационного моделирования и моделирования поведения разрабатываемой системы, описание логики работы приложения, разработанного в первой своей версии на платформе «1С:Предприятие 8.3».*

***Ключевые слова:** «1С: Предприятие 8, здоровьесбережение студентов, общественное питание, мобильное приложение, отправка заказов.*

В наше время студенты испытывают проблемы с поддержанием здоровья в хорошем состоянии. На это влияют различные факторы, такие как сон, подвижность и общая физическая нагрузка, а также режим питания студента. Первые два пункта зачастую нарушаются из-за непосредственно обучения студента в вузе (например, бессонные ночи за курсовыми и сидячий образ жизни), а питание всё же можно исправить. Из-за нехватки времени и недоступности нормального общепита студенты могут из раза в раз «перехватываться» чем попало, что и оказывает влияние на здоровье. Создав приложение для оформления заказов, можно будет приблизиться к решению проблемы своевременного горячего питания, сделав заказ удалённым и занимающим секунды времени, а не целые перемены для походов туда и обратно [2].

Проблему времени ожидания уже давно решили для себя крупные коммерческие предприятия общественного питания. В сфере общественного питания для студентов (столовых, кафе) функция предзаказа в настоящее время не реализована, что и влияет на их выбор в пользу фастфуда. Для решения

этой проблемы нами было задумано разработать приложение, которое позволит клиентам предприятия делать предзаказы [3]. Реализовываться данное решение будет на платформе «1С:Предприятие», которая уже имеет удобный инструментарий для создания и эксплуатации решений [1].

Цель проекта. Создать мобильное приложение на платформе «1С:Предприятие» для отправки предзаказов клиентов предприятия общественного питания (на примере кафе «Санта»).

Результаты, полученные на текущий момент, соответствуют поставленным задачам проекта.

В рамках изучения предметной области были проанализированы нормативно-справочные материалы по организации предприятий общественного питания, политики здоровьесбережения, а также собраны характеристики тиражируемых программных решений по формированию предзаказов.

При выполнении постановки задачи на создание мобильного приложения для студенческого кафе вуза был смоделирован и проанализирован ключевой бизнес-процесс предметной области «оформление заказа клиента». Это позволило определить требования к функциям и данным будущего решения (рис. 1). При этом принятием, оформлением и передачей занимается 1 человек. Если наше решение будет принято в производственный процесс, то бизнес-процесс будет осуществляться по следующей схеме: принятие заказа сводится к заполнению формы в приложении, а, значит, не нужно будет тратить время на очереди, а также будут экономиться производственные ресурсы (т. е. администратору нужно будет только выдать заказ).

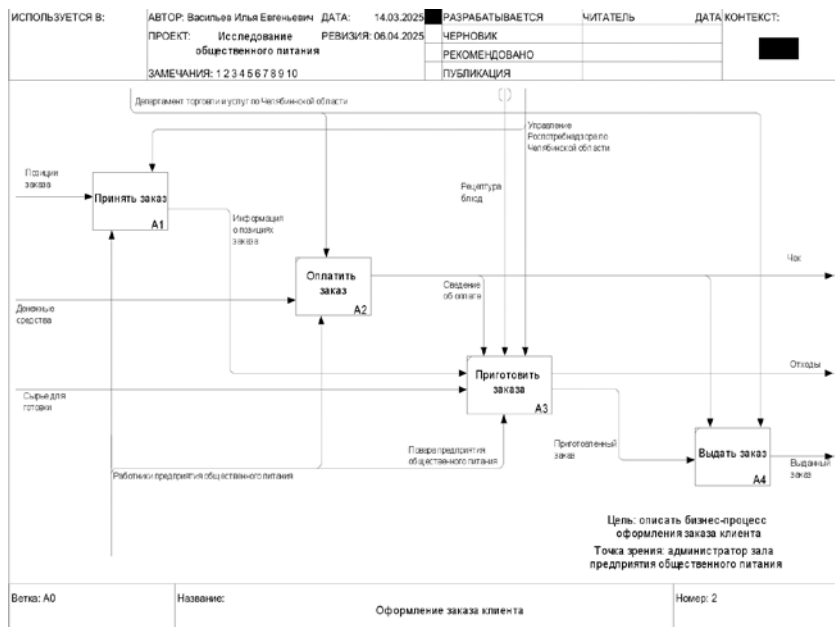


Рис. 1. Диаграмма верхнего уровня функциональной модели «Оформление заказа клиента»

Информационное моделирование проводилось согласно алгоритму анализа документов предметной области и позволило выделить ключевые объекты данных: заказ, клиенты, блюда, ингредиенты, сотрудники. Важным документом является «Заказ клиента» (что по сути дела чек), обратим внимание на то, что он содержит табличные части с ингредиентами. Также присутствуют: перечисление виды номенклатуры (проще говоря её классификация), регистры: первое – сведений (с помощью этого объекта устанавливается цена товарам), второе – накоплений (с помощью него ведется счет количества проданного товара). В систему включены два отчёта, ведущиеся по продажам и клиентам: продажи по клиентам (кто, сколько купил и суммарные значения для каждого товара), продажи по номенклатуре (упрощенная схема предыдущего отчёта, где упор ставится на количество проданного товара). Физическая модель, разработанная в конфигураторе платформы «1С:Предприятие 8.3» представлена на рис. 2.

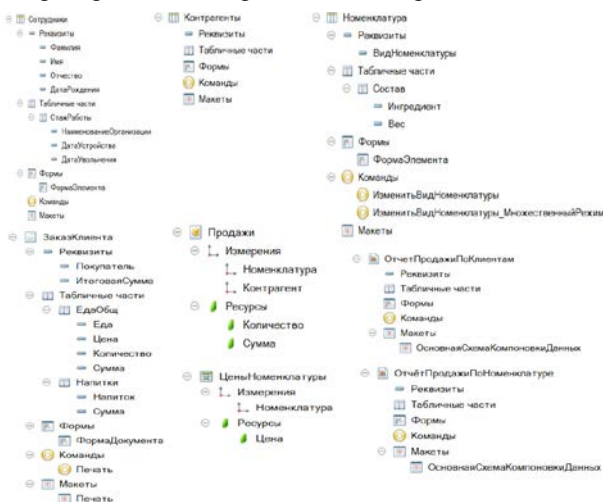


Рис. 2. Дерево конфигурации приложения по оформлению заказов на платформе «1С:Предприятие 8.3»

Поведение системы и правила её работы определены в виде блок-схемы и предполагают действия пользователя по оформлению заказа от выбора блюда до формирования чека и отчёта о получении прибыли. Работа системы осуществляется в трех подсистемах и начинается с ввода справочной информации о сотрудниках. В нормативно-справочной информации о блюдах и ингредиентах, также данных организации. В торговом учёте есть объект «заказ клиента», который программно связан с ценами номенклатуры. Также у заказа есть возможность печати. Подсчёт продаж и цен реализован с помощью регистров сведений и накоплений. Через первый, кодом переносится значение цены в документ «Заказ», а второй – считает количество и сумму продаж по заказам. Важной составляющей являются отчёты. На данный момент в системе их два – по клиентам и по номенклатуре (со сменной варианта отображения). Прототип разработан только с точки зрения

администратора зала. Необходимо уточнение требований к функциям и данным с точки зрения клиента/студента и реализации оплаты.

Разработка прототипа мобильного приложения выполнялась на платформе «1С:Предприятие 8.3». Прототип разработан только с точки зрения администратора зала. Необходимо уточнение требований к функциям и данным с точки зрения клиента/студента и реализации оплаты.

Список литературы

1. Автоматизация студенческих столовых [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTqds> (дата обращения: 13.03.2025).

2. Работа доставки в решениях «1С:Фастфуд» и «1С:Ресторан» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rarus.ru/1c-restoran/article-rabota-dostavki-v-resheniyah-1c-fastfud-i-1c-restoran/> (дата обращения: 13.03.2025).

3. Фешина Е.В., Куштанок С.А., Крамаренко Т.А., Скорбятюк Р.Я. Анализ технологий разработки мобильных приложений и информационных систем на базе операционной системы Android // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2022. – №1 (296) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTqgb> (дата обращения: 15.03.2025).

Ивонин Роман Дмитриевич
студент

Вилисова Варвара Андреевна
студентка

Научный руководитель
Жданова Ольга Сергеевна
канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»
г. Киров, Кировская область

ГАДЖЕТЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА: ПРОБЛЕМЫ, ПРОТИВОРЕЧИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ РЕШЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СТАНОВЛЕНИЯ ИНДУСТРИИ 5.0

Аннотация: в настоящее время гаджеты прочно вошли в повседневную жизнь студентов, оказывая при этом как положительное, так и отрицательное влияние на их деятельность. Одним из наиболее значимых последствий чрезмерного их использования является ухудшение здоровья, в частности, ухудшение качества сна. В статье проведён анализ влияния гаджетов на здоровье студентов. Авторами было проведено анкетирование студентов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» с целью проверки гипотезы о зависимости между длительностью использования гаджетов и качеством сна. В ходе исследования были собраны данные об экранном времени, использовании гаджетов перед и после сна и субъективной оценкой качества сна. В связи с существующим противоречием в исследованиях касательно влияния гаджетов на качество сна была предложена идея, которая может получить развитие с наступлением Индустрии 5.0, ориентированной на гармоничное сочетание человека и технологий.

Ключевые слова: здоровье, гаджеты, качество сна, экранное время, индустрия 5, мышление, человекоцентричность.

Молодёжь, в том числе студенты, – одна из наиболее уязвимых групп, подверженных влиянию цифровых технологий. И в условиях активного

их внедрения в нашу жизнь [8] и, в частности, в образовательный процесс [1], важно понимать, как именно эти цифровые технологии влияют на молодое поколение.

Актуальность данной проблемы обусловлена, во-первых, распространённостью цифровой зависимости [10], которая оказывает отрицательное влияние на когнитивные способности, здоровье, качество сна, личностный рост молодёжи [9; 6]; и, во-вторых, недостаточностью понимания, какими факторами определяется соотношение пользы и вреда от их регулярного использования: с одной стороны, результаты анкетирования студентов и опыт преподавателей позволяет утверждать, что гаджеты в большей степени положительно влияют на образовательный процесс и развитие современной молодёжи [2]; а с другой – нарушение когнитивных функций, рассеянное внимание, психологическая нестабильность, раздражительность, эмоциональная подавленность, снижение социального интеллекта, нарушение циркадных ритмов, ухудшение качества сна, снижение зрения [12].

Для написания данной статьи было проведено собственное исследование, где предполагалось выявить корреляцию между экранным временем студентов и такой характеристикой здоровья как качество сна.

Гаджетом в данном исследовании будем называть сенсорные мобильные телефоны, планшеты, ноутбуки и компьютеры.

Исследование проводилось в городе Кирове в Вятском государственном университете методом опроса (онлайн-анкетированием) среди студентов.

Объём выборочной совокупности составил 167 человек (ошибка выборки 7,5%, доверительная вероятность 95%, генеральная совокупность ~16132 человека).

Выборка является гетерогенной по полу и возрасту (45% муж. и 55% жен.). Выборка исследования строилась по правилам неслучайного целевого отбора, сущность которого заключается в том, что в выборку попадают только представители выделенных исследователем целевых групп.

Данные параметры выборки позволяют распространять выводы исследования на всех студентов ВятГУ.

Опрос проводился в период с 23 ноября 2024 года по 6 декабря 2024 года и включал следующие вопросы.

1. Открываете ли вы мессенджеры в первый час после пробуждения?
2. Проснувшись, вы чувствуете себя выспавшимся?
3. Сколько часов в день вы используете гаджеты?

Результаты опроса наглядно представлены в виде диаграмм: взаимосвязь между ответами на вопросы 1-ый и 2-ой (рисунок 1); между ответами на вопросы 2-ый и 3-ий (рисунок 2).

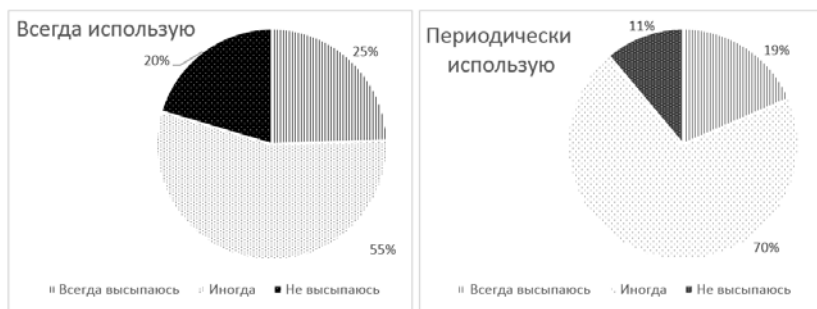


Рис. 1. Взаимное распределение ответов на вопросы об использовании гаджетов после пробуждения и качеством сна

Примечание: составлено авторами.

Вывод: между длительностью использования гаджетов и чувством, что человек высыпался, отсутствует статистически значимая связь, что подтверждается следующими критериями: Хи-квадрат Пирсона = 3,984; $df = 4$; $p = 0,408$.

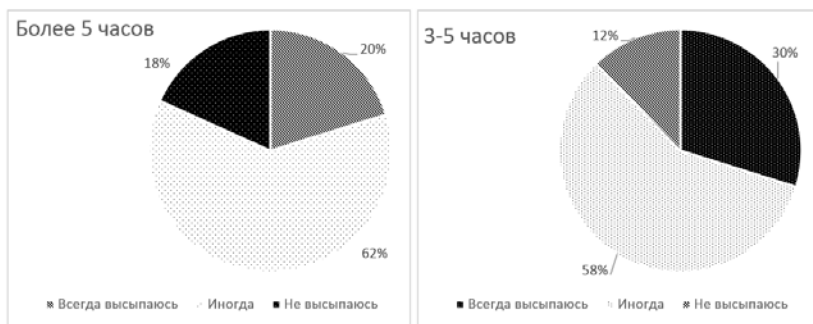


Рис. 2. Взаимное распределение ответов на вопросы об экранном времени и качеством сна

Примечание: составлено авторами.

Между использованием мессенджеров в первый час пробуждения и чувством, что человек высыпался, отсутствует статистически значимая связь, что подтверждается следующими критериями: Хи-квадрат Пирсона = 7,146; $df = 4$; $p = 0,128$.

Таким образом, исследование показало, что при большом экранном времени (более 3 часов) использование гаджета как таковое статистически значимо не влияет на качество сна по оценкам самих студентов.

Исследования говорят о том, люди, которые проводят более 4 часов за экраном, подвержены более высокому риску развития депрессии [5], но в рамках текущего исследования опрашивались студенты, у которых экранное время менее трёх часов практически отсутствовало (2 человека в выборке). Поэтому рекомендация снизить экранное время является особенно

актуальной, это значительно улучшит самочувствие, снизит депрессию и, как следствие, улучшить общее здоровье.

Следующему же вопросу: почему в одних случаях выявляется отрицательное воздействие на сон данных устройств: «Взаимосвязь между использованием гаджетов и качеством сна существует» [4], а в других – нет: «В целом, общее время, проведенное за экраном, не имеет прямой связи с количеством или качеством сна» [14]; и в чём именно заключается первопричина вреда длительного пользования гаджетами – может быть предложено такое объяснение.

Зачастую исследуют время использования гаджета, но то, для чего именно он используется, как правило, игнорируется. Более того, даже если в попытках sobriety *ceteris paribus* будет проведено исследование, где выборка людей будет использовать гаджеты выполняя одни и те же действия, но делая это лишь с разной продолжительностью, – реакция ума, или же психики каждого человека, всё равно останется индивидуальной. Иначе говоря, мысли мы под обшей знаменатель подобрать не сможем хотя бы потому, что в каждый отдельный момент времени у человека существует множество мыслей в голове, большая часть которых бессознательна.

То, какова эта часть, определяет то, как человек думал до этого – повторение увеличивает вероятность повторения, что олицетворяет процесс образования связей и их укрепления между нейронами. Сознанием же можно в некоторой степени управлять этим процессом, чтобы «не закрепилось чего-нибудь не того», однако в условиях использования гаджета, особенно если мы используем его чтобы отдохнуть, процесс ментального контроля значительно снижается и вероятность возникновения «неправильных мыслей» возрастает.

Так, персеперативное мышление влияет на активность сердечно-сосудистой, вегетативной и эндокринной нервной системы, предполагая патогенный механизм, приводящий к долгосрочным последствиям для здоровья, и проясняя до сих пор необъяснимую взаимосвязь между хроническим стрессом и уязвимостью для заболеваний [13].

Таким образом, то, что делает гаджет – это помещает ум человека в неблагоприятные условия, а к каким результатам это приведёт, зависит от самого человека.

Ввиду обозначенной выше распространённости использования гаджетов, то есть продолжительного нахождения умов людей в неблагоприятных условиях, необходимо выявить, как правильно *использовать ум*, чтобы такие условия не только не наносили вреда, но и приносили пользу, подобно закаливанию; чтобы организм был сам способен определить верные для него действия. Однако, стоит отметить, что если холодная температура помещает ум в такие условия, что человеку с «неправильными» мыслями будет некомфортно, то в случае с гаджетом в текущем интеллектуальном развитии человечества это значительно менее явно.

Настанет время апогея искусственного интеллекта, время невероятных возможностей и тогда человечеству для выживания придётся значительно более явно, чем понятия «совесть» и «нравственность», обозначить причины несостоятельности ультралиберализма.

Должно быть, это открытие будет отнесено к предсказываемой Индустрии 5.0: пятая промышленная революция будет сконцентрирована на

возвращении человеческого участия [11], в итоге у человека начнут активизироваться паранормальные способности, которыми он потенциально обладает [7]. Должно быть, человекоцентричность [3], и означает открытие фундаментальных законов того самого прекрасного, что есть в человеке, что и должно стать одним из главных научных достижений грядущего времени, подобно тому, как были открыты и систематизированы факты квантового мира (которые, казалось бы, невозможно осмыслить), и на основе которых были спроектированы первые процессоры, определившие судьбу недавно минувшей Индустрии 3.0.

С развитием технологий и техники, возрастает время, проводимое человеком за гаджетами. Однако точка о влиянии их на здоровье, правилах пользования не поставлена. Было проведено исследование, которое не выявило статистической значимости использования гаджетов и качества сна на промежутке длительного экранного времени. Тем не менее, существуют исследования, такую связь обнаружившие.

Описание процесса пользования гаджетом от лица живого субъекта, а не от лица исследований, которые являются вторичным продуктом нашего ума по отношению к данному процессу, позволяет объяснить возникающие противоречия. Предполагается, что теоретические разработки с данным подходом решат проблему вреда гаджетов и будут относиться к грядущей Индустрии 5.0, ориентированной на гармоничное сочетание человека и технологий – по оценкам специалистов, к 2040–2045 гг.

А пока рекомендации уменьшить экранное время согласно исследованиям, в которых был проведён эксперимент его сокращения до 30 минут и, как результат, улучшения здоровья, остаются актуальными.

Список литературы

1. Верменникова Л.В. Leap-технологии как эффективный способ трансформации процессов и внедрения цифровых технологий в образовательной организации / Л.В. Верменникова, А.Н. Лупишко, Д.В. Веселова // Вестник Удмуртского университета. Серия Экономика и право. – 2020. – Т. 30. №3. – С. 325–332 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUNQx> (дата обращения: 17.02.2025). DOI 10.35634/2412-9593-2020-30-325-332. EDN FSCVMA
2. Головашкина М.А. Педагогический потенциал гаджетов в образовательной среде университета / М.А. Головашкина // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2018. – №1 (9) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUNs6> (дата обращения: 17.02.2025).
3. Замаева Ю.С. Индустрия 4.0 к Индустрии 5.0: концепция Гэри Меткалфа / Ю.С. Замаева, Н.П. Копцева // Цифровизация. – 2024. – Т. 5. №2. – С. 8–40 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUP7b> (дата обращения: 17.02.2025). EDN TSUIJN
4. Кондрахина Ю.Е. Влияние экранного времени на качество сна / Ю.Е. Кондрахина, Д.А. Оськина, Т.К. Малютина // Актуальные вопросы современной науки и практики: Сборник научных статей по материалам XVI Международной научно-практической конференции (Уфа, 20 декабря 2024 г.). – Уфа: Вестник науки, 2024. – С. 7–15. EDN NKEJEA
5. Мадхав К.С. Связь между временем, проводимым на экране, и депрессией у взрослых в США / К.С. Мадхав, С.П. Шерчанд, С. Шерчан // Prev Med Rep. – 2017. – С. 67–71 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUPDD> (дата обращения: 02.06.2025).
6. Костюченко А.Е. Нарушение психологической устойчивости у подростков с зависимостью от смартфона, методы коррекции и профилактики / А.Е. Костюченко, Т.В. Потупчик, Ю.Р. Костюченко [и др.] // Врач. – 2024. – Т. 35. №3. – С. 70–76 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vrachjournal.ru/ru/25877305-2024-03-15> (дата обращения: 02.06.2025). DOI 10.29296/25877305-2024-03-15. EDN DAIRSH

7. Хоршикян С.В. Перспективы седьмого технологического уклада в российской экономике / С.В. Хоршикян, П.В. Душина, М.А. Трубина [и др.] // Расширенное воспроизводство инновационной экономики и интенсификация спроса на инновации в России: Сборник научных статей (Москва, 10 апреля 2016 г.). – М.: Спутник+, 2016. – С. 162–168 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?idn=vzqgmt> (дата обращения: 02.06.2025). EDN VZQGMT

8. Путин анонсировал цифровую трансформацию в России // РИА Новости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ria.ru/20201204/putin-1587672669.html> (дата обращения: 23.02.2025).

9. Семенов В.А. Современная российская молодёжь: личностные проблемы и возможные пути решения / В.А. Семенов, Д.А. Даева // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – №70–5. – С. 137–141 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/351752614_Sovremennaa_rossijskaa_molodez_licnostnye_problemy_i_vozmozhnye_puti_resenia (дата обращения: 02.06.2025). DOI 10.18411/lj-02-2021-191. EDN YFKPUJ

10. Суходолова Е.А. Актуальные тенденции исследования различных видов цифровой зависимости / Е.А. Суходолова // Скиф. – 2022. – №12 (76) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-tendentsii-issledovaniya-razlichnyh-vidov-tsifrovoy-zavisimosti> (дата обращения: 17.02.2025).

11. Трофимова Н.Н. Индустрия 5.0: интеграция человеческого потенциала в Индустрию 4.0 / Н.Н. Трофимова // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2023. – Т. 4. №1 (133). – С. 34–39 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://s-lib.com/issues/eiu_2023_01_t4_a4 (дата обращения: 02.06.2025). DOI 10.36871/ek.up.p.r.2023.01.04.004. EDN FDUNIS

12. Шабанова В.И. Влияние гаджетов на системы организма студентов / В.И. Шабанова, О.А. Голубина // Актуальные вопросы психологии и формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи: Сборник научных трудов XV Международной студенческой научной конференции (Архангельск, 15 февраля – 15 2023 г.). – Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2023. – С. 289–292. EDN JDWYEC

13. Ottaviani C., Thayer J., Verkuil B., Lonigro A., Medea B., Couyoumdjian A., Brosschot J. (2016). Physiological concomitants of perseverative cognition: A systematic review and meta-analysis // Psychological bulletin. 2016. Vol. 142. No. 3. P. 231–259. DOI: 10.1037/bul0000036. EDN WVMWDT

14. Yeluri K., Hs K., H B., Bj S. Electronic Gadget Screen-time, Perceived Sleep Quality & Quantity and Academic Performance in Medical Students // The Journal of the Association of Physicians of India. 2021. Vol. 69. No. 11. P. 11–12 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34781611> (дата обращения: 02.06.2025).

Илюшина Гульсина Алимбековна

заместитель директора

Илларионова Анастасия Анатольевна

учитель

МБОУ «СОШ №98 (татарско-русская)»

г. Казань, Республика Татарстан

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

***Аннотация:** в статье рассмотрена значимость цифровых информационных технологий и электронных образовательных ресурсов. Выделены достоинства информационных технологий и недостатки информационной образовательной системы. Описаны некоторые отрицательные стороны влияния цифровых технологий на здоровье учащихся.*

***Ключевые слова:** цифровые образовательные ресурсы, электронные средства обучения, рациональное дозирование времени работы с электронными средствами обучения, минимизация негативных последствий.*

В свете Концепции преподавания предметной области «Труд (технология)» в образовательных организациях Российской Федерации значимость развития цифровых навыков и цифровых информационных технологий особенно актуальна. Модернизация образовательной сферы повлекла за собой переосмысление педагогических подходов, использование новых образовательных инструментов в деятельности учителя.

Информационно-коммуникационные технологии являются на сегодняшний день одними из эффективных средств развития стремления к познанию у учащихся. Современные дети с рождения окружены гаджетами и цифровыми технологиями. Они с легкостью перерабатывают информацию, мгновенно могут переключать внимание и «живут» в социальных сетях [1].

Цифровое образование создает новые возможности для обучения. Создаются условия для персонализированного обучения, возникают новые модели сотрудничества, становится разнообразней спектр инновационных и привлекаемых для учащихся стратегий обучения.

Современный учитель пользуется различными средствами переработки информации, создаёт электронные презентации, разрабатывает тесты, интерактивные формы подачи теории и практики учащимся. А используя мультимедийные ресурсы, учитель представляет учебную информацию различными способами.

Мультимедийные ресурсы являются наиболее эффективными электронными образовательными ресурсами. Удобство данного вида ресурса заключается в том, что учебная информация может быть представлена различными способами: с помощью текста, графиков, фото, видео, звука и анимации. Данный ресурс использует все виды восприятия, соответственно закладываются все виды мышления и практической деятельности ребенка [3].

Процесс подачи информации ученикам посредством использования информационных технологий позволяет сделать этот процесс увлекательным за счет новизны такой формы работы, также сделать его ярким и разнообразным по форме за счет использования мультимедийных файлов; индивидуализировать процесс обучения за счет заданий различных уровней, за счет усвоения материала в индивидуальной форме.

К достоинствам информационных технологий в образовании можно отнести следующее [1]:

- технологии позволяют больше экспериментировать и получать мгновенную обратную связь;
- технологии активнее вовлекают учащихся в учебный процесс;
- технологии обеспечивают мгновенный доступ к нужной информации и воспитывают важные навыки по работе с источниками;
- умение использовать технологии – это жизненный навык и важный вид грамотности.

Современные технологии позволяют детям стать более активными участниками образовательного процесса, а педагогам создавать новые подходы, методы, модели обучения и воспитания. Процесс обучения становится динамичнее с использованием цифровых учебников, когда можно воспользоваться ссылками на соответствующие материалы или ресурсы. Онлайн-системы позволяют регулярно получать обратную связь, в том числе и отзывы учащихся о доступности учебных материалов и заданий. В приложениях мобильных платформ и электронных учебниках достаточно инструментов, которые значительно меняют организацию учебной деятельности.

Наряду с преимуществами цифровых технологий выстраивается целый список недостатков современной информационной образовательной системы. В данном случае можем назвать риск отрицательного результата. Мы не можем с абсолютной уверенностью утверждать об эффективности данной инновации. Перечислим некоторые минусы цифровых технологий [3]:

- технологии могут отвлекать от учебного процесса. В последнее время исследования показывают, что смартфоны и гаджеты все-таки отвлекают детей от учебного процесса;
- технологии могут отрицательно повлиять на развитие коммуникативных навыков учащихся и социальное взаимодействие. Гаджеты снижают способность учащихся к живому общению;
- учащиеся не имеют равного доступа к технологическим ресурсам. Но не все могут позволить себе планшет, ноутбук, смартфон или даже постоянный доступ в интернет;
- качество источников в сети Интернет оставляет желать лучшего. Нужно уметь отличать качественные источники информации от ненадежных.

Остановимся на некоторых отрицательных сторонах влияния цифровых технологий на здоровье учащихся.

Во-первых, могут быть физиологические нарушения. Они связаны с длительностью по времени работы с электронными устройствами. Могут возникнуть зрительные утомления, ухудшение осанки, гиподинамия и др.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека определили рекомендации по работе с гаджетами

для школьников [2]. В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы с электронными средствами обучения (ЭСО) и гаджетами. Приводятся ограничения общей продолжительности использования ЭСО (таблица 1), к которым относятся: интерактивная доска, интерактивная панель, персональный компьютер и ноутбук, планшет.

Таблица 1

Общая продолжительность использования ЭСО
на уроках не должна превышать

для интерактивной доски	1–3 классы	4–11 классы		
	20 минут	30 минут		
для интерактивной панели	1–3 классы	4 классы	5–6 классы	7–11 классы
	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут
для компьютера и ноутбука	1–2 классы	3–4 классы	5–9 классы	10–11 классы
	20 минут	25 минут	30 минут	35 минут
для планшета	1–2 классы	3–4 классы	5–9 классы	10–11 классы
	10 минут	15 минут	20 минут	20 минут

Увеличение времени, проведённого за гаджетами, может снизить концентрацию внимания и затруднить процесс обучения. Концентрируясь на уроке по указанию учителя, учащиеся совершают волевое усилие. Это в свою очередь ускоряет утомление. Утомляясь, ученики становятся рассеянными, отвлекаются. У старших школьников при сосредоточенности утомление на внимании проявляется где-то через 30 минут, и с середины урока, внимание школьников заметно снижается.

Неконтролируемое использование цифровых устройств может привести к развитию тревожности и стресса, цифровой зависимости учащихся. Вот некоторые признаки цифровой зависимости. Слишком частая необходимость в использовании гаджетов. Ученики не могут провести даже немного времени без доступа к устройству, у них повышается тревога, раздражительность и порой и агрессия, он не способен выполнять повседневные задачи. Снижается интерес к учёбе и, как следствие, – снижается успеваемость. Часто проявляются физические симптомы: головные боли, проблемы со зрением и нарушение сна.

Можно отметить и затруднённое развитие коммуникативных навыков, и установление социальных контактов. У многих ребят формируется предпочтение виртуального общения в разрез реальному взаимодействию.

Чтобы минимизировать негативные последствия, необходимо обеспечить рациональное использование цифровых технологий и соблюдение правил при работе с электронными устройствами. Важно устанавливать ограничения по времени, проведённому за экранами гаджетов, и использовать различные формы деятельности, делать регулярные перерывы и поддерживать физическую активность.

Несмотря на кажущуюся совершенство и эффективность цифровой образовательной системы, существует перечень отрицательных сторон, на которые необходимо обращать внимание. Каким бы мощным ни был робот, каким бы интеллектом не обладал, он остается машиной, лишенной эмоциональных чувств и, конечно же, не сможет заменить человека. Также нельзя не отметить такую проблемную часть цифровизации, как здоровье и физическое развитие, ведь речь идет о наших детях, о будущем поколении человечества.

Список литературы

1. Грошенко И.Г. Цифровые образовательные технологии как средство развития познавательной активности учеников / И.Г. Грошенко // Первое сентября [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/articles/595101> (дата обращения: 03.05.2025).
2. Рекомендации по использованию и гигиене гаджетов детьми // Сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://36.rospotrebnadzor.ru/news/28323> (дата обращения: 01.05.2025).
3. Цифровые технологии в образовании // Урок.рф [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://urok.pf/library/tcifrovie_tehnologii_v_obrazovanii_140527.html (дата обращения: 01.05.2025).

Литвинова Мадлена Алексеевна
студентка

Желтов Александр Алексеевич
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ЭЛЕМЕНТЫ ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: *дополненная реальность (AR) стремительно интегрируется во многие отрасли, включая образование, где она предлагает инновационные способы предоставления контента и вовлечения студентов. В сфере физического воспитания AR представляет уникальные возможности для повышения эффективности обучения и выполнения техники упражнений путем наложения цифровой информации на физический мир. В статье рассматривается, как элементы AR могут быть интегрированы в физическое воспитание для более эффективного обучения технике упражнений.*

Ключевые слова: *дополненная реальность, физическое воспитание, техника упражнений, обратная связь.*

Дополненная реальность помогает преодолеть разрыв между цифровой информацией и физическим опытом. В контексте физического воспитания это означает, что студентам больше не нужно полагаться только на устные инструкции или статичные изображения в учебных пособиях, чтобы понять, как должно выглядеть то или иное движение [1]. Вместо

этого AR может предоставить динамичные трехмерные визуальные подсказки, наложенные на реальное окружение пользователя, что позволяет в режиме реального времени изучать технику выполнения упражнений. Представьте себе студента, выполняющего упражнения на спортивной площадке: вместо того чтобы смотреть заранее записанное видео, он использует AR-приложение на своем смартфоне, которое проецирует виртуального тренера в окружение. Тренер демонстрирует движение шаг за шагом, а приложение следит за выполнением, предупреждая, если колени выходят за пределы пальцев ног или если неправильно держится спина.

Сила AR в таких случаях заключается в способности обеспечить мгновенную обратную связь. Традиционные методы преподавания физического воспитания в вузах в значительной степени зависят от наблюдений преподавателя, которые иногда ограничены количеством студентов в группе и необходимостью отслеживать сразу несколько человек [2]. С помощью AR цифровые механизмы обратной связи дополняют взгляд преподавателя, направляя студентов в более индивидуальное русло. Например, во время занятий студенты могут использовать AR-очки, на которых отображается светящаяся линия, указывающая правильную траекторию баскетбольного броска или удара мяча в футболе. Если движение отклоняется, наложение может изменить цвет или мигнуть, оповещая студента о том, что стоит исправить технику. Такие ненавязчивые подсказки зачастую эффективнее, чем устные замечания.

Технологии дополненной реальности позволяют изучать технику выполнения любого упражнения целиком или по шагам [3]. С помощью QR-кодов обучающиеся могут получить доступ к визуальным инструкциям и корректировкам в реальном времени, что особенно полезно при самостоятельной работе.

Например, студент, изучающий позу из йоги, сначала видит, как виртуальный аватар демонстрирует правильное положение тела. После этого, используя AR на планшете, он может выровнять собственное тело, ориентируясь на цифровые контуры, накладывающиеся на изображение с камеры. Программа может указывать на необходимость напрячь определенные группы мышц или скорректировать положение конечностей, что позволяет точнее воспроизвести требуемую технику [4].

Кроме того, AR-технологии могут собирать количественные и качественные данные о выполнении упражнений, предоставляя полезную информацию как самим студентам, так и преподавателям. Такие данные позволяют анализировать прогресс, выявлять типичные ошибки, отслеживать динамику развития и персонализировать план дальнейших занятий [5].

Данные технологии могут помочь в симуляции спортивных сценариев, направленных на тренировку определенных движений и навыков студента, вместе с тем считывая и фиксируя разнообразные показатели человека и окружения. Последнее позволяет контролировать нагрузку и поддерживать ее на оптимальном уровне. Например, среди этих параметров есть частота сердечных сокращений, частота дыхания и потоотделение человека [6].

Пространственная и контекстная осведомленность AR также открывает возможности для практики в реалистичной имитационной среде. Например, перед спортивным туристическим походом преподаватель

может создать AR-сценарий с неровным рельефом, по которому студенты будут отрабатывать передвижение в условиях подъема и спуска, тренируя правильную позу и шаг. Это формирует уверенность и снижает риск травм, одновременно повышая качество подготовки.

Несмотря на перечисленные преимущества, технология AR не лишена трудностей. К числу вызовов относятся высокая стоимость оборудования, потребность в технической инфраструктуре и адаптация студентов, не имеющих опыта взаимодействия с подобными технологиями. Кроме того, существует риск чрезмерной зависимости от цифровой обратной связи. Однако, с развитием программных решений и повышением доступности устройств, эти ограничения постепенно теряют актуальность. Образовательные организации, которые внедряют AR системно и обоснованно, параллельно обучая преподавателей методике ее применения, в перспективе получают устойчивые преимущества.

Предлагаемые технологии дополненной реальности и виртуальной реальности ни в коем случае не могут заменить традиционных форм, средств и методов обучения. Они служат для дополнения существующих форм, средств и методов, являются одним из инновационных средств обучения, способствующих качественному усвоению материала, формированию умений и навыков, и, в итоге – формированию компетенций [7].

В заключение следует подчеркнуть: дополненная реальность представляет собой эффективное, технологичное и увлекательное средство обучения технике физических упражнений в системе высшего образования. Она позволяет перейти от пассивного наблюдения к активному участию, развивает точность движений, мотивацию, самостоятельность, и в целом способствует внедрению дифференцированного подхода в физическое воспитание. AR не заменяет традиционные методы, но, грамотно интегрированная, способна существенно обогатить учебный процесс и переосмыслить подходы к преподаванию двигательных навыков в вузах.

Список литературы

1. Душевина Я.А. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Я.А. Душевина, З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы XIV Международной научно-практической конференции (Красноярск, 14 июня 2024 г.). – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, 2024. – С. 77–81. EDN ESQUWD
2. Петрина Е.Д. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов высших учебных заведений / Е.Д. Петрина, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 135–136. DOI 10.18411/tmio-01-2023-374. EDN HNYIUE
3. Желтов А.А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья / А.А. Желтов, Т.В. Колесниченко, А.Н. Усова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – №86–8. – С. 39–42. DOI 10.18411/tmio-06-2022-360. EDN QCIVUA
4. Шестопапов Я.В. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов на занятиях в вузах / Я.В. Шестопапов, А.А. Желтов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 152–154. DOI 10.18411/tmio-01-2023-381. EDN HUXPBT

5. Федосова Л.П. Современные тенденции развития отечественного спорта / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Т. 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 339–345. DOI 10.22450/9785964205180_2_339. EDN DGDZIH

6. Щербинин В.Ф. Применение AR и VR технологий в физическом воспитании и спорте / В.Ф. Щербинин, Ю.Г. Чашин // Теория и практика современной науки. – 2022. – №12 (90). – С. 388–391. – EDN AAAEFB

7. Щербинин В.Ф. Применение технологий дополненной и виртуальной реальности в образовательном процессе по дисциплине «Физическая подготовка» / В.Ф. Щербинин, Ю.Г. Чашин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №5 (159). – С. 179–184.

Мухаметдинова Екатерина Александровна
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр детского творчества»
г. Киселевск, Кемеровская область

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА И ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЕРЕГРУЗКА СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: статья посвящена вопросам цифровой гигиены и информационной перегрузки, с которыми сталкиваются современные педагоги дополнительного образования. В работе рассматриваются причины возникновения информационной перегрузки и предлагаются практические рекомендации по её предотвращению. Особое внимание уделено важности планирования рабочего времени, ограничению использования социальных сетей и применению специальных приложений для управления информацией. Подчеркивается необходимость регулярного отдыха и восстановления сил для повышения продуктивности и сохранения здоровья педагогов.

Ключевые слова: цифровизация, цифровая гигиена, информационная перегрузка, управление информацией.

В современном мире технологии стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, особенно в образовательной среде. Педагоги дополнительного образования, работающие с детьми и подростками, часто оказываются на переднем крае цифровых инноваций. Однако вместе с новыми возможностями приходят и новые вызовы, связанные с необходимостью освоения современных инструментов и методов работы, и новые риски, среди которых нарушение цифровой гигиены и проблема информационной перегрузки.

Цифровая гигиена – это совокупность стратегий и практик, ориентированных на достижение равновесия между применением цифровых устройств и сохранением психоэмоционального и физического состояния [1, с. 141]. В сфере дополнительного образования педагоги всё чаще обращаются к разнообразным цифровым инструментам, таким как онлайн-курсы, интерактивные презентации, образовательные игры и социальные

сети. В поисках крупиц полезной информации в интернете педагоги чаще сталкиваются с преобладающими там фейковыми новостями, пропагандой, манипулятивными заголовками. Чрезмерное погружение в эту виртуальную среду может оказать негативное влияние на здоровье – как физическое (зрение, осанка), так и психическое (вызвать тревожность, стресс и бессонницу) [3].

Поэтому педагогам, особенно со слабым здоровьем, следует соблюдать хотя бы минимальную цифровую гигиену.

1. Ограничение времени за экранами. Современные педагоги нередко проводят значительную часть своего рабочего дня за компьютерами и планшетами. Важно установить чёткие границы и выделять время для отдыха от экранов. Это поможет избежать усталости глаз и снижения когнитивных функций. Рекомендуется делать регулярные перерывы каждые 20–30 минут, используя правило «20–20–20»: через каждые 20 минут работы за компьютером смотреть вдаль (например, в окно) на расстояние около 6 метров в течение 20 секунд. Такой подход помогает снизить нагрузку на зрение [2, с. 136].

Не менее важно уделять внимание физической активности – короткие разминки помогут снять общее напряжение и улучшить кровообращение. Помимо работы о зрении, полезно чередовать работу за экраном с выполнением задач, требующих живого общения или взаимодействия с бумажными материалами.

Эти меры позволяют педагогам сохранять продуктивность и здоровье на протяжении всего рабочего дня.

2. Правильная организация рабочего пространства. Эргономика рабочего места – залог комфорта и минимизации стресса. Удобное кресло, правильное освещение и расположение мониторов помогут снизить нагрузку на позвоночник и зрение.

3. Фильтрация информации. Педагоги постоянно получают огромное количество данных через электронные письма, мессенджеры и социальные сети.

Чтобы избежать информационного шума, стоит научиться сортировать и приоритизировать поступающую информацию, используя системы фильтрации и автоматизации. Для эффективного управления потоком информации можно воспользоваться следующими методами [1, с. 182].

1. Настройка фильтров электронной почты:

- создать папки и категории для разных типов писем: рабочие задания, уведомления, личные сообщения и т. п.;

- использовать автоматические фильтры для перенаправления писем в соответствующие папки. Например, все письма от определённых отправителей могут сразу попадать в отдельную категорию;

- отключить уведомления для непрочитанных сообщений, чтобы не отвлекаться на каждое новое письмо.

2. Приоритизация задач:

- внедрить систему приоритетов для обработки входящих сообщений. Например, выделять важные письма цветом или пометать их флажком;

- составлять список дел на день/неделю, включая обработку писем и ответов на сообщения. Это поможет структурировать рабочий процесс и избежать перегрузки.

3. Использование приложений для управления временем и задачами:
– приложения типа Trello, Todoist или Microsoft To Do позволяют создавать списки задач, устанавливать дедлайны и отслеживать прогресс выполнения;

– интегрировать такие приложения с почтовыми клиентами и календарями для автоматического добавления новых задач и уведомлений.

4. Автоматизация рутинных процессов:

– использовать шаблоны ответов для часто повторяющихся запросов.

Это сэкономит время и силы;

– настроить автоответчики для отпуска или выходных дней, чтобы заранее информировать отправителей о сроках получения ответа.

5. Регулярная чистка и архивирование:

– периодически очищать почту от старых и ненужных писем. Архивировать важные сообщения, чтобы они не загромождали основной ящик;

– удалять подписки на рассылки, которые больше не представляют интереса.

6. Отключение уведомлений в социальных сетях:

– выключить звуковые сигналы и всплывающие окна для непринятых уведомлений, чтобы сосредоточиться на работе;

– определить конкретные временные интервалы для проверки социальных сетей и мессенджеров.

Эти методы помогут педагогам эффективно управлять информационными потоками, сохраняя концентрацию и продуктивность в течение рабочего дня, а также помогут снизить вероятность информационной перегрузки.

Отмечу, что информационная перегрузка возникает тогда, когда человек сталкивается с избытком информации, которую невозможно эффективно обработать. Современный педагог дополнительного образования находится в постоянном потоке новостей, обновлений учебных материалов, сообщений от коллег и родителей. Этот поток информации может вызвать чувство тревоги, перегруженность и потерю мотивации [2, с. 101].

Признаками информационной перегрузки являются.

1. Постоянное ощущение нехватки времени. Если педагогу кажется, что он постоянно пытается успеть всё сразу, но ничего не успевает, возможно, он столкнулся с информационной перегрузкой.

2. Трудности с концентрацией. Когда мозг перегружен информацией, сложно сосредоточиться на одной задаче. Мысли начинают путаться, и работа выполняется медленно и неэффективно.

3. Эмоциональное истощение. Чувство беспомощности и подавленности может указывать на то, что педагог перерабатывает слишком много информации.

4. Проблемы со сном. Из-за постоянного напряжения и попыток справиться с большим объемом задач многие педагоги испытывают трудности с засыпанием и качеством сна.

Рассмотрим некоторые подходы к устранению информационной перегрузки.

Первый из них планирование и приоритизация, составление расписания и распределение задач по степени важности помогают управлять

временем и снижать уровень стресса. Для этого можно использовать планировщики и календари для эффективного распределения нагрузки.

Второй – делегирование полномочий. Это о возможности просить помощи и передавать некоторые обязанности коллегам или учащимся. Это позволит педагогу сосредоточиться на наиболее важных аспектах своей работы.

Третий подход – обучение учащихся самостоятельной работе. Развитие навыков самообучения у учащихся позволяет уменьшить объем руководящих функций педагога и освободить время для творчества и рефлексии.

Четвёртый – использование технологий для упрощения работы. Автоматизация рутинных процессов, таких как проверка домашних заданий или рассылка уведомлений, значительно снижает нагрузку на педагога. Например, существуют различные образовательные платформы и приложения, которые могут облегчить работу педагога. Рассмотрим некоторые из них.

Платформы для онлайн-обучения и коммуникации:

1. Google Classroom:

- позволяет создавать классы, назначать задания, собирать домашние работы и проверять их онлайн;
- поддерживает интеграцию с Google Docs, Sheets и Slides, что облегчает совместную работу над проектами.

2. Microsoft Teams for Education:

- включает инструменты для видеоконференций, чатов и обмена файлами;
- обеспечивает возможность создания виртуальных классов и проведения лекций в режиме реального времени.

3. Moodle:

- открытая платформа для дистанционного обучения, позволяющая создавать курсы, форумы, тесты и опросы;
- поддерживает гибкую настройку под нужды конкретного учебного заведения.

Инструменты для автоматизации проверки заданий:

1. Quizlet:

- платформа для создания карточек и игр, помогающих учителям проверять знания учеников;
- автоматическая генерация отчетов позволяет быстро оценить успеваемость.

2. Socrative:

- веб-приложение для проведения опросов, тестов и быстрых проверок понимания материала;
- результаты отображаются в реальном времени, что экономит время на проверку.

Приложения для планирования и управления группой учащихся:

1. ClassDojo:

- помогает педагогу организовать взаимодействие с учащимися и родителями, вести учет посещаемости и успеваемости;
- возможности для обратной связи и поощрения учащихся.

2. Edmodo:

- социальная сеть для педагогов и учащихся, где можно делиться заданиями, получать обратную связь и организовывать обсуждения;
- удобство в управлении учебным процессом и коммуникацией между участниками образовательного процесса.

Ресурсы для создания учебных материалов.

1. Prezi. – Альтернатива PowerPoint, предлагающая нелинейные презентации с возможностью интерактивного взаимодействия.

2. Nearpod. – Платформа для создания интерактивных занятий с встроенными тестами, опросами и играми.

3. GetLocus. – Эта доска подойдёт для онлайн-занятий и репетиторства.

Эти инструменты помогают педагогам оптимизировать свою работу, экономить время и усилия, одновременно повышая качество образования.

Пятый подход – отключение от цифровых устройств в свободное время. Важным элементом восстановления является возможность отключиться от работы и провести время вне зоны досягаемости электронных писем и сообщений. Активный отдых, общение с близкими и хобби помогут восстановить силы и улучшить настроение.

В заключении отмечу, что современный педагог дополнительного образования оказывается в эпицентре цифрового мира, сталкиваясь с новыми вызовами, связанными с информационной перегрузкой и необходимостью соблюдения цифровой гигиены. Соблюдение принципов разумного использования технологий, умение управлять своим временем и вниманием, а также способность вовремя отключаться от рабочих задач помогут сохранить физическое и психическое здоровье, повысить эффективность работы и улучшить качество взаимодействия с учениками и коллегами.

Список литературы

1. Ашманов И.С. Цифровая гигиена / И.С. Ашманов. – СПб.: Питер, 2023. – 489 с.
2. Заколдаев Д.А. Безопасность в цифровом пространстве. 10–11 классы: учебное пособие / Д.А. Заколдаев, С.А. Петренко, В.А. Уваров [и др.]; под ред. В.В. Минина, С.А. Петренко. – М.: Просвещение, 2024. – 128 с.
3. Цифровая гигиена: понятие, угрозы, правила поведения // Российская газета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://rg.ru/2024/01/05/cifrovaia-gigiena.html?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F (дата обращения: 10.04.2025).

Мякишева Мария Андреевна
студентка

Научный руководитель
Абдиева Газиза Ильясовна
магистр, преподаватель

Алматинский гуманитарно-педагогический колледж №2
г. Алматы, Республика Казахстан

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ: БАЛАНС МЕЖДУ ВОЗМОЖНОСТЬЮ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ УЧИТЕЛЯ И УЧЕНИКА

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме цифровизации образования в Казахстане, рассматриваемой в контексте баланса между инновационными возможностями и сохранением психофизического здоровья учащихся и педагогов. Автор анализирует последствия интенсивного внедрения цифровых технологий в образовательный процесс. Особое внимание уделяется младшим школьникам и учителям начальных классов как наиболее уязвимым категориям участников образовательного процесса. Методологической основой исследования послужил анализ актуальных научных публикаций, статистических данных и нормативных рекомендаций, отражающих как положительные, так и негативные эффекты цифровой трансформации. В результате автор приходит к выводу о необходимости внедрения комплексных мер. Статья содержит конкретные практические рекомендации, направленные на минимизацию рисков цифровизации, что делает её ценной для специалистов в сфере образования и управления.

Ключевые слова: цифровизация образования, здоровье школьников, психоэмоциональное выгорание, экранное время, психологическая поддержка.

Современная образовательная среда стремительно трансформируется под влиянием цифровых технологий. На сегодня цифровизация образования в Казахстане является одним из ключевых направлений образовательных реформ в рамках Концепции развития образования на 2023–2029 годы [1].

1. Подключение школ к интернету. В 1 757 школах подключён спутниковый Интернет STARLINK.
2. Оцифровка учебников. Все учебники переведены в цифровой формат и доступны на 11 онлайн-платформах.
3. Внедрение электронных дневников.
4. Использование систем дистанционного обучения.
5. Применение цифровых платформ для повышения квалификации педагогов.

Цифровизация есть мощный инструмент модернизации образования с целью облегчения получения знаний, который вызывает и опасения

относительно негативного влияния на здоровье обучающихся от начального до высшего образования. Особенно уязвимыми в этом контексте оказываются учащиеся начальных классов и их педагоги. Цель данной статьи – рассмотреть научно обоснованные данные о воздействии цифровых технологий на психофизическое здоровье, а также обозначить пути достижения баланса между возможностью и сохранением психофизического здоровья учителя и ученика.

Цифровизация образования обладает значительным потенциалом, способным качественно трансформировать учебный процесс. Одним из главных достоинств является расширение доступа к образовательным ресурсам, особенно для учащихся из отдалённых регионов, где ранее наблюдался дефицит педагогических кадров и учебных материалов. Вторым важным преимуществом выступает индивидуализация обучения: цифровые платформы позволяют подстраивать темп и содержание учебного материала под особенности каждого ученика, что способствует реализации личностно-ориентированного подхода. Использование визуальных и игровых элементов делает обучение более доступным и привлекательным. Кроме того, цифровизация способствует развитию цифровых и метапредметных компетенций: навыков анализа информации, командной работы, самообучения. Также она открывает новые возможности для профессионального роста педагогов через онлайн-курсы и доступ к инновационным методикам.

Таким образом, при условии разумного и педагогически обоснованного применения цифровизация может стать не только инструментом модернизации образования, но и фактором, способствующим его большей доступности, гибкости и эффективности. Но при всех названных преимуществах цифровизации образования есть и другая сторона медали, растёт постепенное ухудшение психофизического здоровья человека, которое приводит к стрессу, эмоциональному напряжению, агрессивности, тревожности, усталости, психологическому одиночеству, сонливости, цифровому и профессиональному выгоранию.

По данным научного исследования М.Л. Чакнашвили и Д.В. Иванова, увеличение времени, проводимого детьми за экранами цифровых устройств, связано с рисками для зрения, нарушениями осанки, а также снижением общей физической активности, что может способствовать развитию гиподинамии и избыточного веса [5, с. 26].

Подтверждением данной тенденции служит статистика, приведённая в работе А.М. Пивоваровой и соавторов: «...более 60% детей школьного возраста, проводят за экранами более трёх часов в день, что превышает рекомендуемые нормы Всемирной организации здравоохранения» [2, с. 12–20]. То есть нарушается гигиена цифрового обучения школьников.

Физическая нагрузка, необходимая для гармоничного развития младших школьников, нередко вытесняется экранным временем, который снижает мотивацию к учебе, перегрузке ненужной информацией, который постепенно приводит к психической зависимости от гаджетов. А недостаточная двигательная активность растущего организма ведёт к нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата, ослаблению иммунной и костной системы, нарушению правильного сна, что особенно опасно в период активного роста и формирования организма ребенка.

Цифровая среда оказывает не менее значительное воздействие на психическое здоровье учащихся и педагогов. По данным исследования А.Б. Сорокиной, наблюдается рост психической тревожности, снижение уровня внимания и эмоционального контроля у детей младшего школьного возраста, систематически взаимодействующих с цифровыми устройствами [3, с. 45–64].

Снижение живого общения и замена его виртуальными контактами может препятствовать полноценной социализации ребёнка. А.П. Платонова подчёркивает, что «интернет-коммуникации не всегда способствуют развитию навыков эмпатии и эмоционального интеллекта», особенно у младших школьников, которым важно проживать опыт непосредственного межличностного взаимодействия [4, с. 267–268]. На наш взгляд, такого рода психологические риски в младшей возрастной категории приводят к нарушению ментального здоровья.

На сегодня педагоги начальных классов сталкиваются с множеством вызовов в условиях резкой модернизации образовательного процесса. Среди них имеют место: цифровое выгорание, нехватка времени для быстрого освоения новых цифровых инструментов, что приводит к стрессу и снижению мотивации; повышенная психоэмоциональная нагрузка, связанная с необходимостью адаптировать традиционные методики под цифровые форматы; нарушение баланса между работой и личной жизнью из-за доступности онлайн-коммуникации в нерабочее время; психоэмоциональное выгорание, связанное с постоянным ощущением неопределённости, нехваткой поддержки и высокими ожиданиями со стороны администрации и родителей в немедленном использовании информационно-коммуникационных технологий. Кроме того, педагоги нередко ощущают дефицит личного общения с учениками, что затрудняет диагностику психоэмоционального состояния детей на уроке и на перемене, который необходимы для построения доверительных отношений.

Для минимизации негативных последствий внедрения технологий в образовательный процесс необходимо использовать комплексный подход, который включает в себя в первую очередь регламентацию цифрового времени. А именно: соблюдение возрастных норм экранного времени (до 1 часа в день для младших школьников). Введение обязательных перерывов каждые 20–30 минут при работе с экраном на уроке и в домашних условиях. Такой информацией вооружаем родителей для достижения баланса в формировании цифровой гигиены.

С учетом психологических рисков предлагаем ряд практических рекомендаций для учителей, родителей и руководителей образовательных учреждений.

Во-первых, с младшего возраста обучать цифровой грамотности учеников, через игровые, ролевые, театрализованные формы общения детей друг с другом создать благоприятные условия.

Во-вторых, это интеграция физической активности: проведение физкультминутки и физкультпаузы на уроках в интервале 15 минут, а также внедрение внеурочных подвижных спортивных мероприятий на переменах, не связанных с цифровыми технологиями.

В-третьих, важна психологическая поддержка: организация регулярных тренингов по управлению стрессом и эмоциональной устойчивости

для самих педагогов, внедрение различных программ по развитию эмоционального интеллекта у учащихся. Создание школьной среды психологической поддержки, включающей специалистов по работе с цифровой зависимостью и другими психологическими проблемами, с которыми сталкиваются школьники начальной школы и учителя в процессе использования новых технологий.

В-четвертых, необходимо уделить пристальное внимание профессиональному развитию и профессиональной поддержке педагогов, а именно: предоставить более гибкую систему повышения квалификации по работе с цифровыми ресурсами. Создание методических объединений и профессиональных сообществ для обмена опытом в педагогической среде. Регулярная оценка и перераспределение нагрузки, включая ограничение количества онлайн-активностей вне учебного времени.

В-пятых, необходимо обеспечить стабильную техническую поддержку учителей. Правильное использование цифровых решений, адаптированных под возрастные особенности младших школьников. Разработка рекомендаций для учителей по сочетанию традиционных и цифровых подходов.

В заключение скажем что, цифровизация с каждым днем проникает в повседневную жизнь каждого человека. Она открывает широкие перспективы для повышения качества и доступности обучения. Поэтому без изучения такой проблемы как «цифровизация образования: баланс между возможностью и психофизическим здоровьем учителя и ученика» может стать источником психологических перегрузок как для учеников, так и для учителей в процессе получения качественного образования, ориентированного на личностно-ориентированный подход, то есть на баланс между инновациями и сохранением психофизического здоровья человека. Главное, надо помнить, что цифровизация образования должна быть не самоцелью, а мощным инструментом, служащим развитию гармоничной личности, сохранению мотивации и психического благополучия участников образовательного процесса. Только тогда цифровизация образования действительно станет правильным шагом, а не источником новых проблем, возникающих в социуме.

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://primeminister.kz/> (дата обращения: 14.05.2025).
2. Пивоварова А.М. Влияние цифровых технологий на здоровье детей / А.М. Пивоварова, Е.И. Шабельникова, З.К. Горчханова // Практика педиатра. – 2021. – №4. – С. 12–20. – EDN CUSSRZ
3. Сорокина А.Б. Социальная психология / А.Б. Сорокина. // Электронный журнал «Современная зарубежная психология». – 2015. – Т. 4. №1. – С. 45–64. EDN TZJDYT
4. Платонова А.П. Роль интернет-коммуникаций в социализации детей / А.П. Платонова // Электронный журнал. – 2017. – С. 267–268.
5. Чახнашвили М.Л. Влияние цифровизации на здоровье детей и подростков / М.Л. Чახнашвили, Д.В. Иванов. // Вестник новых медицинских технологий. – 2022. – №3. – С. 25–28.

Низамова Лейсан Кирамовна
учитель
ГАОУ «Адымнар-Казань»
г. Казань, Республика Татарстан

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ: ЭЛЕКТРОННОЕ ПОРТФОЛИО КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ САМОРЕФЛЕКСИИ УЧАЩИХСЯ

***Аннотация:** овладение цифровыми инструментами при создании электронного портфолио подготавливает учащихся к требованиям современного мира, где информационная грамотность становится неотъемлемой частью профессиональной деятельности. Учащиеся, которые умеют работать с различными программами и приложениями, становятся более конкурентоспособными на рынке труда и в будущей учебе.*

***Ключевые слова:** цифровизация, портфолио, саморефлексия, универсальные учебные действия, младшие школьники.*

Современная образовательная система, основанная на новых федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС), фокусируется на всестороннем развитии личности учащегося. Одной из основных задач школ сегодня является формирование у обучающихся универсальных учебных действий, которые позволят им самостоятельно развиваться и углублять свои знания и навыки, опираясь на новый социальный опыт.

С принятием нового федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) начального общего образования актуальной и важной задачей становится развитие универсальных учебных действий (УУД). Эти действия обеспечивают способность учащихся к обучению, способствуют формированию личности, умеющей саморазвиваться и совершенствоваться, благодаря активному освоению социального опыта, а не только владению конкретными предметными знаниями и навыками.

Для оценки уровня сформированности УУД используется систематическая оценка, которая отображает индивидуальные достижения каждого ученика. Одним из наиболее эффективных методов оценки развития универсальных учебных действий (УУД) у младших школьников является портфолио. Эта инновационная технология в сфере оценивания особенно актуальна для детей младшего школьного возраста. Основная её цель – развитие у школьников навыков самоорганизации, стимулирование их к активной познавательной деятельности, формирование рефлексивных умений и умения объективно оценивать собственную работу.

В условиях современного информационного общества и образовательной среды все чаще применяется электронное портфолио. Оно не только помогает решать педагогические задачи, но и способствует созданию единого образовательного пространства.

На современном этапе развития образования по ФГОС является формирование у учащихся универсальных учебных действий, которые развиваются именно на начальных ступенях обучения, то есть в младших классах, и степень их сформированности имеет тенденцию проявляться в

последующих ступенях образования, и во многом ответственность за развитие УУД у детей лежит на учителях начальных классов. Помочь им в этом могут различные формы и методики, а в качестве средства мониторинга сформированности универсальных учебных действий необходимо использовать электронное портфолио, которое поможет охватить все виды УУД, но в большей степени именно личностные учебные действия, такие как смыслообразование и самоопределение.

Самостоятельная деятельность не ограничивается лишь процессом освоения нового материала, но также включает в себя целеполагание, мотивацию и рефлексию – оценку своей учебной активности. Недостаток навыков критической оценки собственной учебной работы часто становится причиной трудностей в обучении.

Портфолио, в этом контексте, может служить полезным инструментом, представляя собой «историю успеха», которая позволяет отслеживать достижения конкретного ученика. Важно делать акцент не только на итоговых результатах, но и на том пути, который прошел учащийся, а также на тех усилиях, которые были приложены для достижения поставленных целей. Субъективная оценка и рефлексия проделанного также играют важную роль в этом процессе.

Тем не менее, многие преподаватели и специалисты считают, что на текущий момент рано утверждать, что рефлексивная деятельность проникает в повседневную практику в классе. Чаще всего используются традиционные методы, сосредотачиваясь на повторении и обобщении знаний.

В связи с этим возникает предположение, что метод портфолио может помочь решить данную проблему, так как его внедрение в учебный процесс способствует более осознанному и успешному включению рефлексивных механизмов у обучающихся.

Портфолио трактуется как целенаправленная коллекция работ учащегося, показывающая его усилия, прогресс и достижения в одной или нескольких образовательных областях. Важно, чтобы коллекция включала самостоятельный отбор содержимого, определение критериев оценки и свидетельствовала о рефлексии со стороны ученика.

Также портфолио – это отчет о процессе обучения, отражающий, что и как усвоил ученик, как проходил учебный процесс, каким образом мыслит, сомневается, анализирует, синтезирует, осуществляется творческая деятельность и взаимодействие с окружающими на интеллектуальном, эмоциональном и социальном уровнях.

Обобщая вышесказанное, можно заключить, что понятия «субъектная позиция» и «портфолио» тесно взаимосвязаны, поскольку портфолио выступает одним из средств формирования субъектной позиции младшего школьника, закрепляя его активную позицию в собственном образовательном процессе.

В современном обществе практически каждый – в том числе и младшие школьники – обладает навыками работы с компьютером и Интернетом. В программе начального образования введен учебный предмет «Информатика», направленный на развитие компьютерной грамотности. В связи с этим использование электронного портфолио становится актуальным и целесообразным инструментом в учебной практике начальной школы.

Электронное портфолио представляет собой набор документов, сформированных на компьютере. В отличие от традиционного бумажного варианта, который является папкой с распечатанными материалами, электронное портфолио реализуется в виде файлов на магнитном носителе или в облачном пространстве.

Основным требованием к документам, включаемым в портфолио, является их достоверность. В бумажной версии сертификаты, дипломы и грамоты оформляются по установленным традициям, что подразумевает наличие подписей ответственных лиц и печатей организаторов, выдавших эти документы. Что же может быть электронным аналогом такого бумажного документа? В идеале это – электронный документ, заверенный электронной цифровой подписью (ЭЦП). Однако данное требование может быть выполнено и с помощью других методов взаимодействия, которые активно используются в Интернете. Достоверность электронных документов может быть обеспечена публикацией их на официальных сайтах.

Электронное портфолио учащихся может положительно влиять на здоровье учащихся, так как его использование считается здоровьесберегающей технологией. Плюсы электронного портфолио.

1. Удобство.
2. Вместительность и наглядность.
3. Раскрытие индивидуальных способностей.

Однако есть и некоторые опасения, связанные с влиянием работы с электронными носителями на здоровье учащихся. Например, из-за долгой работы с электронными ресурсами могут возникать рассеянность, дефицит внимания.

Список литературы

1. Безрук С.В. Предметный портфолио как средство развития самооценки младшего школьника: из опыта работы / С.В. Безрук. – Белгород: БелРИПКППС, 2019. – С. 56–59.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2019. – 220 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 2022. – 360 с.
4. Голуб Г.Б. Портфолио в системе педагогической диагностики / Г.Б. Голуб // Школьные технологии. – 2023. – №2. – С. 70–78.
5. Данилов Д.Д. Технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов) / Д.Д. Данилов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MSRru> (дата обращения: 23.02.2025).
6. Загвоздкин В.К. Портфель индивидуальных учебных достижений – нечто большее, чем просто альтернативный способ оценки / В.К. Загвоздкин // Имидж: Гуманитарное образование в школе: теория и практика: электронный журн. – 2022. – №6. – С. 11–16.
7. Иванов А.В. Портфель в начальной школе: пособие для учителей / А.В. Иванов. – М.: Просвещение, 2019. – 128 с.
8. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская. – М.: Просвещение, 2023. – 151 с.
9. Калинина Е.Т. Особенности диагностики развития личности учащихся в начальной школе / Е.Т. Калинина // Завуч начальной школы. – 2023. – №5. – С. 85–98.
10. Коновалова Е.А. Функциональные обязанности участников образовательного процесса при внедрении в практику портфолио как метода оценивания / Е.А. Коновалова // Практика административной работы в школе. – 2020. – №5. – С. 57–59.

Никандрова Александра Валерьевна

аспирант, ассистент
ФГБОУ ВО «Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого»
г. Великий Новгород, Новгородская область

Киселев Виктор Александрович

аспирант
ФГБОУ ВО «Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого»
г. Великий Новгород, Новгородская область

Никандрова Юлия Васильевна

учитель
МАОУ «СОШ №8»
г. Великий Новгород, Новгородская область

КОММУНИКАТИВНО-ИНТЕРАКТИВНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается коммуникативно-интерактивная компетенция как важнейшее профессиональное качество студентов – будущих педагогов в условиях цифровизации образования. Уточнено содержание данной компетенции, её структура и значение для профессионального и психологического благополучия обучающихся. Особое внимание уделено влиянию цифровой образовательной среды на коммуникативные процессы, уровень интерактивности и эмоциональное состояние студентов. Показано, что развитие коммуникативно-интерактивной компетенции способствует снижению уровня стресса, повышению адаптивности и устойчивости к информационной нагрузке. Обоснованы педагогические условия, необходимые для гармоничного формирования данной компетенции в цифровом вузовском пространстве.

Ключевые слова: коммуникативно-интерактивная компетенция, цифровизация образования, студенты, профессиональное благополучие, психологическое здоровье, образовательная среда, педагогическая поддержка.

Современные тенденции цифровизации образования существенно трансформируют формы, методы и содержание педагогического взаимодействия в вузах. Особенно ярко эти изменения проявляются в области подготовки студентов педагогических направлений, для которых важнейшим компонентом профессионального становления выступает коммуникативно-интерактивная компетенция. В условиях цифровой среды данная компетенция становится не только фактором профессиональной успешности, но и ресурсом психологического и коммуникативного здоровья обучающихся [2, с. 14–15].

Формирование коммуникативно-интерактивной компетенции предполагает способность будущего педагога эффективно взаимодействовать в условиях как личного, так и виртуального общения, управлять коммуникативными процессами, выстраивать конструктивные отношения с обучающимися, коллегами и другими участниками образовательной среды. В условиях перехода к цифровым форматам обучения (онлайн-занятия,

мессенджеры, электронные платформы) именно интерактивность как характеристика образовательного взаимодействия приобретает особую значимость [2, с. 15].

Переход к цифровой образовательной среде сопровождается не только ростом возможностей, но и усилением когнитивной и эмоциональной нагрузки. Студенты сталкиваются с необходимостью перерабатывать большие объёмы информации, поддерживать постоянную вовлечённость в коммуникацию в онлайн-формате, адаптироваться к смене форматов взаимодействия. Всё это может стать фактором дестабилизации психологического состояния, вызвать ощущение отчуждённости, снижение мотивации и эмоционального выгорания [4; с. 7–8].

Такое перераспределение акцентов в образовательной среде требует от студентов не только овладения техническими средствами коммуникации, но и высокой степени осознанности, саморегуляции и устойчивости к фрагментарности внимания, возникающей при работе в мультимедийной среде. Особенно уязвимыми в этой ситуации оказываются студенты педагогических направлений, поскольку от них ожидается не просто выполнение учебных заданий, но и готовность транслировать образовательные ценности, быть ролевыми моделями коммуникативного поведения. В условиях постоянного присутствия в цифровом информационном пространстве у них могут проявляться признаки тревожности, усталости от общения, дефицита живого взаимодействия, что влияет на формирование профессиональной идентичности и снижает мотивационную составляющую обучения.

Кроме того, цифровизация изменяет сами принципы организации учебного взаимодействия: с одной стороны, расширяются возможности для мобильного, сетевого и асинхронного обучения, но с другой – снижается интенсивность эмпатийных реакций и полнота восприятия невербальных сигналов, что особенно важно в профессии педагога. Это приводит к необходимости компенсировать данные ограничения за счёт целенаправленного формирования коммуникативной гибкости, способности к самопрезентации, ведению конструктивного диалога в условиях неполной обратной связи [1, с. 56]. Именно в этих условиях коммуникативно-интерактивная компетенция приобретает значение не просто как профессиональный ресурс, а как основа психологической устойчивости в образовательной среде будущего.

В то же время наличие развитой коммуникативно-интерактивной компетенции позволяет студентам более эффективно справляться с указанными вызовами. Включённость в продуктивные формы диалога, способность формулировать и аргументировать свои мысли, выстраивать кооперацию в онлайн-среде способствует укреплению уверенности в себе, развитию эмпатии, толерантности и эмоциональной устойчивости [1, с. 59–60].

Структура коммуникативно-интерактивной компетенции, как показывает современное научное знание, включает мотивационно-коммуникативный, интерактивно-деятельностный и оценочно-рефлексивный компоненты [3, с. 70–71]. Каждый из них играет важную роль в обеспечении профессионального и психологического благополучия студентов:

- мотивационно-коммуникативный компонент формирует интерес к взаимодействию, снижает тревожность при публичных выступлениях, способствует формированию установки на конструктивный диалог;
- интерактивно-деятельностный компонент обеспечивает активное включение в совместную деятельность, повышает стрессоустойчивость за счёт уверенного владения средствами цифровой коммуникации;

– оценочно-рефлексивный компонент позволяет отслеживать своё эмоциональное состояние, осмысливать трудности коммуникации и выстраивать стратегии саморегуляции [5, с. 91].

Таким образом, коммуникативно-интерактивная компетенция может рассматриваться как многоуровневая компетенция, обеспечивающая не только успешность профессионального взаимодействия, но и устойчивость личностного состояния обучающегося в цифровой образовательной среде.

Анализ практики подготовки педагогов показывает, что включение в образовательный процесс интерактивных цифровых форм (дискуссии, вебинары, онлайн-проекты, кейсы) способствует более глубокому усвоению коммуникативных стратегий и формированию навыков этического взаимодействия в сети.

Кроме того, развитие коммуникативно-интерактивной компетенции тесно связано с формированием профессиональной субъектности, что выражается в способности студентов к самопрезентации, принятию ответственности, выстраиванию автономной траектории развития. Это, в свою очередь, позитивно влияет на уровень удовлетворённости образовательным процессом, снижает уровень тревожности и способствует формированию чувства принадлежности к профессиональному сообществу [4, с. 7–8].

Педагогическая поддержка развития коммуникативно-интерактивной компетенции в условиях цифровизации должна включать:

- проектирование интерактивной образовательной среды;
- организацию групповой работы с элементами онлайн-общения;
- формирование навыков цифровой этики;
- регулярную рефлексию коммуникативных ситуаций.

Таким образом, развитие коммуникативно-интерактивной компетенции студентов – будущих педагогов в условиях цифровизации образования представляет собой важнейший фактор как их профессионального, так и психологического благополучия. Эта компетенция способствует успешной адаптации к условиям цифрового взаимодействия, снижает уровень стресса и формирует устойчивые личностные и профессиональные установки. В этом контексте формирование коммуникативно-интерактивной компетенции должно стать системообразующим направлением педагогической политики, обеспечивающим не только профессиональную подготовку будущих педагогов, но и сохранение их психологического благополучия в условиях непрерывной цифровой трансформации образования.

Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 384 с. EDN QXMGAR
2. Батракова И.С., Глубокова Е.Н., Писарева С.А., Тряпицына А.П. Изменения педагогической деятельности преподавателя вуза в условиях цифровизации образования // Высшее образование в России. – 2021. – Т. 30. №8–9. – С. 9–19. DOI 10.31992/0869-3617-2021-30-8-9-9-19. EDN ZMOSOQ
3. Газова Н.А. Содержание и пути формирования коммуникативно-интерактивной компетенции – важной составляющей профессиональной компетентности специалиста-менеджера / Н.А. Газова // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова. – 2006. – №11. – С. 68–73. EDN XUZZLP
4. Зимняя И.А. Компетенция и компетентность в контексте компетентностного подхода в образовании / И.А. Зимняя // Иностранные языки в школе. – 2012. – №6. – С. 2–10. EDN PBPRFL
5. Никандрова А.В. К определению понятия «коммуникативно-интерактивная компетенция» / А. В. Никандрова // Казанская наука. – 2024. – №6. – С. 89–91. EDN PTOZUU

Сакулин Сергей Александрович

канд. техн. наук, доцент

Алфимцев Александр Николаевич

д-р техн. наук, профессор

Кальгин Юрий Александрович

старший преподаватель

Марченков Константин Сергеевич

преподаватель

ФГБОУ ВО «Московский государственный
технический университет им. Н.Э. Баумана»
г. Москва

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО ПОИСКА ИНФОРМАЦИИ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА

***Аннотация:** в настоящее время студенты высших учебных заведений для написания курсовых и выпускных работ используют поисковые системы сети интернет. В условиях экспоненциального роста числа доступных источников информации, разного качества этих источников, во многих случаях студенческий поиск является малоэффективным и может приводить к длительному и проблемному использованию интернета, что, в свою очередь, может негативно влиять на когнитивные способности студентов и усвоение ими учебных программ. Для повышения эффективности студенческого поиска информации и сокращения затраченного на него времени с недавних пор стали применяться технологии формирования у студентов метакогнитивных стратегий поиска. Эти стратегии определяются совокупностью способов наблюдения, планирования, коррекции и саморегулирования познавательной деятельности пользователя в процессе поиска. Для формирования таких стратегий могут быть использованы, среди прочих инструментов, метакогнитивные инструкции. Такие инструкции представляют собой алгоритмы действий в процессе поиска, исполнителем которых является студент и показали свою эффективность для снижения проблемного использования Интернета.*

***Ключевые слова:** студенческий поиск, метакогнитивные стратегии, метакогнитивные инструкции, проблемное использование Интернета, научный поиск.*

Публикация выполнена в рамках НИР по Госзаданию FSFN-2024-0059.

В современной образовательной среде студенты часто сталкиваются с проблемами при поиске информации в Интернете. Несмотря на то, что доступ к информации стал более удобным, благодаря развитию технологий, многие студенты используют неэффективные стратегии поиска. Это явление, известное как проблемное использование интернета [1, с. 34], может приводить к существенному снижению качества подготовленных

ими текстовых работ, таких как курсовые и дипломные проекты [2, с. 122]. Кроме того, как показали недавние исследования [3, с. 167], непрерывная сенсорная стимуляция в рамках интенсивного использования интернета влияет на работу мозга в широком масштабе, включая способность оценки текущих знаний и регулирования процессов обучения, которые имеют решающее значение для адаптивного поведения и процессов обучения [4, с. 99; 5, с. 107].

Одним из путей повышения эффективности студенческого поиска и снижения проблемного использования интернета является формирование у студентов метакогнитивных стратегий [6, с. 211; 7, с. 563]. Такое формирование может быть реализовано различными способами [8, с. 1356], в частности, с помощью метакогнитивных инструкций. Метакогнитивные инструкции представляют собой схемы и четкие рекомендации, которые направляют студентов в процессе поиска информации [9, с. 753]. Они помогают учащимся лучше понимать и регулировать свои действия, а также планировать и оценивать свои результаты. В отличие от традиционных методов обучения, метакогнитивные инструкции фокусируются на развитии навыков саморегуляции и анализа, что, в свою очередь, ведет к более глубокому осмыслению информации [10, с. 26].

Одной из основных причин низкой эффективности поиска является отсутствие у студентов четкого плана и стратегии. Многие из них полагаются на простые эвристики, не осознавая, что такой подход может привести к недостаточному охвату темы и использованию неполных или неавторитетных источников. Метакогнитивные инструкции направляют студентов на систематизацию своих действий: сначала они формулируют ключевые запросы, затем используют различные поисковые системы, учитывая рекомендации по выбору как универсальных, так и специализированных поисковых систем [6, с. 211].

Основные шаги, рекомендованные в метакогнитивных инструкциях, включают предварительное формулирование запросов и применение подходящих ключевых слов, что способствует более целенаправленному поиску. Студенты также обучаются следить за своими действиями, регулировать поисковый процесс и анализировать полученные результаты по мере их накопления. Подобная структура поиска способствует более высокому уровню самоконтроля и позволяет избежать переживаний, связанных с запутанностью в большом объеме информации.

Кроме того, использование метакогнитивных инструкций может значительно сократить время, затрачиваемое на поиск. Исследования показывают, что студенты, которые следуют таким инструкциям, подбирают релевантные источники быстрее и качественнее, а также используют более широкий спектр ресурсов – от библиотечных каталогов до научных баз данных [11–13]. Это расширение горизонтов поиска позволяет значительно улучшить качество обзорных разделов в их работах.

Однако, следует отметить, что не все студенты одинаково воспринимают метакогнитивные инструкции [6, с. 211]. Разные уровни подготовки и опыт в поисковой деятельности могут влиять на эффективность этих методов. Поэтому важно адаптировать метакогнитивные инструкции под конкретные группы студентов и их индивидуальные потребности.

Таким образом, внедрение метакогнитивных инструкций в образовательный процесс является эффективным способом повышения качества студенческого поиска информации. Эти инструкции помогают учащимся не только научиться системе поиска, но и развить критическое мышление, необходимое для оценки получаемых данных.

В итоге, метакогнитивные инструкции способствуют подготовке более осведомленных, способных и самостоятельных специалистов, готовых успешно справляться с вызовами информационного общества.

Список литературы

1. Колесников В.Н. Интернет-активность и проблемное использование интернета в юношеском возрасте / В.Н. Колесников, Ю.И. Мельник, Л.И. Теплова // Национальный психологический журнал. – 2019. – №1 (33). – С. 34–46. DOI 10.11621/npj.2019.0104. EDN ZTIWUH
2. Сакулин С.А. Обеспечение качества студенческих работ посредством повышения эффективности поиска информации / С.А. Сакулин, А.Н. Алфимцев // Современные тенденции развития системы образования. – 2018. – С. 122–123. EDN XOJCMH
3. Yüce A.E. Cost of Being Online for Brain: Changing Working Memory Attributes, Associated Metacognitive Knowledge and Long-Term Memory Processing // Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. – 2025. – Т. 17. №1. – С. 166–178.
4. Лакомская А.В. Осознанность студентов-медиков как ресурс при проблемном использовании интернета / А.В. Лакомская, С.В. Семенова // Медицинское образование и профессиональное развитие. – 2025. – Т. 16. №1 (57). – С. 99–107. DOI 10.33029/2220-8453-2025-16-1-99-107. EDN ZYOQXY
5. Безгодова С.А. Стратегии онлайн-поиска информации как предмет психологического исследования: теоретическая модель / С.А. Безгодова, А.В. Микляева. // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2020. – №197. – С. 96–112. DOI 10.33910/1992-6464-2020-197-96-112. EDN CFHTVR
6. Сакулин С.А. Повышение эффективности поиска информации в Интернете на основе формирования метакогнитивной стратегии / С.А. Сакулин [и др.] // Вестник компьютерных и информационных технологий. – 2022. – Т. 19. №1. – С. 211. DOI 10.14489/vkit.2022.01.pp.026-036. EDN TXQVKO
7. Аникина Ж.С. Об опыте формирования метакогнитивных стратегий у студентов неязыковых специальностей при обучении иностранному языку с целью развития умений учебной автономии / Ж.С. Аникина // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2013. – Т. 15. №2–3. – С. 562–567. EDN RAVZDN
8. Zhou M., Lam K.K.L. Metacognitive scaffolding for online information search in K-12 and higher education settings: a systematic review // Educational technology research and development. – 2019. – Т. 67. №6. – С. 1353–1384. DOI 10.1007/s11423-019-09646-7. EDN LRBVPU
9. Lazonder A.W., Rouet J.F. Information problem solving instruction: Some cognitive and metacognitive issues // Computers in Human Behavior. – 2008. – Т. 24. №3. – С. 753–765.
10. Микляева А.В. Обучение эффективным стратегиям онлайн-поиска учебной информации как инструмент развития когнитивного потенциала подростков поколения Z / А.В. Микляева // Нижегородское образование. – 2022. – №2. – С. 24–32. EDN DXVQDM
11. De Boer H. et al. Long-term effects of metacognitive strategy instruction on student academic performance: A meta-analysis // Educational Research Review. – 2018. – Т. 24. – С. 98–115.
12. Gagnière L., Betrancourt M., Détéienne F. When metacognitive prompts help information search in collaborative setting // European review of applied psychology. – 2012. – Т. 62. №2. – С. 73–81.
13. Stadler M., Bromme R. Effects of the metacognitive computer-tool met. a. ware on the web search of laypersons // Computers in Human Behavior. – 2008. – Т. 24. №3. – С. 716–737.

Сладкова Ирина Андреевна

педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр детского творчества»
г. Киселёвск, Кемеровская область

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ИЗУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА: ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

***Аннотация:** в статье раскрываются возможности современных цифровых технологий в изучении английского языка. Рассматривается их влияние на здоровье учащихся.*

***Ключевые слова:** английский язык, цифровые технологии, возможности, риски.*

Сегодня человечество находится в новой эре развития образования, когда цифровые технологии проникают во все аспекты нашей жизни, включая учебный процесс. Эти изменения предлагают массу новых возможностей, но вместе с тем поднимают важные вопросы о влиянии современных гаджетов на здоровье подрастающего поколения.

Современные образовательные платформы предоставляют педагогам и учащимся целый арсенал инновационных инструментов, способствующих значительному улучшению качества обучения иностранному языку. Эти платформы объединяют в себе передовые технологии, интерактивные методики и персонализированные подходы, что позволяет сделать процесс обучения более эффективным, интересным и доступным [1]. Благодаря таким инструментам педагоги могут разрабатывать адаптивные программы, соответствующие индивидуальным потребностям каждого учащегося, а учащиеся получают возможность изучать язык в удобном для себя темпе и формате, используя разнообразные ресурсы.

Интернет предоставляет учащимся доступ к колоссальному объему учебных материалов (аудиокнижки, видеоматериалы, онлайн-курсы и интерактивные задания и др.). Эта богатейшая библиотека знаний открывает безграничные возможности для самостоятельного обучения, позволяя осваивать материал в комфортном темпе и выбирать наиболее подходящие форматы подачи информации. Теперь учащиеся могут учиться где угодно и когда угодно, создавая собственные графики занятий и выбирая удобные способы получения новых знаний. Такая свобода выбора и доступность учебного контента значительно повышают мотивацию и эффективность образовательного процесса, превращая обучение в удовольствие.

Персонализированные программы и адаптивные алгоритмы играют ключевую роль в современном образовании, позволяя каждому студенту продвигаться в своем индивидуальном темпе и фокусироваться на тех аспектах языка, которые требуют особого внимания. Эти технологии учитывают уникальные потребности и способности каждого учащегося, адаптируя учебный контент и последовательность уроков в соответствии с их уровнем подготовки и достижениями. Такой подход не только повышает мотивацию, но и обеспечивает глубокое понимание материала,

минимизируя возможные пробелы в знаниях. В результате эффективность занятий возрастает, а процесс обучения становится более целенаправленным и результативным.

Интерактивные игры, викторины и конкурсы добавляют элемент веселья и азарта в процесс обучения, превращая его в захватывающую игру, которая стимулирует интерес к изучению языка. Такие формы активности вовлекают учащихся на эмоциональном уровне, что способствует лучшему запоминанию и пониманию материала. Играя, учащиеся не только укрепляют свои знания, но и развивают креативное мышление, способность быстро принимать решения и работать в команде. Это активное участие и дух соревнования создают позитивную атмосферу и заметно улучшают результаты обучения.

Современные технологии, такие как мессенджеры, форумы и социальные сети, создают уникальную возможность для непосредственного общения с носителями языка, что играет решающую роль в ускорении развития разговорных навыков и улучшении восприятия на слух. Эти платформы позволяют учащимся регулярно практиковаться в живом общении, погружаясь в аутентичную языковую среду. Обмениваясь сообщениями, участвуя в дискуссиях и слушая речь носителей, студенты быстрее усваивают нюансы произношения, интонации и лексику, что значительно обогащает их речевой опыт. Такое взаимодействие укрепляет уверенность в собственных силах и делает процесс изучения языка более естественным и мотивирующим.

Несмотря на многочисленные преимущества, цифровизация таит в себе определённые риски для здоровья школьников. Длительное пребывание за экранами гаджетов может негативно сказываться на зрении, осанке и общем физическом состоянии детей. Воздействие синего света экранов способно нарушать режим сна, что влияет на когнитивные функции и общее самочувствие. Помимо физического воздействия, чрезмерное увлечение цифровой средой может привести к социальной изоляции и снижению уровня живого общения, что также оказывает влияние на психоэмоциональное состояние подростков. Учитывая эти аспекты, мы несём ответственность за то, чтобы минимизировать потенциальные угрозы и обеспечить защиту молодого поколения от негативных последствий цифровизации, сохраняя баланс между пользой технологий и заботой о здоровье.

Длительная работа за компьютером или постоянное использование смартфона нередко приводят к нарушению правильной осанки, что проявляется в неправильном положении спины и шеи. Это, в свою очередь, может стать причиной хронических болей в области позвоночника, шейного отдела и даже головных болей. Постоянное напряжение мышц спины и шеи из-за неудобной позы создаёт дополнительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, что со временем может привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Важно уделять внимание правильному расположению тела во время работы с гаджетами, делать регулярные перерывы и физические разминки, чтобы предотвратить возможные негативные последствия.

Постоянное напряжение глаз, вызванное длительной работой с экранами компьютеров, смартфонов и планшетов, оказывает значительное негативное воздействие на зрение. Яркий свет и мелькающие

изображения заставляют глаза напрягаться сильнее обычного, что со временем может привести к ухудшению зрения, увеличению риска развития близорукости и возникновению синдрома сухого глаза. Этот синдром проявляется сухостью, жжением и усталостью глаз, что доставляет ощутимый дискомфорт и снижает общую продуктивность. Для предотвращения подобных проблем рекомендуется делать регулярные перерывы, использовать специальные очки для работы за компьютером и следовать правилам эргономики рабочего места.

Чрезмерное использование электронных устройств тесно связано с повышением уровня тревожности, развитием бессонницы и снижением концентрации внимания. Постоянные уведомления, поток информации и необходимость постоянного присутствия в онлайн-пространстве создают дополнительное психологическое давление, которое особенно остро ощущается школьниками. В условиях непрерывного цифрового потока молодые люди сталкиваются с трудностями в управлении своими эмоциями и вниманием, что негативно отражается на их общем самочувствии и успеваемости. Поэтому сохранение и укрепление психологического здоровья школьников становится одним из ключевых приоритетов в современной образовательной среде. Необходимо уделять внимание балансу между использованием технологий и отдыхом, а также развивать навыки саморегуляции и управления стрессом у подрастающего поколения.

Иногда чрезмерная зависимость от цифровых устройств приводит к сокращению живого общения, что может негативно отразиться на социальной адаптации и взаимодействии с окружающими. Когда основное общение происходит через экраны, школьники теряют важные навыки межличностного взаимодействия, такие как чтение невербальных сигналов, эмпатия и умение вести диалог. Это может затруднить построение здоровых отношений как в школе, так и вне её стен. Недостаток личного контакта также способен усилить чувство одиночества и изолированности, что в конечном итоге сказывается на общем благополучии ребёнка. Поэтому важно находить баланс между использованием технологий и поддержанием активного социального взаимодействия в реальной жизни.

Чтобы уменьшить неблагоприятное воздействие цифровых технологий на здоровье учащихся, педагогам и родителям необходимо предпринимать ряд важных мер: контроль количества экранного времени, создание комфортных условий для работы с техникой, организация регулярных физических нагрузок, обучение правилам безопасного использования гаджетов, комбинирование цифрового и традиционного обучения, медицинский контроль состояния здоровья учеников, формирование комфортной образовательной среды.

Эти меры позволят минимизировать негативные эффекты от избыточного использования цифровых устройств и создать более здоровые условия для обучения и развития школьников.

В заключении отмечу, что цифровизация образования действительно открывает широкие перспективы как для педагогов, так и для учащихся, предлагая новые уникальные пути для изучения иностранных языков, в том числе и английского. Следует помнить и то, что сохранение здорового баланса между инновациями и проверенными временем методиками, наряду с внимательным отношением к физическому и психологическому

состоянию учащихся, обеспечит создание эффективной и гармоничной образовательной среды.

Список литературы

1. Данилова Л.Н. Цифровизация обучения иностранным языкам в вузе: возможности и риски / Л.Н. Данилова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2021. – №1 (41) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-obucheniya-inostrannym-yazykam-v-vuze-vozmozhnosti-i-riski> (дата обращения: 19.04.2025).

Терентьева Наталья Юрьевна

канд. экон. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный
университет путей сообщения»
г. Иркутск, Иркутская область

РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация: в статье рассмотрены проблемы, возникающие при внедрении цифровых технологий в образование, включая пандемийный период, и их влияние на здоровье обучающихся и преподавательский состав. Приведены статистические данные о последствиях для здоровья учащихся. Показано влияние на здоровье профессорско-преподавательского состава, работающего в цифровой среде.

Ключевые слова: цифровизация образования, цифровые технологии, здоровье, дистанционное обучение, программное обеспечение.

О влиянии цифровизации на здоровье населения за последние годы сказано немало на всех уровнях управления в сфере образования. Активная цифровизация образования началась в пандемийный 2020-ый год, когда в силу объективных причин пришлось срочно перевести все допустимые сферы деятельности на дистанционную работу. Необходимость перевода людей из мест скопления – учебных заведений, офисов, мест развлечения, спорта, культуры и отдыха – с целью сужения круга зараженных лиц всех возрастов, в первую очередь, наиболее уязвимых, таких как дети и лица старшего возраста, заставила интенсивно разрабатывать электронные платформы и программное обеспечение практически во всех отраслях экономики.

Объектом исследования служат статистические материалы проведенных исследований отечественными учеными, опыт внедрения цифровых технологий в образование и личный опыт преподавания в вузе. Как мы помним, первым шагом в пандемию была организация каникул на неопределенный срок. Те слабые технологии дистанционного обучения, которые предлагались, но с неохотой внедрялись в учебный процесс, стали архивостребованными и требовали своего не только повсеместного использования, но и, прежде всего, совершенствования в кратчайшие сроки. В первую очередь обратились к иностранным лицензионным разработкам, пока срочно создавались отечественные. Работа сотрудников материальной сферы по разработке различных проектов в строительстве,

машиностроения и других отраслях оказалась вполне осуществимой, благодаря программным продуктам, и позволила работать онлайн-части населения. Более пострадала сфера услуг, к которой, с легкой руки правящих кругов, отнесли сферу образования, здравоохранения и др. [5].

О том, как повлиял дистант на качество обучения и сколько было потеряно контингента после выхода в офлайн, автор писал еще в предыдущих работах [3]. Не каждый учащийся (школьник, студент среднего или высшего учебного заведения) способен осваивать программу самостоятельно путем считывания с экрана и пояснений преподавателя в течение урока (пары), после выключения компьютера обучающиеся оставались наедине с электронным файлом или презентацией и учебником (школьным). При этом в семьях с детьми-школьниками основная нагрузка при подготовке уроков ложилась еще и на родителей, которые неожиданно после своей работы (зачастую тоже в виде дистанционной электронной работы) или после тяжелого трудового дня на производстве или в сфере обслуживания (ЖКХ, торговля и др.) вынуждены были дома заниматься с детьми, осваивая школьную программу.

Дистанционное обучение и цифровизация имело как положительные, так и отрицательные последствия. С одной стороны, значительно расширился доступ к информации за счет цифровых технологий, что облегчило процесс поиска информации на всех уровнях образования, тем более в части научно-исследовательской работы в высших учебных заведениях, особенно, в магистратуре и аспирантуре. Кроме того, использование на дистанционных и затем на реальных занятиях электронных курсов и учебников, онлайн-платформ, интерактивных досок, планшетов и др. сделали в целом несколько скучный традиционный учебный процесс более привлекательным, и даже развлекательным для учащихся.

Однако, как бы мы ни старались представить современное поколение детей как наиболее продвинутое цифровое, компьютерное, каждый человек проживает свою жизнь первый и единственный раз (в отличие от теории переселения души). Это физическое естественное развитие человека подразумевает постепенное поступательное движение и развитие всех органов человека, включая физические нагрузки, отдых, сон, двигательную активность, что в результате обеспечивает гармоничное становление молодого организма. Снижение движений, дополнительная нагрузка на зрительный аппарат, неудобная поза, стресс от страха не успеть вовремя выполнить задания, которые не может объяснить преподаватель в силу его отсутствия рядом в нужное время – приводят к негативным последствиям.

С другой стороны, последствия дистанционного обучения, повышенное общение с гаджетами, просиживание часами у компьютера привели к массе отклонений в здоровье учащихся. По исследованиям ученых РАН «Особенности жизнедеятельности и самочувствия детей и подростков, дистанционно обучающихся во время эпидемии новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» [1], выявились рост продолжительности учебных занятий с использованием электронных устройств от 4 (77% опрошенных учащихся) до 7 и более часов в сутки (35%), что привело к снижению физической активности более половины учащихся, недосыпу от 2 часов и более ежедневно (свыше 40%), ухудшению самочувствия и настроения. Более трети опрошенных жаловались на проблемы со зрением, психикой

(84% отметили «неблагополучные психические реакции пограничного уровня»), депрессией (более 40%), головные боли (26%), нарушение сна и другие психические отклонения.

Кроме того, используя вместо бумажного носителя электронные, у человека (школьника, студента) отключаются участки мозга, отвечающие за мыслительную аналитическую деятельность. Цифровое обучение направлено на предоставление готовой информации, которую надо всего лишь снять с экрана [2]. Повышенное использование компьютеров, смартфонов ведет к развитию зависимости от гаджета, потере интереса к реальной жизни, внешней управляемости, развитию депрессивных состояний вплоть до суицидальных мыслей, социальной настороженности, агрессии, снижению мыслительных способностей, оглулению человека, цифровому аутизму, проявляющемуся в неспособности молодых людей поддерживать реальные длительные контакты друг с другом, интересуясь его внутренним миром [4].

Цифровизация в образовании повлияла на здоровье не только учащихся, но и самих преподавателей. Требования оцифровать имеющиеся учебно-методические материалы каждого преподавателя для организации дистанционного обучения помогли структурировать и систематизировать свои наработанные материалы. Однако, постоянная подготовка к занятиям, составление презентаций, электронных учебников, курсов, создание электронных тестов и учебно-методических комплексов (УМКД), отшлифованных до мелочей, чтобы выглядеть «на уровне» в цифровой образовательной среде между учебными заведениями и перед проверяющими, когда проверка УМКД проводится извне в электронной системе, – всё это накладывает отпечаток на психическое и физическое состояние профессорско-преподавательского состава (ППС). Возраст ППС вуза, как правило, не отличается излишней молодостью, несмотря на призыв омоложения кадров. Требование к преподавателям вуза иметь ученую степень выполняется каждым человеком в течение ряда лет, когда преподаватель защищает кандидатскую диссертацию через пять-десять-пятнадцать иногда и более лет после обучения, параллельно выполняя весь объём учебно-методической работы.

Отмечаемые всеми преподавателями проблемы со снижением зрения, опорно-двигательным аппаратом, который с возрастом не становится лучше, требуют повышенного внимания к здоровью, занимаясь которым некогда в связи с жестким учебным расписанием. Основное время уходит не столько на подготовку к занятиям, сколько на переработку рабочих программ и фондов оценочных средств в связи с выходом очередного федерального государственного образовательного стандарта, устанавливающего новые требования, индикаторы, компетенции, формы заполнения таблиц. С введением шаблонов для заполнения УМКД часы просиживания перед экраном компьютера увеличились. Причем начальство зачастую устанавливает сжатые сроки заполнения электронных документов с грифом «срочно», не взирая на плотный график текущих занятий. В таких условиях, к примеру, в сентябре 2023 года, когда автору пришлось перерабатывать и заполнять более двадцати рабочих программ по дисциплинам и практикам для бакалавриата и магистратуры (23 программы), в результате ежедневной работы перед компьютером по несколько часов в

день (после занятий) произошло защемление в воротничково-позвоночной области, что привело к лицевому невриту, больничному на две недели в стационарных условиях с заменой занятий другими преподавателями с кафедры и выплатой по листку временной нетрудоспособности, что обошлось на 15% выше, чем обычная зарплата, в связи с большим стажем работы. В результате, пострадало несколько сторон: сам автор, коллеги, сбивающие свое расписание на замены, студенты, вынужденные потом интенсивно догонять пропущенный материал, и бюджет из-за повышенных выплат. И это не единичный случай.

Таким образом, несмотря на несомненные преимущества цифровизации в образовании, в первую очередь страдает здоровье как обучаемых, так и обучающихся. В качестве рекомендаций эксперты советуют ограничивать время работы с электронными устройствами, обеспечить хорошее освещение и удобные условия работы, устраивать регулярные перерывы в работе/учебе с повышенной двигательной активностью, заниматься спортом, участвовать в психологических тренингах и т. д. Все это хорошо, но, к сожалению, не всегда выполняется молодежью, что требует в этом участия старших (родителей, учителей, психологов, врачей, тренеров).

Список литературы

1. Абдуллин А.Г. «Спасательный круг» профилактики ухудшения здоровья молодежи в эпоху цифровой трансформации образования / А.Г. Абдуллин, В.В. Лихолетов, А.Ф. Караваев // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTenQ> (дата обращения: 02.06.2025).
2. Лангуев К.А. Влияние цифровой образовательной среды на психофизиологическое состояние старшеклассников / К.А. Лангуев, Е.С. Богомолова // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2023): сб. статей IV Международной научно-практической конференции. 16–17 ноября 2023 г. – М.: ФГБОУ ВО «МГППУ», 2023. – С. 115–124. – EDN QOFLAL
3. Терентьева Н.Ю. Дистанционное образование в условиях пандемии: проблемы и особенности их решения в рамках вуза / Н.Ю. Терентьева // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – №65-3. – С. 76–79 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43989563> (дата обращения: 02.06.2025). – DOI 10.18411/lj-09-2020-99. – EDN MQHCN
4. Терехова Л. Цифровое неравенство, ошибки, риски для здоровья: вызовы цифровизации образования / Л. Терехова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTeyu> (дата обращения: 02.06.2025).
5. Цифровые технологии против детей: физиологические и психические последствия дистанционного обучения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTf2d> (дата обращения: 02.06.2025).

Улендеева Наталья Ивановна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ КУРСАНТОВ ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗОВ ФСИН РОССИИ

***Аннотация:** в статье обосновывается роль формирования здоровьесберегающей образовательной среды, позволяющей моделировать образовательный процесс в условиях цифровизации обучения через применение устойчивых регламентов и правил организации учебных занятий, снижающих риски и негативные последствия работы с мобильными и компьютерными устройства и средствами взаимодействия и связи.*

***Ключевые слова:** цифровизация, управление, здоровьесберегающие технологии, высшее образование.*

Развитие современного общества требует подготовки личности, способной ответственно относиться к своему здоровью, выбирая потенциально благополучную среду для обучения и профессиональной деятельности. Безусловно цифровизация образования влияет на формирование потенциала здоровьесберегающих технологий, позволяя обеспечить индивидуальные подходы к сохранению и совершенствованию здоровья обучающихся [1].

Раскрывая некоторые возможности влияния цифровизации на здоровьесбережение в образовании, А.С. Ваниватова подчеркивает, что использование информационных технологий и интерактивных учебных платформ делают обучение более интерактивным и привлекательным для учащихся, что снижает стресс и повышает интерес к учёбе. Автор также обосновывает положительные интеграционные процессы физической активности через включение в образовательный процесс систематических коротких физических пауз, регулирующих настройками в мобильных устройствах (фитнес-часах и др.), могут значительно повысить активность и концентрацию обучающихся между занятиями или даже внутри занятия. А.С. Ваниватова выделяет роль обучения школьников и студентов навыкам управления стрессом и адаптацией, когда обучающиеся учатся распознавать свои эмоции, применять стратегии для снижения стресса и развивать позитивные навыки общения, применяя гаджеты со встроенными тренинговыми задачами и фиксированием их выполнения. Следовательно, по мнению автора, продвижение здорового образа жизни через мобильные приложения, возможность получать информацию о проведенных спортивных мероприятиях позволяет обучающимся узнавать о важности правильного питания, физической активности, психологической устойчивости и управления стрессом [2].

Однако с широким использованием цифровых технологий в образовании есть и риски, связанные с влиянием на физическое и психическое

здоровье обучающихся. К ним относятся, например, зрительное утомление, ухудшение осанки, нарушение сна, гиподинамия, развитие тревожности и стресса, цифровая зависимость [3].

Анализируя риски обучения в период развития цифровизации образования, Т.В. Корниенко описывает некоторые направления и меры воздействия, которые могут помочь снизить риски, связанные с широким применением в образовании мобильных устройств, средств взаимодействия и визуализации. Так, автор отмечает, что развитие материальной цифровой инфраструктуры необходимо строить в условиях, специализированных дата-центров, обеспечивающих хранение большего количества информации, и способных развивать системы связи, в том числе мобильную и широкополосную, чтобы личные мобильные устройства обучающихся были мало задействованы. Разработка и внедрение цифровых программ должна, по мнению автора формироваться через создание и применение учебно-методических материалов с использованием нейросетей и искусственного интеллекта. Такие программы могут дополнить преподаватели различным контентом, а в будущем, возможно, частично даже некоторые из них заменить. Т.В. Корниенко также изучает возможности применения новых систем управления обучением, которые представляют собой программы по администрированию и контролю учебных курсов и позволяют обеспечить равный и свободный доступ обучающимся к знаниям, а также гибкость обучения. Рассматриваемый подход будет способствовать снижению загруженности обучающихся, так как системы управления могут иметь возможность дозированно предоставлять материал для изучения, исходя из данных по индивидуальным запросам школьников и студентов.

Большую роль в формирование здоровьесберегающей образовательной среды играет повышение навыков и умений преподавателей в сфере цифровых технологий. Для этого можно проводить курсы компьютерной грамотности, в том числе по работе с дополненной реальностью в образовании и демонстрировать новые методики работы с ними в условиях образовательных занятий.

Разработка и создание сети инновационных площадок цифрового образования позволит в рамках таких площадок обеспечить освоение и распространение новых форм учебной работы, педагогическую поддержку преподавателей в условиях цифровой трансформации, разработку учебно-методических материалов [5].

Большое значение на современном этапе развития образования имеет обеспечение информационной безопасности, что определяет необходимость усовершенствовать правовое регулирование данной сферы, а также стимулировать развитие цифрового правосознания в области реализации новых образовательных практик, а также правил пользования мобильными устройствами в образовательной организации.

Для реализации мероприятий по формированию сознания участников образовательных отношений о рисках, связанных с цифровыми технологиями, целесообразно информировать цифровых субъектов путем проведения информационно-познавательных бесед и тренингов.

Периодическое отслеживание и обновление рамок модели рисков интеграции цифровых технологий позволит разрабатывать более действенные меры по упреждению наступления рисков, а систематическая работа

по идентификации и управлению рисками на разных уровнях системы образования позволяет формировать эффективную среду обучения, включающую условия реализации здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, использование цифровых технологий в образовании должно быть сбалансированным и осознанным. Необходимо обучать студентов цифровой грамотности, чтобы применение технологий было безопасным в будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Мелешкова Н.А., Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Суханов Е.Л. Реализация здоровьесберегающих технологий в условиях цифровизации высшего образования // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – №9 (211). – С. 291–294. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p291-294. EDN VKNRDI
2. Ваниватова А.С. Обучение в эпоху цифровых технологий: здоровье учеников в приоритете / А.С. Ваниватова // Урок.рф [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTY2v> (дата обращения: 15.05.2025).
3. Гусарова Л.А. Цифровые технологии и здоровьесбережение: возможности и риски в образовательной среде / Л.А. Гусарова // Ratio et Natura. – 2025. – №1 (13) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTY9S> (дата обращения: 30.04.2025).
4. Корниенко Т.В. Цифровая трансформация образования: риски и пути их преодоления / Т.В. Корниенко // Инфоурок.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTY8a> (дата обращения: 25.04.2025).
5. Описание возможных рисков интеграции цифровых технологий и рекомендаций по управлению рисками // СудАкт: судебные и нормативные акты РФ. Судебные и нормативные акты РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTY7v> (дата обращения: 25.04.2025).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Бояринцева Алиса Алексеевна

бакалавр, магистрант

Научный руководитель

Пайгунова Юлия Викторовна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань, Республика Татарстан

СИЛОВОЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЮНОШЕЙ 16–17 ЛЕТ

Аннотация: в статье рассмотрено влияние регулярных тренировок в области силового фитнеса на физическое развитие и параметры сердечно-сосудистой, а также дыхательной систем у юношей 16–17 лет. Представлены результаты 12-недельного исследования с целью определения динамики физиологических показателей здоровья для определения весомости регулярных занятий силовым тренингом как эффективного средства, способствующего не только к улучшению физической подготовленности, но и к оптимизации функциональных возможностей организма.

Ключевые слова: силовой фитнес, тренировочный процесс, физические упражнения, повышение интереса, здоровье.

В эпоху цифровизации забота о здоровье подрастающего поколения превращается в приоритетное направление общественной заботы. Снижение физической активности у учащихся, обусловленное увеличивающимся временем, проведенным перед экранами компьютеров и в виртуальном общении, приводит к деградации физического здоровья и росту распространенности заболеваний [1, с. 12]. В этом контексте выявление действенных методик повышения физкультурного уровня и формирования здорового образа жизни среди старшеклассников, особенно в возрастной категории 16–17 лет, выходит на передний план. Силовой фитнес представляет собой эффективное решение для усиления моторной активности и положительного влияния на физическое развитие молодежи. Этот метод физической подготовки включает аспекты силовых упражнений, направленных на укрепление мышечного аппарата, повышение силы и координационных способностей.

Цель данного исследования. Это исследование направлено на анализ воздействия регулярных тренировок в области силового фитнеса на физическое развитие и параметры сердечно-сосудистой, а также дыхательной систем у молодых людей в возрасте 16–17 лет. Основная задача заключается в выяснении, как подобные физические упражнения могут влиять на привлечение внимания молодежи к регулярным занятиям физической культурой и способствуют ли они улучшению общего уровня здоровья.

За период в 12 недель в различных школах с общим образованием проводилось исследование. В нём участвовали 60 подростков мужского пола в возрасте от 16 до 17 лет, которых методом случайного выбора распределили на две равные группы по 30 человек:

Группа 1. Молодые мужчины, тренирующиеся в сегменте strength fitness.

Группа 2. Это контрольная группа без систематических тренировок по физической культуре.

Этапы исследования.

1. Селекция участников. В начальной фазе проекта произведен выбор молодых людей, выразивших готовность к участию в эксперименте. Они предоставили информацию путем заполнения опросников о своем уровне физической активности, здоровье и прошлом опыте в спортивных дисциплинах.

2. Предварительная оценка. Перед запуском программы осуществлялась оценка, в процессе которой фиксировались:

- мышечная ткань (через биоимпедансометрию);
- меры физических способностей (оценка максимального числа выполненных отжиманий и приседаний);
- выносливость оценивается с помощью измерения максимального потребления кислорода (VO2 max);
- пульс в состоянии покоя.

3. Силовой фитнес-план: первая группа участвовала в трёх занятиях еженедельно, каждое из них содержало:

- разминка (10 минут).
- основная тренировка с применением свободных грузов и машин (50–60 минут).
- заминка и растяжка (10 минут).

Тренировочный план был сфокусирован на укреплении ключевых мышечных зон, охватывающих грудные мышцы, мышцы спины, нижние конечности и мышцы живота [3, с. 103].

4. Промежуточная оценка: спустя шесть недель интенсивных тренировочных сессий осуществлялась повторная проверка для измерения достигнутых результатов.

5. Завершающая проверка: в конце программы длительностью в 12 недель производилась итоговая оценка с применением идентичных методов исследования, использованных на начальном этапе.

Таблица 1
Средние показатели результатов тестирования группы
до начала и после завершения программы

Показатель	Начальные значения	Значения через 12 недель	Изменение (%)
1	2	3	4
Мышечная масса (кг)	56.0	61.2	+9.3
Максимум отжима (кг)	45.0	55.0	+22.2
Максимум приседания (кг)	60.0	75.0	+25.0

Окончание таблицы 1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
VO2 max (л/мин)	38.0	45.0	+18.4
ЧСС в покое (уд/мин)	76.0	65.0	-14.5

Источник: составлено автором.

После 12-недельного курса силовых тренировок наблюдаются значительные положительные изменения в физическом здоровье молодых людей. Нарастание мышечной массы на 9,3% и заметное увеличение максимальной производительности в упражнениях таких, как отжимания (+22.2%) и приседания (+25.0%), подтверждают эффективность силового фитнеса в укреплении мышечной системы и повышении физической силы.

Дополнительно прирост объема максимального потребления кислорода (VO2 max) на 18.4% говорит о значительном улучшении аэробного потенциала и выносливости, что играет ключевую роль в укреплении физической формы. Понижение пульса в состоянии покоя на 14.5% также подтверждает улучшение функциональности сердечно-сосудистой системы, что может отражать прогресс в физическом развитии и повышении уровня здоровья в целом.

Эти выводы акцентируют на весомости регулярных занятий силовым тренингом как эффективного средства, способствующего не только улучшению физической подготовленности, но и оптимизации функциональных возможностей организма. Заметное наращивание мышечного объема и повышение силовых характеристик указывают на то, что программа тренировок была корректно составлена и обеспечила максимальную эффективность в развитии физических способностей у молодых спортсменов.

Повышение максимального потребления кислорода (VO2 max) индицирует улучшение в аэробных способностях, что критично важно, поскольку напрямую отражает уровень физической кондиции и способность к выполнению ежедневных активностей. Это улучшение аэробной выносливости может также положительно влиять на спортивные достижения в разнообразных дисциплинах, что может стимулировать интерес к регулярным тренировкам среди молодежи [2, с. 7].

Уменьшение пульса в состоянии покоя на 14.5% является признаком адаптации кардиореспираторной системы к систематическим тренировкам, что говорит об увеличении ее функциональности. Оптимальная функция сердца и кровеносных сосудов лежит в основе физического здоровья, что крайне важно в юношеском возрасте, когда закладываются жизненно важные привычки, определяющие здоровье в долгосрочной перспективе.

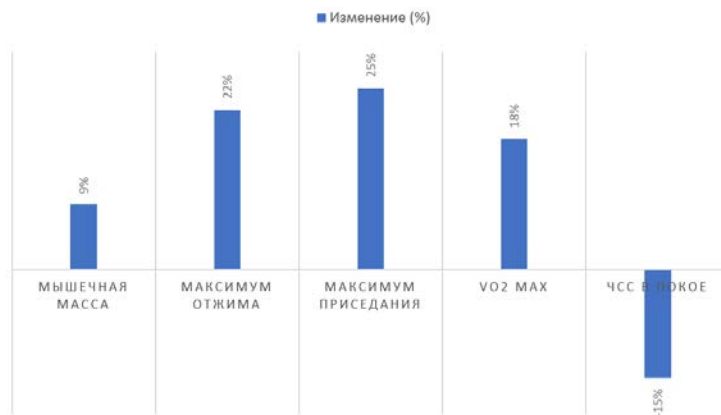


Рис. 1. Изменения в физических параметрах подростков после трехмесячных тренировок по силовому фитнесу

Оптимизация функционирования сердечно-сосудистой системы, выражающаяся в уменьшении пульса в состоянии отдыха и повышении максимального потребления кислорода (VO2 max), подтверждает благотворное воздействие силовых тренировок на состояние здоровья участников. Такие модификации способствуют значительному уменьшению вероятности возникновения сердечно-сосудистых патологий в долгосрочной перспективе.

Участвующие в программе выражали удовлетворение от того, что сессии силового тренинга не просто способствовали улучшению их физической подготовки, но и превратились в источник позитивных переживаний и активизации общественной жизни. Занятия силовыми упражнениями оказали влияние на укрепление товарищеских отношений, повышение собственной оценки возможностей и уменьшение напряженности.

Недавно выполненное научное исследование убедительно доказало эффективность силового тренинга как способа усовершенствования физических качеств подростков в возрасте 16–17 лет. Участники, принявшие участие в силовой фитнес-программе, показали заметные улучшения по ряду основных параметров, включая наращивание мышечной массы, повышение силовых показателей, укрепление выносливости и оптимизацию работы сердечно-сосудистой системы.

Силовой фитнес оказывает положительное влияние на привлечение молодых людей к активному образу жизни. Участники подчеркивают, что такие тренировки не только способствуют улучшению физической подготовки, но и обеспечивают возможность общения с ровесниками, способствуя формированию благоприятного социального климата и укреплению социальных связей. Систематическое выполнение физических упражнений, в том числе силовых, выступает эффективным средством профилактики заболеваний, вызванных гиподинамией, что является особенно актуальным в условиях растущего числа случаев ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний среди подрастающего поколения [4, с. 78].

Кроме того, участники программы демонстрировали увеличение самоуважения, понижение стрессовых показателей и улучшение эмоционального фона. Это подтверждает, что регулярные физические упражнения способствуют не только укреплению тела, но и улучшению психического здоровья. Для получения оптимальных результатов необходимо систематически заниматься силовыми тренировками, поскольку эпизодические или спорадические сессии не гарантируют непрерывного совершенствования и могут привести к утрате уже достигнутых улучшений.

Также рекомендуется осуществление последующих научных работ, ориентированных на анализ воздействия на разнообразные факторы здоровья и физиологического прогресса в подрастающем поколении, включая сопоставление эффектов с альтернативными формами физической нагрузки. Это будет способствовать созданию всесторонних программ, принимающих во внимание уникальные характеристики юных.

Учитывая положительные аспекты силовых тренировок, их включение в учебные программы по физическому воспитанию в школах кажется разумным решением. Это может значительно повысить интерес учащихся к физической активности и способствовать закладыванию основ здорового образа жизни на долгие годы. Таким образом, силовой фитнес служит не только инструментом для укрепления физического здоровья, но и катализатором для привлечения молодежи к регулярным занятиям физкультурой, что является ключевым элементом для обеспечения их здоровья и общего благосостояния.

Список литературы

1. Гузь С.М. Силовое троеборье: теоретические и методические особенности планирования многолетней подготовки спортивного резерва: монография / С.М. Гузь. – Петрозаводск: КГПА, 2012. – 284 с.
2. Загrevская А.И. Онтокинесиологический подход к спортизации физического воспитания в национальной системе образования / А.И. Загrevская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №6. – С. 6–8. EDN YUCRMT
3. Рябчиков А.И. Фитнес и его роль в физической культуре / А.И. Рябчиков // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №5. – С. 103–104. EDN YRQDEF
4. Сивохин И.С. Эксперимент по оценке эффективности силовых методов тренировки. ивохин / И.С. Сивохин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 77–82. EDN ZRCBPT

Губин Александр Александрович
преподаватель

Ретюнских Владимир Васильевич
студент

Хомутинников Александр Александрович
студент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»
г. Липецк, Липецкая область

БУДУЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАНИИ: ТРЕНДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

***Аннотация:** физическая культура занимает центральное место в образовательном процессе, способствует укреплению здоровья, развитию двигательных навыков и формированию привычек здорового образа жизни. Статья посвящена актуальным тенденциям и перспективам развития физического воспитания в образовательных учреждениях. Рассматриваются современные подходы, инновационные технологии и методики, направленные на повышение эффективности занятий физкультурой. Особое внимание уделяется интеграции физической активности в учебный процесс, использованию цифровых инструментов и технологий виртуальной реальности, популяризации активного досуга среди молодежи.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни, образовательные учреждения, физическая активность, инновационные технологии, цифровые инструменты, виртуальная реальность, активный досуг, междисциплинарный подход.*

Физическое воспитание представляет собой незаменимый элемент образовательной системы, который играет существенную роль в развитии личности и общества. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают улучшить состояние здоровья, повысить уровень жизненной активности и сформировать необходимые навыки, обеспечивающие поддержание здорового образа жизни на протяжении всего жизненного пути человека.

Исследователи выделяют уровень физического развития в оценке здоровья, иногда данные понятия «физическое развитие» и «здоровье» отождествляются [1, с. 20]. Одной из важнейших социальных задач общества традиционно считается здоровье и здоровый образ жизни молодежи. Данная область научного знания исследовалась авторами в следующих направлениях: медико-биологическом (Н.А. Амосов, Р.М. Баевский, Ю.П. Лисицин, А.Г. Щедрина), физкультурно-оздоровительном (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, П.Ф. Лесгафт и др.), психолого-педагогическом (Л.С. Кобелянская, Г.А. Мысина и др.). Формирование здорового образа жизни связывается с изменением условий образовательной среды.

Регулярная физическая активность позволяет предотвратить развитие множества хронических заболеваний – сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, ожирение и некоторые виды онкологических

болезней, что достигается благодаря нормализации веса, снижению артериального давления, улучшению обмена веществ и укреплению иммунной системы организма. Более того, физические нагрузки положительно влияют на эмоциональное состояние, они снижают уровень стресса и депрессии, улучшают качество сна и повышают общий уровень удовлетворенности жизнью.

Одной из главных задач физического воспитания является формирование базовых двигательных навыков – координации движений, силы, выносливости, гибкости и скорости реакции. Такие способности являются основой для освоения любых физических нагрузок и повышения качества участия в спортивных соревнованиях. Регулярные тренировки позволяют развить мышечную силу, улучшить осанку и повысить устойчивость к травмам.

Занятия спортом создают благоприятные условия для формирования социальных связей, улучшения коммуникативных способностей и приобретения опыта взаимодействия в коллективе. Спортивные игры помогают формировать умение действовать сообща, достигать поставленных целей, преодолевать трудности, вырабатывать навыки решения конфликтов. Командные соревнования развивают чувство ответственности перед партнерами и способность сотрудничать ради общей цели.

Исследования показывают прямую зависимость между уровнем физической подготовки и успешностью в учебной деятельности. У детей и подростков регулярные занятия спортом стимулируют когнитивную деятельность мозга, улучшают память, концентрацию внимания и повышают общую работоспособность [4, с. 117]. Таким образом, включение физической активности в повседневную жизнь школьников и студентов повышает шансы на достижение высоких учебных показателей [1, с. 192; 3, с. 92].

Современное образование отличается динамичностью и постоянным развитием, а, значит, возникает потребность в постоянном совершенствовании форм и методов реализации программы физического воспитания. Рассмотрим подробнее основные тенденции и существующие проблемы, с которыми сталкиваются педагоги и ученики в настоящее время.

Одной из главных тенденций последнего десятилетия стало активное внедрение информационно-коммуникационных технологий в сферу физического воспитания. Появились разнообразные устройства, помогающие учащимся лучше осознавать свое физическое состояние и планировать дальнейшие шаги по улучшению своего здоровья. К ним относятся различные фитнес-трекеры, умные часы и приложения для смартфонов, которые фиксируют количество шагов, пройденных километров, частоту сердечных сокращений и другие показатели, необходимые для оценки уровня физической подготовленности [2, с. 12].

Алгоритмы машинного обучения способны анализировать индивидуальные особенности пользователей, например, предпочтения в питании, реакция организма на конкретные продукты, метаболические процессы и общие потребности в микроэлементах. На основе собранных данных пользователи получают персонализированные советы относительно оптимального режима питания и выбора продуктов.

Широко распространены мобильные приложения, они предлагают удобный интерфейс для фиксации ежедневного рациона питания, автоматически рассчитывают потребление калорий, белков, жиров и углеводов,

формируют рекомендации по оптимизации диеты, учитывают персональные характеристики и цели пользователя.

Онлайн-дневники позволяют подробно записывать каждую съеденную порцию, анализируя собственные пищевые привычки и выявляя недостатки текущего меню. Такие платформы часто интегрируются с базами данных пищевых продуктов, облегчая ведение учета и составление отчетов о рационе.

Кроме того, набирает популярность технология виртуальной реальности (VR), позволяющая создавать интерактивные уроки, имитирующие реальные спортивные ситуации. Например, ученики могут совершать виртуальное восхождение на вершину горы или бегать марафон, находясь дома или в классе. Подобные методы увеличивают заинтересованность детей, делают занятие интересным и привлекательным даже для тех, кто ранее испытывал сложности с включенностью в спорт [3, с. 93].

Однако стоит отметить, что применение технологий в сфере физического воспитания сопряжено с определенными трудностями. Прежде всего, стоимость оборудования остается высокой, и далеко не каждая школа способна обеспечить себя подобными устройствами. Также, недостаточно разработано программное обеспечение, специально предназначенное именно для школьного возраста, которое бы точно соответствовало потребностям подрастающего поколения.

Финансирование школ и вузов в части физического воспитания остается одним из наиболее острых вопросов. Недостаточность бюджетных ассигнований приводит к нехватке квалифицированных специалистов, необходимого инвентаря и спортивного оборудования. Особенно остро эта проблема ощущается в сельских регионах страны, где дети лишены полноценных условий для занятий спортом [5, с. 190].

Чтобы исправить ситуацию, необходима государственная поддержка, нацеленная на создание современной инфраструктуры школьных спортивных площадок, залов и стадионов. Нужно привлекать спонсоров и частных инвесторов, заинтересованных в поддержке инициатив, направленных на привлечение молодежи к спорту и пропаганду здорового образа жизни.

Гендерные стереотипы продолжают оказывать влияние на систему физического воспитания. Часто девочки предпочитают избегать активных занятий спортом, считая их исключительно мужским делом. Чтобы преодолеть этот барьер, необходимо разрабатывать специальные программы, привлекательные для обоих полов. Нужно пропагандировать разнообразие видов спорта, показывая, что каждый человек способен достичь успеха в выбранном виде деятельности, независимо от пола.

Культурные различия тоже важны. Некоторые этнические группы имеют специфические традиции, касающиеся спорта и физического воспитания. Необходимо проявлять уважение к этим традициям, одновременно создавая универсальную программу, доступную и понятную для всех участников образовательного процесса.

Уровень профессиональной подготовки преподавателя физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на качество проводимых занятий. Современные требования диктуют необходимость постоянного обновления знаний и освоение новых методик преподавания. Учителя

нуждаются в курсах повышения квалификации, знакомстве с новейшими технологиями и методиками, разработке творческих подходов к урокам. Поддержка учителей должна исходить от государства и от самих педагогических коллективов, готовых делиться опытом и учиться друг у друга.

Для преодоления существующих трудностей и укрепления позиций физического воспитания в современном школьном пространстве предлагается ряд мер:

- создание государственных программ поддержки школьных спортивных секций и клубов, оснащенных современным оборудованием;
- проведение ежегодных всероссийских конкурсов лучших практик в области физического воспитания;
- разработка и внедрение национальных стандартов физического воспитания, соответствующих международным требованиям;
- увеличение доли часов, отведенных на проведение практических занятий физкультурой в школьной программе;
- привлечение к сотрудничеству медицинских работников и диетологов для разработки эффективных рекомендаций по здоровью и питанию.

Инновационные подходы и актуальные проблемы физического воспитания требуют многостороннего подхода к решению возникающих задач. Необходимость инвестирования в данную отрасль очевидна, однако сами учителя и администрация школ должны активно содействовать распространению идей здорового образа жизни среди учащихся. Только совместными усилиями возможно создать такую среду, в которой молодое поколение сможет полноценно развиваться и вести активную, продуктивную жизнь.

Список литературы

1. Ермолаев А.П. Инновационные технологии в сфере преподавания физической культуры и спорта / А.П. Ермолаев, Д.Р. Усманова. – Петрозаводск: Новая Наука, 2020. – 143 с. EDN IHNXQS
2. Копчиков Н.С. Инновационные технологии в физической культуре и спорте / Н.С. Копчиков, М.М. Бухаров. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2020. – 27 с. EDN MYHCME
3. Тагариев Р.З. Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры / Р.З. Тагариев, С.Е. Шихов // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – №6. – С. 92–93. EDN IXELF
4. Ушакова Е.Л. Роль коллектива в социализации личности подростка / Е.Л. Ушакова, В.Е. Пономарева, Д.Ю. Афанасова // International scientific review of the problems and prospects of modern science and education: Collection of scientific articles LXVII International correspondence scientific and practical conference (Boston, USA, 18–19 февраля 2020 г.). – Boston: Problems and science, 2020. – С. 116–119. – EDN ZOWYYC.
5. Шакурова Л.Э. Будущее физического воспитания: тенденция использования технологий / Л.Э. Шакурова, Д.Р. Ягудин. // Молодой ученый. – 2023. – №13 (460). – С. 189–192. EDN KJKGUX

Ефимов Виталий Сергеевич

канд. пед. наук, доцент

Санеев Максим Игоревич

курсант

ФГКВОУ ВО «Пермский военный институт
войск национальной гвардии РФ»
г. Пермь, Пермский край

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

***Аннотация:** в статье рассмотрены факторы, снижающие заинтересованность студентов в занятиях спортом, предложены конкретные меры для стимулирования их активности. На основе данных, полученных в ходе тестирования студентов старших курсов, доказана необходимость формирования среды, которая поддерживает физическое развитие и укрепление здоровья через регулярные тренировки. Результаты работы могут быть использованы образовательными организациями для совершенствования программ физического воспитания и повышения эффективности учебного процесса в данной области.*

***Ключевые слова:** студенческая аудитория, спортивная подготовка, вовлеченность, физическое развитие, здоровый образ жизни.*

Физическая культура – это учебная дисциплина, направленная на воспитание гармонично развитого и здорового человека. Она занимает важное место в процессе всестороннего развития личности, способствуя осознанному отношению к своему здоровью. Благодаря этой дисциплине, студенты учатся заботиться о своем теле, систематически выполнять физические упражнения и придерживаться принципов здорового образа жизни. Практические занятия по физической культуре обеспечивают комплексное укрепление организма и формируют ценные навыки для поддержания здоровья [1, с. 23].

Следует подчеркнуть, что дисциплина способствует не только физическому совершенствованию учащихся, но и воспитывает ответственное отношение к поддержанию здоровья. Эти навыки становятся фундаментом для формирования здоровых привычек и всестороннего развития человека в долгосрочной перспективе. В настоящее время сохранение здоровья студентов представляет собой актуальный вызов для системы высшего образования. Согласно статистическим данным, значительная часть абитуриентов уже на момент поступления в университеты сталкивается с хроническими заболеваниями и нарушениями физического состояния, что требует внедрения профилактических мер, что в свою очередь говорит, о проблеме стимулирования студентов к занятиям физической культурой особенно актуальной в наше время. К сожалению, состояние здоровья студентов ухудшается в процессе обучения в университете из-за нескольких факторов:

- 1) не достаток знаний в области здорового образа жизни;
- 2) недостаточная потребность в самостоятельной заботе.

Исходя из вышеперечисленных факторов, физическая активность студентов третьего и четвертого курсов составила 57–61% от требуемых 100%, отклонение от заданных параметров составило порядка 40%. У представителей этой возрастной категории интерес к занятиям чаще всего формируется благодаря личной заинтересованности, возникающей при совпадении личных целей и учебных задач. Снижение мотивации к физической активности может быть связано с несколькими факторами: недостаточным пониманием студентами ценности этого направления, его второстепенным статусом в учебном плане, а также ограниченным вниманием со стороны других структур вуза [2, с. 155; 3, с. 102].

Многие студенты не выполняют нормативы итоговой аттестации по физкультуре из-за низкой заинтересованности в предмете. В связи с этим необходимо исследовать факторы, влияющие на их мотивацию к спорту, и разрабатывать методы ее повышения. Физическое состояние человек напрямую оказывает влияние на уровень успеваемости студентов, поэтому важно поддерживать у учащихся интерес к тренировкам, поощрять их стремление к саморазвитию. Для этого недостаточно просто контролировать выполнение нормативов важно внедрять актуальные методики тренировок и разнообразить формы занятий.

Преподавательскому составу важно понимать, что мотивация и цели студентов динамичны: они формируются, корректируются и укрепляются под влиянием внешних условий, учебного процесса. Современным вузам необходимо пересматривать подходы к преподаванию физкультуры, применяя инновационные методы, которые помогут достичь поставленных образовательных задач. Этого можно добиться за счет грамотного построения учебной программы, включения различных спортивных дисциплин и современных тренировочных систем с учетом индивидуальных предпочтений студентов.

Таким образом, формирование устойчивого интереса к физкультуре и спорту – сложный и постепенный процесс. Он включает в себя не только освоение базовых гигиенических правил, но и получение теоретических знаний в области физического воспитания, а также выработку привычки к систематическим тренировкам [4, с. 93]. Цель данного исследования – изучить мотивы, побуждающие студентов заниматься физической культурой. Для достижения данной цели нами, было проведено тестирование среди студентов старших курсов Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Тестирование проводилось в письменном формате на факультете «Педагогики и методики начального образования» со студентами 4 курса, а также на факультете «Правового и социально-педагогического образования» со студентами 5 курса. В ходе исследования, проведенного среди 68 студентов 4–5 курсов в возрасте 21–23 лет. Этапами проведения тестирования было предусмотрено.

1. Подготовка анкет – разработан опросник, включающий вопросы о частоте занятий, предпочитаемых видах активности, мотивации и отношении к физкультуре в вузе.

2. Организация тестирования – анкеты распространялись во время учебных занятий с согласия преподавателей.

3. Заполнение анкет – студенты отвечали анонимно, время на заполнение не ограничивалось (в среднем 10–15 минут).

4. Сбор данных.

По итогам проведенного тестирования в рамках «выявления уровня вовлеченности в физическую активность» среди студентов старших курсов, можно сказать следующее 50% студентов занимаются спортом 1 в неделю, 25% занимаются 1–2 раза, 15% уделяют время физической подготовке 3–4 раза, 10% занимаются спортом на ежедневной основе. Таким образом, интерес к занятиям физкультурой в университете получил отметку в 3, 4 согласно пятибалльной шкале, на основе данных результатов были сформулированы следующие выводы.

1. Большинство студентов (60%) проявляют интерес к физической активности, но занимаются нерегулярно.

2. Наибольшей популярностью пользуются «командные виды спорта» и «индивидуальные тренировки».

3. Основной мотивацией является здоровье и физическая форма, а не академические требования.

4. Различия между факультетами незначительны, однако студенты 5 курса (социально-педагогический факультета) чуть чаще выбирают танцы и групповые занятия.

Тестирование показало, что студенты в целом положительно относятся к физкультуре, но требуется дополнительная поддержка для повышения вовлеченности. В заключение стоит подчеркнуть, что вопрос стимулирования студентов к регулярным физическим нагрузкам сохраняет свою значимость и нуждается в системном решении со стороны учебных заведений. Для этого необходимо разработать меры, направленные на развитие устойчивого интереса к спорту и поддержание вовлеченности учащихся в течение всего периода обучения. Эффективными инструментами могут стать:

- внедрение разноформатных активностей (соревнования, мастер-классы, командные игры);
- модернизация спортивной инфраструктуры (новое оборудование, доступные площадки);
- привлечение опытных специалистов для проведения занятий;
- популяризация физической культуры через информационные кампании и поддержку студенческих инициатив.

Только комплексный подход, позволит укрепить здоровье молодого поколения, способствовать его гармоничному развитию и, как следствие, позитивно повлиять на качество жизни общества в долгосрочной перспективе.

Список литературы

1. Астафьев В.С. Воспитание устойчивой потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями будущих учителей: дис. ... канд. пед. наук / В.С. Астафьев. – Чита: Забайкальский государственный педагогический университет, 2003. – 164 с. – EDN NMHRWN
2. Шинкаренко О.В. Организация физкультурно-образовательной среды для формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом у студентов: дис. канд. пед. наук / О.В. Шинкаренко. – 2009. – 152 с. – EDN QEIZTR
3. Таймазов А.В. Повышение уровня умственной и физической способности единоборцев путем корреспондирования методик коррекции / А.В. Таймазов, С.А. Цветков, В.А. Бухарин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №2. – С. 154–159.
4. Сущенко В.П. Профессионально-личностное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом: монография / В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, Р.А. Агаев. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2020. – 251 с. EDN KNENMB

СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕГО ВИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается ключевая роль физической активности и спорта в жизни студенческой молодежи. Анализируются основные преимущества регулярных занятий спортом для физического, психического и социального благополучия студентов. Особое внимание уделяется факторам, влияющим на выбор конкретного вида спортивной деятельности. Предлагаются рекомендации по подбору оптимальной активности, способствующей гармоничному развитию личности и поддержанию здоровья студентов в период интенсивных учебных нагрузок.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, студенческая молодежь, здоровый образ жизни, выбор вида спорта, мотивация, физическое развитие, психическое здоровье.

Студенческие годы – это период интенсивного интеллектуального труда, социальной адаптации и личностного становления. Высокие учебные нагрузки, необходимость усвоения больших объемов информации, подготовка к экзаменам и зачетам часто приводят к гиподинамии, хроническому стрессу и ухудшению общего состояния здоровья. В этих условиях регулярные занятия физической культурой и спортом приобретают особую значимость, выступая не только средством укрепления здоровья, но и важным фактором повышения работоспособности, стрессоустойчивости и социальной интеграции. Однако эффективность этих занятий во многом зависит от правильного выбора вида спортивной активности, который будет соответствовать индивидуальным особенностям, интересам и возможностям студента.

Регулярная физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на организм и развитие личности. Во-первых, это укрепление физического здоровья: тренировка сердечной мышцы, улучшение кровообращения, нормализация артериального давления, снижение риска развития ишемической болезни сердца и гипертонии; увеличение жизненной емкости легких, улучшение газообмена; укрепление мышц, связок и суставов, формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза; поддержание нормальной массы тела, профилактика ожирения и сахарного диабета 2 типа; повышение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям.

Во-вторых, улучшение психоэмоционального состояния: физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и помогают справляться с нервным напряжением; улучшение мозгового кровообращения стимулирует когнитивные функции (внимание, память, скорость мышления); регулярные занятия спортом являются

эффективным немедикаментозным средством профилактики и коррекции легких форм депрессии; улучшение физической формы способствуют формированию позитивного образа «Я» [1].

В-третьих, социальное развитие: групповые занятия способствуют развитию навыков общения, взаимодействия, умения работать в коллективе.

Выбор подходящего вида спорта – индивидуальный процесс, на который влияет множество факторов:

- тип телосложения. Эктоморфам могут подойти виды спорта, развивающие выносливость (бег, плавание), мезоморфам – силовые и скоростно-силовые (атлетика, борьба), эндоморфам – виды, способствующие снижению веса (аэробные нагрузки);

- уровень физической подготовки. Начинающим спортсменам следует выбирать менее интенсивные виды, постепенно увеличивая нагрузку;

- наличие ограничений. Иногда необходима консультация с врачом для выбора безопасного вида активности. Так, при заболеваниях суставов не рекомендуются ударные нагрузки (например, бег по асфальту), предпочтительнее плавание или велоспорт;

- психологические особенности и темперамент. Экстраверты могут предпочесть командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол), групповые фитнес-программы. Наоборот, интроверты чаще выбирают индивидуальные занятия (бег, плавание, йога, тренажерный зал). Холерикам подойдут динамичные, соревновательные виды, требующие быстрой реакции, а флегматикам – виды, требующие выносливости и терпения (бег на длинные дистанции, шахматы, спортивное ориентирование). Сангвиники скорее всего выберут разнообразные активности, требующие ловкости и координации, меланхолики – спокойные, неконкурентные виды, направленные на релаксацию и гармонию (пилатес, тайцзи).

Важно отметить, что занятия спортом должны приносить удовольствие, иначе мотивация быстро иссякнет. Среди основных мотивационных целей студентов можно выделить:

- укрепление здоровья. Здесь подойдут циклические виды (бег, ходьба, плавание, лыжи), общеразвивающие упражнения;

- снижение веса: аэробные нагрузки (бег, аэробика, танцы) в сочетании с силовыми тренировками [2];

- набор мышечной массы: силовые тренировки в тренажерном зале;

- развитие гибкости: йога, стретчинг, пилатес;

- снятие стресса: медитативные практики, плавание.

Таким образом, основным этапом в выборе спортивной активности является оценка собственных интересов и предпочтений. Для самооценки студенту целесообразно составить личный опросник, куда могут войти следующие вопросы:

- какие спортивные занятия были наиболее предпочтительны в школьные годы. Возможно, это был баскетбол, бег или плавание (эти увлечения могут стать основой для выбора спортивных занятий в студенческий период);

- имеется ли хобби, которые можно связать с физической активностью. Например, если нравится кататься на велосипеде, можно рассмотреть велоспорт или членство в велосипедных клубах;

- какие виды занятий наиболее предпочтительны: индивидуальные или командные. Некоторые люди чувствуют себя более комфортно, занимаясь спортом в одиночку, например, бегом. Другие предпочитают

командные виды, такие как футбол, волейбол или флорбол. Так, флорбол – это молодой, быстрорастущий и захватывающий вид спорта, который предлагает сочетание физической активности, командной игры и доступности. Флорбол подойдет тем студентам, кто ищет активный и увлекательный командный спорт, ценит динамику и азарт, хочет улучшить свою физическую форму без чрезмерных нагрузок и риска травм, а также любит игры, похожие на хоккей, но предпочитает играть в зале. Национальная федерация флорбола России проводит чемпионаты и кубки страны среди мужских, женских и детско-юношеских команд. Министерство спорта России опубликовало отчет о состоянии спортивной отрасли в стране по итогам 2024 года. По данным ведомства численность флорболистов составляет 66 тысяч человек [3];

– доступность инфраструктуры (стадионы, бассейны, фитнес-клубы, парки) и материальные возможности. Некоторые виды спорта требуют значительных финансовых вложений (экипировка, абонементы, услуги тренера) и напротив, бег, ходьба, домашние тренировки – наиболее доступные варианты.

Если один вид спорта быстро надоедает, можно попробовать комбинировать разные типы нагрузок (например, силовые тренировки и кардио, или йогу и плавание). Как сказано выше, главный критерий правильного выбора – удовольствие от процесса. Когда занятия превращаются в постоянное «преодоление себя», долгосрочной приверженности спорту достичь не удастся.

Университеты играют важную роль в приобщении студентов к спорту. Создание современной спортивной инфраструктуры, организация работы разнообразных секций и клубов по интересам, проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий, а также информационно-просветительская работа о пользе физической активности являются необходимыми условиями для формирования у молодежи культуры здорового образа жизни.

Спорт и физическая активность являются неотъемлемыми компонентами полноценной и здоровой жизни студенческой молодежи. Правильный выбор вида спортивной деятельности, основанный на учете индивидуальных особенностей, интересов и возможностей, позволяет не только укрепить физическое и психическое здоровье, но и повысить академическую успеваемость, развить важные личностные качества и сделать студенческие годы более яркими и насыщенными. Поиск «своего» вида спорта – это инвестиция в собственное будущее, залог хорошего самочувствия, высокой работоспособности и активного долголетия.

Список литературы

1. Фроленков В.Н. Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья человека / В.Н. Фроленков // Наука-2020. – 2022. – №5 (59) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-vazhneyshaya-sostavlyayuschaya-zdorovya-cheloveka> (дата обращения: 11.05.2025).
2. Чедова Т.И. Предпочтения студентов в выборе видов спорта в освоении прикладной физической культуры / Т.И. Чедова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №2 (192) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/predpochteniya-studentov-v-vybore-vidov-sporta-v-osvoenii-prikladnoy-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 11.05.2025).
3. НФФР. Юноши из Сергиева Посада – лучшие в стране [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--mlagla.xn--p1ai/> (дата обращения: 12.04.2025).

Карелина Елена Алексеевна
студентка

Новоселова Марина Сергеевна
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Уральский государственный юридический университет»
г. Екатеринбург, Свердловская область

ПРОБЛЕМЫ РАЗГРАНИЧЕНИЯ ПОНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

***Аннотация:** в современном мире педагоги различных образовательных организаций и организаторы физкультурно-оздоровительных мероприятий сталкиваются с проблемой снижения вовлеченности обучающихся в физическую активность. Одной из основных причин этого является устоявшееся мнение о синонимичности понятий «спорт» и «физическая культура». В статье раскрываются различие данных терминов и пути повышения интереса детей к здоровому образу жизни.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, отличия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, здоровый образ жизни.*

В соответствии со статистикой ВОЗ на 2022 год примерно 31% населения в мире не соблюдали рекомендованный уровень физической активности. Малоподвижный образ жизни становится проблемой глобального характера, так как может привести к возникновению ряда серьезных заболеваний, чем снизит качество жизни [2]. Аналогичная ситуация наблюдается и у детей, по данным ВОЗ примерно 79,1% мальчиков и 80,9% девочек ведут преимущественно не активный образ жизни.

В Российской Федерации реализуется национальная программа «Развитие физической культуры и спорта». Были изданы Постановление Правительства РФ от 30.09.2021 №1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2025 №209 «Об утверждении федеральной программы воспитательной работы для организаций отдыха детей и их оздоровления и календарного плана воспитательной работы» и иные. Это позволяет нам определить, что государство заинтересованно в сохранении и улучшении здоровья населения и детей. В рамках её реализации проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Из результатов исследования за 2023 год следует, что наиболее вовлечённой в них является категория граждан от 30–39 лет и составляет 32,2%, люди остальных возрастов вовлечены в данную деятельность меньше. Более подробная информация по данному вопросу приведена в таблице ниже.

**Анализ вовлеченности граждан
в физкультурно-оздоровительные мероприятия**

Возрастная категория граждан	Доля вовлеченности в физкультурно-оздоровительные мероприятия
20–29 лет	23,7%
30–39 лет	32,2%
40–54 лет	28,3%
55–59 лет	8,2%
От 60 лет	7,6%

Часть из них полагает, что не сможет выполнить физические упражнения или в результате выполнения получить травму, поэтому необходимо разграничивать понятия «физическая культура» и «спорт», что впоследствии может привести к повышению интереса к физической активности у детей, так как чаще всего на поведение детей влияет личный пример родителей и других членов семьи.

Цель исследования: выявить различия между понятиями «физкультура» и «спорт», выявить пути преодоления ошибочного отождествления физической культуры и спорта с целью привлечения населения к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Задачи исследования.

1. Провести анализ понятий «физическая культура» и «спорт».
2. Выявить различия между понятиями «физическая культура» и «спорт».
3. Выявить факторы, влияющие на нежелание населения, принимать участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
4. Выявить инструменты повышения вовлеченности населения в физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Методы исследования: исследование основано на анализе научных публикаций, понятий «физическая культура» и «спорт» данных в Федеральном Законе [6].

Организация исследования: необходимо определить цели и задачи исследования, а также проанализировать и систематизировать материалы, полученные в результате исследования в результате чего выявить пути решения проблемы, указанные в исследовании.

Результат исследования.

Проанализировав текущую ситуацию, можно сделать вывод, что у населения сложилось устойчивое мнение, о синонимичности понятий «физкультура» и «спорт», вследствие чего, не имеющие достаточного количества времени или состояния здоровья, подходящего для активных физических тренировок люди, в том числе и младшего возраста, выбирают малоподвижный образ жизни, отказываясь от участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях [7].

Понятие спорт определяется в учебной литературе как: «спорт (в широком понимании) представляет собой собственно соревновательную деятельность, процесс специальной подготовки к достижениям в ней, а

также специфические межчеловеческие отношения, поведенческие нормы и достижения в сфере этой деятельности» [1, с. 322].

Исходя из вышеизложенного, следует вывод о том, что основной целью спортивной деятельностью является участие и победа в соревнованиях различных уровней, что подтверждается желанием спортсменов как можно чаще занимать именно призовые места. Кроме этого, для занятий профессиональным спортом требуется хорошее состояние здоровья (по общему правилу I или II группу здоровья) и «дух соперничества». Молодые люди и учащиеся образовательных организаций, не готовые к подобному образу жизни, зачастую теряют мотивацию к физическим упражнениям, выбирая малоактивный образ жизни, игнорируя практически любую физическую нагрузку [5, с. 292].

Физическая культура имеет противоположную спорту цель – общее оздоровление организма, развитие способностей человека и формирование привычки к здоровому образу жизни. Данный вид деятельности не подразумевает в себе соревновательного элемента, заниматься могут люди, с любым состоянием здоровья в том числе и с инвалидностью (с разрешения лечащего врача).

Научно доказано, что адаптивная физическая культура помогает при лечении ряда заболеваний, в частности активно используется при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (например, с ДЦП), позволяя облегчить симптомы протекания болезни и снизить риски наступления осложнений [3].

Для обеспечения доступности занятий физической культурой в Свердловской области реализуется программа «Развитие физической культуры и спорта в муниципальном образовании, город Екатеринбург» на 2021–2026 годы. В области открываются новые спортивные площадки, ремонтируются стадионы, проводятся работы с населением, в том числе школьного и дошкольного возрастов [4].

Опираясь на вышесказанное, необходимо признать, что интерес к участию в спортивном оздоровительных мероприятиях можно повысить с помощью разъяснения сходств и различий терминов, анализируемых в статье. Также необходимо разработать методические рекомендации, которые будут помогать учителям и преподавателям физической культуры доносить важность и пользу данной учебной дисциплины студентам и ученикам, что впоследствии позволит молодым людям ввести в привычку активный образ жизни и передать подобный стиль жизни последующим поколениям.

Таким образом, занятия физической культурой не являются спортом и доступны практически каждому, независимо от состояния здоровья и ряда иных факторов. Это необходимо разъяснить населению, с целью повышения интереса к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Список литературы

1. Антонова М.А. Физическая культура и спорт / М.А. Антонова // Теория и практика современной науки. – 2021. – №12 (78). – С. 322–325. – EDN BENXUX
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity> (дата обращения: 25.05.2025).

3. Национальное-фитнесс сообщество. Исследование на предмет вовлеченности различных возрастных групп населения в физкультурно-оздоровительные занятия от 2024 01. 06 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTWtm> (дата обращения: 25.05.2025).

4. Официальный портал Екатеринбурга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://екатеринбург.рф/жителям/спорт/официально/прогдок> (дата обращения: 25.05.2025).

5. Сысоев А.В. Концептуальный анализ терминов «физическая культура» и «спорт» / А.В. Сысоев, С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – №9 (175). – С. 290–294. EDN SLQUSB

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yandex.ru/search/?clid=11523852&text> (дата обращения: 25.05.2025).

7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с. EDN QYDLWD

Клименко Андрей Александрович

канд. пед. наук, доцент

Золотов Александр Юрьевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ АСИММЕТРИИ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДЗЮДО

Аннотация: в статье рассматривается влияние межполушарной и сенсомоторной асимметрии на спортивные результаты в дзюдо. Анализируются особенности латеральных предпочтений у высококвалифицированных дзюдоистов и их влияние на технико-тактическую подготовку. Представлены потенциальные негативные эффекты выраженной асимметрии, такие как снижение вариативности движений, предсказуемость атакующих действий и повышенный риск травматизма. Рассмотрены методики исправления асимметрии с использованием специальных тренировочных подходов, анализируются статистические данные о частоте атак и эффективности бросков в зависимости от доминирующей стороны спортсменов. Особое внимание уделяется применению биомеханического анализа и нейропсихологических методик для коррекции асимметрии и улучшения спортивных результатов.

Ключевые слова: асимметрия, симметрия, латеральные предпочтения, дзюдо, спортивная подготовка, учебно-тренировочные этапы.

В дзюдо симметрия играет важную роль в формировании двигательных навыков и тактики ведения борьбы. Однако чрезмерная выраженность межполушарной и сенсомоторной асимметрии может оказывать негативное влияние на результаты спортсмена [3, с. 2]. В дзюдо важна гибкость в смене стойки и адаптации к различным схваткам. Асимметрия может привести к снижению координации, ухудшению контроля над телом и созданию

неэффективных тактических схем. В связи с этим, изучение влияния асимметрии на спортивные результаты является актуальным для тренеров и спортсменов. Современные методы коррекции асимметрии включают не только физическую подготовку, но и когнитивные тренировки, направленные на улучшение взаимодействия полушарий мозга.

Современные исследования в области спортивной науки уделяют значительное внимание проблеме функциональной асимметрии, особенно в видах спорта с выраженной латерализацией движений. В контексте дзюдо, где тактическая гибкость и адаптивность являются ключевыми факторами успеха, дисбаланс в работе полушарий и двигательных паттернах может стать критическим ограничивающим фактором. Асимметрия влияет не только на биомеханику, но и на скорость принятия решений в условиях стресса, что особенно актуально для спортсменов высокого уровня.

Обследовано 48 высококвалифицированных дзюдоистов в возрасте от 18 до 30 лет, включая чемпионов национальных и международных соревнований. Исследование проводилось с использованием 30 тестов на предпочтение моторики верхних и нижних конечностей, а также зрительных и слуховых функций. Оценивались вариативность атак, способность к адаптации в схватке и частота травм. Для количественной оценки асимметрии использовался индекс латеральности (LI), рассчитываемый как разность между показателями доминирующей и недоминирующей сторон, отнесенная к их сумме. Статистическая обработка данных проводилась с помощью t-критерия Стьюдента для парных выборок при уровне значимости $p < 0,05$. Эффективность атак оценивалась тремя независимыми экспертами по шкале, учитывающей сохранение контроля над соперником после броска (1–3 балла) и тактическую значимость действия (дополнительные ± 1 балл). Участники были разделены на две группы: с выраженной асимметрией ($LI > 15\%$) и умеренной ($LI \leq 15\%$), что позволило провести сравнительный анализ. В ходе анализа использовались видеозаписи поединков, позволяющие определить направление и частоту атакующих действий, а также их эффективность. Дополнительно применялся биомеханический анализ движений, основанный на 3D-моделировании и использовании сенсорных технологий.

Анализ данных показал, что у дзюдоистов с выраженной асимметрией наблюдается снижение вариативности атакующих действий, что делает их технику предсказуемой для соперников и снижает эффективность атак и контратак. Кроме того, высокая степень латеральных предпочтений препятствует освоению приемов в нестандартных ситуациях, ограничивая способность спортсмена к ведению борьбы в обе стороны [4, с. 311]. Также было выявлено, что спортсмены с выраженной асимметрией чаще получают травмы из-за неравномерной нагрузки на мышцы и суставы, особенно при резкой смене положения тела.

Статистический анализ подтвердил значимость различий в эффективности атак между сторонами ($p = 0,032$ для правой, $p = 0,021$ для левой). Интересно, что в группе с умеренной асимметрией частота травм была на 27% ниже, что коррелирует с равномерным распределением нагрузки ($r = 0,64$, $p < 0,01$).

Исследование показало, что активность атак была выше на правую сторону (5,87 против 4,22), однако эффективность атак оказалась выше на левую

сторону (16,51 против 13,5). Это свидетельствует о том, что, несмотря на частоту атак вправо, они менее результативны, что может быть связано с предсказуемостью атакующих действий и адаптацией соперников. Результативность атак в среднем оказалась схожей в обе стороны, что подчеркивает важность тактической гибкости.

Анализ выполнения бросков выявил значительную разницу в их исполнении в правую и левую стороны. Например, подхват под одну ногу с захватом головы выполнялся вправо в 86,36% случаев, что говорит о сильной доминирующей стороне. В то же время броски, такие как боковой переворот (87,80% влево) и бросок через голову с подсадом голенью (88,46% влево), указывают на обратную тенденцию. Такая разница может затруднять ведение борьбы с разносторонними противниками и снижать эффективность в ситуациях, требующих работы слабой стороны.

Для исправления или недопущения асимметрии в тренировочном процессе целесообразно применять билатеральные тренировки, включающие выполнение бросков с обеих сторон и симметричную работу руками и ногами [5, с. 975]. Функциональный тренинг с упражнениями на развитие баланса, координации и равномерного распределения нагрузки помогает снизить дисбаланс. Коррекционные упражнения направлены на устранение неравномерности в развитии мышц и улучшение слабых сторон. Тактическая подготовка должна включать обучение использованию нестандартных атакующих и защитных стратегий, что повышает непредсказуемость действий спортсмена. Анализ биомеханики с использованием видеозаписей и сенсорных технологий позволяет выявлять и исправлять асимметричные движения. Дополнительно, рекомендуется использование нейropsychологических методик для гармонизации межполушарного взаимодействия и улучшения общей двигательной координации. Применение технологий виртуальной реальности и когнитивных тренировок может способствовать ускоренному освоению двусторонней техники и снижению асимметрии в боевых ситуациях.

Выраженная асимметрия может стать фактором, ограничивающим спортивные достижения дзюдоиста [2, с. 3]. Для минимизации негативных эффектов рекомендуется включать в тренировочный процесс упражнения, развивающие симметрию движений, а также прорабатывать атакующие и защитные действия с обеих сторон. Анализ данных показал, что, несмотря на частоту атак в правую сторону, их эффективность ниже, чем при атаках влево, что свидетельствует о предсказуемости действий спортсменов [1, с. 30]. Также выявлена значительная разница в исполнении бросков, что может ограничивать тактическую вариативность. Будущие исследования могут быть направлены на разработку методик тренировок, снижающих негативное влияние асимметрии. Важно учитывать не только физические, но и когнитивные аспекты латеральных предпочтений, влияющие на принятие решений во время схватки. Проведение комплексных тренировочных программ, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов, позволит значительно повысить их результативность. Для тренеров рекомендуется внедрять «зеркальные» тренировки, где 20% времени уделяется недоминирующей стороне, с постепенным увеличением до 40% в подготовительный период. Перспективным направлением является интеграция биологической обратной связи в

реальном времени для коррекции асимметрии движений, что уже показало эффективность в реабилитационной медицине. Включение в подготовку современных биомеханических и когнитивных технологий позволяет более эффективно корректировать асимметрию и улучшать показатели в соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Стадник В.И. Симметрия и асимметрия бросков в единоборствах (на примере дзюдо) / В.И. Стадник // Здоровье для всех. – 2009. – С. 30–32.
2. Данкеева Е.В., Гуазова И.В., Соблиров А.М., Гетигежев А.А. Проблема симметрии и асимметрии в спортивных играх // Международный научно-исследовательский журнал. – 2024. – С. 2–4.
3. Мишенин А.Ю. Особенности функциональной межполушарной асимметрии у высококвалифицированных борцов греко-римского стиля / А.Ю. Мишенин, Е.М. Бердичевская // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2011. – С. 2–4.
4. Клименко А.А., Служителей А.В., Мельников А.И., Харахордин С.Е. Бинарная оппозиция индивидуального стиля деятельности борцов-дзюдоистов // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – С. 311–313.
5. Захарова В.В. Функциональная межполушарная асимметрия в спорте / В.В. Захарова, Е.А. Ерсакова // Вестник науки. – 2023. – С. 975–977.

Коробейникова Ольга Анатольевна
студентка

Научный руководитель
Власенко Светлана Юрьевна
магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ, КОМПЕНСАЦИЮ ГИПОДИНАМИИ И РОЛЬ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Аннотация: в статье рассмотрен вопрос влияния физической культуры на здоровье студентов. Освещается тема компенсации гиподинамии, исследуется роль рационального питания.

Ключевые слова: гиподинамия, безопасность, здоровье, правильное питание, физическая активность.

Современный образовательный процесс предъявляет высокие требования к когнитивным ресурсам студентов, вынуждая их проводить значительную часть времени в статичном положении. Ни для кого не секрет, что преобладающая часть учебной деятельности связана с сидячей работой, что провоцирует развитие гиподинамии – состояния, характеризующегося снижением мышечной активности и замедлением метаболических процессов. В сочетании с несбалансированным питанием это создает предпосылки для возникновения хронических заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и сердечно-сосудистые патологии. Физическая культура, интегрированная в повседневную жизнь студентов, выступает не

**280 Здоровье участников образовательного процесса:
современные вызовы и решения**

только инструментом профилактики, но и средством повышения академической продуктивности. В данной статье будут рассматриваться механизмы позитивного воздействия умеренных физических нагрузок, а также принципы их безопасного внедрения и роль нутритивной поддержки.

Как известно, длительное пребывание в сидячем положении приводит к дисфункции опорно-двигательного аппарата: ослабевают мышцы корсета, увеличивается нагрузка на межпозвоночные диски, формируются патологические изгибы позвоночника. Согласно данным ВОЗ, более чем у 30% студентов к третьему курсу отмечаются начальные признаки сколиоза. Параллельно страдает сердечно-сосудистая система, снижается тонус сосудов и замедляется кровоток, что повышает риск тромбозов и артериальной гипертензии. Метаболические нарушения, включающие инсулинорезистентность и дислипидемию, способствует накоплению висцерального жира.

Систематические тренировки умеренной интенсивности (150–300 минут в неделю, согласно рекомендациям ACSM) способны нивелировать негативные эффекты гиподинамии. Аэробные нагрузки (ходьба, плавание, велосипед) улучшают оксигенацию тканей и стимулируют работу кардиореспираторной системы, повышая выносливость. Силовые упражнения, направленные на крупные группы мышц, укрепляют костно-мышечный аппарат, корректируя осанку. Важную роль играют микропаузы: 5-минутные комплексы растяжки или ходьба каждые 1,5 часа снижают статическое напряжение и улучшают периферическое кровообращение.

Ключевой принцип – постепенность. Начинать следует с низкоинтенсивных занятий (например, 10-минутная зарядка), поэтапно увеличивая продолжительность и сложность. Следует избегать перегрузок – это минимизирует риски травм и переутомления. Для студентов с дефицитом времени, как правило, эффективны высокоинтервальные тренировки (НИТ), сочетающие короткие периоды активности (20–30 секунд) с отдыхом. Такие кратковременные сессии длительностью 15–20 минут улучшают метаболические показатели и когнитивные функции за счет активации нейротрофического фактора мозга.

Оптимизация тренировочного процесса: безопасность и эффективность.

1. Разминка – обязательные элементы, подготавливающие организм к нагрузкам и предотвращающие мышечные спазмы.

2. Индивидуализация – учет исходного уровня подготовки и медицинских противопоказаний (например, при проблемах с суставами предпочтительны плавание или эллипсоид).

3. Регулярность – занятия 3–4 раза в неделю формируют устойчивый адаптационный ответ.

4. Мониторинг состояния – контроль пульса (целевая зона: 60–80% от максимума) и субъективных ощущений (отсутствие головокружения, тошноты).

Особое внимание стоит уделить функциональным тренировкам, имитирующим повседневные движения (приседания, наклоны), что повышает качество жизни и снижает риск бытовых травм.

Энергетические потребности студентов, занимающихся спортом, возрастают на 15–30%. Дефицит калорий или нутриентов может привести к

истощению, замедлению восстановления и снижению иммунитета. В связи с этим сформулируем основные рекомендации:

1. Баланс макронутриентов:

– белки (1,2–1,7 г/кг веса) – основа для регенерации мышц (творог, яйца, бобовые);

– углеводы (4–6 г/кг) – источник энергии (цельнозерновые крупы, фрукты);

– жиры (25–30% от суточной калорийности) – поддержка гормонального фона (орехи, авокадо, рыба).

2. Гидратация – 30–40 мл воды на кг веса, с коррекцией при интенсивных нагрузках.

3. Временной фактор приемов пищи: углеводно-белковый перекус за 1,5 часа до тренировки и в течение 30 минут после нее ускоряет восстановление.

Следует минимизировать потребление быстрых сахаров и трансжиров, провоцирующих воспалительные процессы.

Таким образом, интеграция физической культуры в режим студентов – необходимое условие сохранения здоровья в условиях гиподинамии. Умеренные, регулярные нагрузки в сочетании с рациональным питанием не только компенсируют последствия сидячего образа жизни, но и повышают стрессоустойчивость, концентрацию и академическую успеваемость. Ключ к успеху – системный подход, учитывающий индивидуальные особенности и направленный на формирование устойчивых привычек. Внедрение коротких активных пауз, использование лестниц вместо лифтов и подготовка сбалансированных перекусов могут стать первым шагом к трансформации образа жизни.

Список литературы

1. Физическая активность // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 20.06.2025).

2. Кабина А.С. Роль физической культуры в жизни школьника / А.С. Кабина, Е.Ю. Брюсов // Научный лидер. – 2024. – №48 (198) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scilead.ru/article/7439-rol-fizicheskoy-kulturi-v-zhizni-shkolnika> (дата обращения: 21.06.2025).

3. Физкультура и здоровый образ жизни // Министерство здравоохранения Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://health.bashkortostan.ru/presscenter/news/333318/> (дата обращения: 21.06.2025).

4. Влияние оздоровительной физкультуры на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTdge> (дата обращения: 21.06.2025).

5. Гатауллина А.Р. Влияние физической культуры на здоровье студентов / А.Р. Гатауллина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://m.e-academy.sportacadem.ru/student-portfolio/2156.pdf> (дата обращения: 22.06.2025).

6. Тихонов А.Р., Герасимов П.Е., Чучин В.В., Каплун И.Г. Спортивные секции как профилактика гиподинамии у ординаторов медицинского университета // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2023. – №11 (87) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnye-seksii-kak-profilaktika-gipodinamii-u-ordinatorov-meditinskogo-universiteta> (дата обращения: 22.06.2025).

Коробко Азар Богданович

студент

Научный руководитель

Яткин Игорь Викторович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ДИСПЛАЗИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ И ПОВСЕДНЕВНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Аннотация: в статье рассматривается влияние дисплазии соединительной ткани (ДСТ) на физическую активность человека в условиях профессионального спорта и повседневной жизни. Описываются основные проявления ДСТ, включая гипермобильность суставов, слабость связочного аппарата и повышенную утомляемость. Анализируются риски, с которыми сталкиваются спортсмены и люди с ДСТ при выполнении физических нагрузок. Приведены рекомендации по адаптации тренировочного процесса и повседневной физической активности для людей с признаками дисплазии. Сделан вывод о необходимости индивидуального подхода к физическим нагрузкам при наличии ДСТ с целью повышения качества жизни и минимизации риска травм.

Ключевые слова: дисплазия соединительной ткани, физическая активность, профессиональный спорт, гипермобильность, травмы.

В современных условиях физической активности, вне зависимости от её интенсивности – будь то профессиональный спорт или обычные повседневные нагрузки – наблюдается всё больше случаев, связанных с дисплазией соединительной ткани (ДСТ) [1, с. 24]. Это заболевание, имеющее врождённый характер, проявляется ослаблением связок, повышенной подвижностью суставов и другими нарушениями, которые способны значительно понижать переносимость физических усилий и увеличивать вероятность получения травм. Особенно актуальной проблема является для спортсменов, чья деятельность предполагает систематические интенсивные тренировки и подвергает организм значительным перегрузкам. Но и в обыденной жизни ДСТ способна оказывать негативное влияние на качество жизни, приводя к хронической усталости, болезненным ощущениям и ограничению подвижности. В этой связи возникает необходимость в исследовании специфики адаптации к физическим нагрузкам у лиц с признаками дисплазии [2, с. 27].

Дисплазия соединительной ткани оказывает существенное влияние на работу важнейших систем организма. Из-за дефектов в структуре коллагена страдает кровообращение, ухудшается эластичность кровеносных сосудов и мышц, замедляется метаболизм [4, с. 46]. Всё это приводит к хронической усталости, снижению тонуса и повышенной

чувствительности к физическим нагрузкам. Люди с признаками ДСТ часто сталкиваются с гипермобильностью суставов, варикозным расширением вен, вегетативными расстройствами и проблемами с опорно-двигательным аппаратом [5, с. 52]. Эти состояния снижают уровень двигательной активности и могут ограничивать участие как в профессиональном спорте, так и в повседневной физической деятельности.

Наша цель – раскрыть важность индивидуального подхода к физическим нагрузкам для лиц с дисплазией соединительной ткани, продемонстрировать возможные риски и ограничения при занятиях спортом, а также предложить рекомендации по адаптации тренировок и ежедневной активности для улучшения качества жизни и профилактики осложнений.

Физическая активность, разработанная с учетом специфики ДСТ, может стать эффективным инструментом укрепления организма [6, с. 27]. Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц-стабилизаторов, развитие дыхательной системы и коррекцию осанки, позволяют улучшить общее физическое и эмоциональное состояние уже после нескольких недель регулярных занятий. Особенно полезны умеренные аэробные нагрузки, плавание, лечебная физкультура и дыхательные техники, поскольку они снижают напряжение, стабилизируют сердечно-сосудистую систему и уменьшают риск получения травм.

Физическая активность положительно сказывается на эмоциональном состоянии, способствуя выработке эндорфинов и снижению уровня тревожности, что особенно важно для людей с ДСТ, склонных к частым вегетативным реакциям. Такие занятия также улучшают сон, нормализуют режим дня и способствуют формированию устойчивых здоровых привычек, повышающих адаптацию к учебной или профессиональной деятельности [1, с. 97].

Регулярные физические нагрузки, разработанные с учетом особенностей людей с дисплазией соединительной ткани (ДСТ), приносят двойную пользу. Они не только укрепляют мышечный каркас, улучшая общую физическую форму, но и воспитывают дисциплину и самоорганизацию. Регулярное выполнение индивидуально подобранных упражнений прививает чувство ответственности за свое здоровье, а также способствует более эффективному планированию времени. Стоит помнить, что при ДСТ исключены занятия профессиональным спортом и танцами, поскольку избыточные нагрузки могут ускорить процесс декомпенсации соединительной ткани, что в конечном итоге может привести к инвалидности [3, с. 31]. Наблюдения показывают, что студенты с признаками дисплазии соединительной ткани, которые включили адаптированные физические упражнения в свой распорядок дня, демонстрируют более стабильное эмоциональное состояние, ощущают меньше тревожности и усталости. При правильном подборе нагрузки они становятся более бодрыми, уверенными и позитивно настроенными. Такие студенты проявляют больше инициативы, легче справляются с учебными и бытовыми нагрузками, а также лучше адаптируются к стрессовым ситуациям благодаря укреплению компенсаторных возможностей организма.

Наблюдения показывают, что студенты с дисплазией соединительной ткани (ДСТ), включившие адаптированную утреннюю гимнастику в свой распорядок дня, отмечают улучшение общего самочувствия и повышение

способности справляться с учебными нагрузками [2, с. 57]. Даже при недостатке сна, специально подобранные упражнения помогают быстрее восстановиться и подготовить организм к предстоящему дню. Однако важно учитывать, что при ДСТ необходимо избегать чрезмерных нагрузок и выбирать упражнения с осторожностью, чтобы не усугубить состояние [4, с. 47]. Подобные практики становятся важным элементом формирования здорового и продуктивного образа жизни, особенно для лиц с особенностями опорно-двигательного аппарата, включая дисплазию соединительной ткани.

Повышение физической активности. Студенты с дисплазией соединительной ткани (ДСТ) часто сталкиваются с ограничениями в движении из-за повышенной гибкости суставов и слабости связочного аппарата. Адаптированная утренняя зарядка помогает восполнить недостаток движения, укрепить мышцы-стабилизаторы и улучшить общую выносливость, что способствует повышению уровня энергии и бодрости на целый день.

Формирование дисциплины и привычки к здоровому образу жизни. Регулярное выполнение специально подобранных упражнений способствует развитию организованности и самоконтроля. Для студентов с ДСТ это особенно важно, поскольку соблюдение режима дня и регулярная физическая активность помогают стабилизировать состояние и предотвратить возможные осложнения, связанные с гипермобильностью суставов.

Дисплазия соединительной ткани (ДСТ) оказывает значительное влияние на возможности занятия профессиональным спортом. Функциональная неполноценность соединительной ткани при ДСТ делает её более уязвимой к повреждениям, что повышает риск травм и ускоряет развитие дегенеративных процессов. В связи с этим, профессиональный спорт и танцы противопоказаны для лиц с ДСТ, так как чрезмерные нагрузки могут привести к быстрой декомпенсации состояния и инвалидизации.

Однако умеренная физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья студентов с ДСТ:

Укрепление иммунной системы. Регулярные, адаптированные физические упражнения стимулируют обмен веществ и улучшают работу сердечно-сосудистой системы, что способствует укреплению иммунитета. Для студентов с ДСТ это особенно важно, поскольку поддержание общего здоровья помогает организму лучше адаптироваться к физическим и эмоциональным нагрузкам учебного процесса.

Повышение физической активности. В условиях сидячего образа жизни студенты с ДСТ могут испытывать недостаток движения. Умеренная утренняя зарядка помогает восполнить этот пробел, укрепить мышцы, улучшить гибкость и повысить общую выносливость. Однако важно избегать упражнений, которые могут перегружать суставы или связки, чтобы не усугубить нестабильность суставов, характерную для ДСТ. Формирование дисциплины и привычки к здоровому образу жизни. Регулярное выполнение адаптированной зарядки способствует развитию организованности и самоконтроля. Это простое утреннее действие формирует ощущение успешного начала дня, что положительно влияет на общую продуктивность и помогает выработать полезные привычки, способствующие улучшению качества жизни студентов с ДСТ.

Таким образом, хотя профессиональный спорт не рекомендуется для лиц с ДСТ, умеренная и правильно подобранная физическая активность может принести значительную пользу, способствуя укреплению здоровья и повышению качества жизни.

Советы студентам и людям с дисплазией соединительной ткани [6, с. 28].

1. Не перегружайте суставы. Избегайте упражнений с высокой ударной нагрузкой (бег, прыжки, командные виды спорта). Исключите упражнения на растяжку в максимальном объеме амплитуды – гипермобильность может привести к вывихам или микротравмам. Предпочтение – плаванию, пилатесу, лечебной физкультуре (ЛФК), медленному йога-подходу.

2. Работайте над укреплением мышц-стабилизаторов. Укрепляйте спину, пресс, ягодицы и плечевой пояс. Делайте упражнения с собственным весом или лёгким сопротивлением, без рывков. Под контролем ЛФК-инструктора можно делать упражнения на координацию и баланс.

3. Следите за осанкой. При ДСТ часто наблюдаются сколиоз, гиперлордоз, нестабильность позвоночника. Используйте эргономичную мебель для учёбы. Делайте перерывы каждые 40–60 минут, особенно при сидячем образе жизни.

4. Высыпайтесь и давайте телу восстанавливаться. При ДСТ нарушается тонус сосудов, могут быть проблемы с усталостью и терморегуляцией – режим сна и отдыха критически важен. Лучше отказаться от ночных бдений и учёбы «на износ».

5. Поддерживайте микронутриентный баланс. Обратите внимание на магний, кальций, витамин D, витамин C, коллаген, Омега-3 – они важны для здоровья соединительной ткани. Обсудите с врачом необходимость приёма хондропротекторов.

6. Не стесняйтесь говорить о диагнозе. Если вы учитесь или работаете, и у вас есть официальное подтверждение ДСТ, можно попросить индивидуальный режим на занятиях физкультуры или на производственной практике.

Информированность преподавателей и тренеров может предотвратить избыточную нагрузку и травмы.

Таким образом, дисплазия соединительной ткани ограничивает возможности для интенсивной физической активности и требует индивидуального подхода к нагрузкам. Умеренные упражнения полезны, но должны быть безопасны. Регулярные осмотры у кардиолога, ортопеда и невролога необходимы, поскольку при ДСТ часто встречаются проблемы с сердцем, сосудами и суставами. Соблюдение рекомендаций врачей помогает сохранить активность и качество жизни.

Список литературы

1. Ермаков С.С. Физическая культура и здоровье студентов: методические рекомендации / С.С. Ермаков. – М.: Академия, 2020. – 160 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/u174/upload/sbornik_-_69_ch_2_bw.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

2. Бекетов А.Н. Проблемы дисплазии соединительной ткани у спортсменов / А.Н. Бекетов. – СПб.: Лань, 2019. – 112 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/2024/Sbornik_Problemy-perspektivy-razvitiya-fizkult_IFKS_2024.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

3. Левченко Г.А. Дисплазия соединительной ткани: клиника, диагностика, лечение / Г.А. Левченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 212 с.
4. Никитина О.В. Соединительная ткань и физическая активность: современный взгляд / О.В. Никитина // Вестник спортивной науки. – 2021. – №3. – С. 45–52 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kpfu.ru/staff_files/F1512541134/FS_04_Sbornik.pdf (дата обращения: 28.04.2025).
5. Колесников В.А. Лечебная физкультура при патологиях соединительной ткани / В.А. Колесников. – Екатеринбург: УрФУ, 2020. – 136 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MRXEb> (дата обращения: 28.04.2025).
6. Зотова И.П. Роль дыхательных техник и ЛФК при заболеваниях соединительной ткани / И.П. Зотова // Здоровье и спорт. – 2019. – №6. – С. 25–31 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.academpharm.ru/images/upload/ru/1667/terehov_p_a.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

Коростелёва Софья Михайловна
студентка

Новоселова Марина Сергеевна
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Уральский государственный юридический университет»
г. Екатеринбург, Свердловская область

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация: в современном мире спорт и физическая культура должны стоять на одном из главных мест в жизнь любого человека, в том числе и у участников образовательного процесса, а самое главное место должны занимать у подрастающего поколения. Как известно, здоровье нужно рассматривать в двух аспектах: физическое и моральное, оба аспекта здоровья являются очень важными в жизни каждого человека. Физическая культура и спорт – это не только физическое развитие и здоровье, но и выработка важных моральных качеств, таких как: упорство, стремление к своей цели, ответственность, чувство коллективизма, известно про положительное влияние физической культуры и спорта на снижение уровня стресса и повышение успеваемости.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт.

В современном мире большинство людей забывает о важности занятия физической культурой и спортом, хотя это играет в жизни очень большую роль: помогает поддерживать не только физическое, но и моральное здоровье человека, а также лечить ряд болезней. Это является актуальным для обучающихся, так как многие ведут сидячий и малоподвижный образ жизни. Ведь известно, что в современном мире учащиеся много времени проводят за учёбой, компьютерами и гаджетами, что приводит к ухудшению здоровья, а физические нагрузки на постоянной основе помогают компенсировать последствия сидячего и малоподвижного образа жизни, а также укрепляют здоровье. Занятия физической активностью и спортом помогают бороться со стрессом, что особенно становится важно в период

сдачи учащимися экзаменов. Также с помощью регулярных занятий можно выработать очень важные моральные качества, поддерживая здоровый образ жизни.

Цель исследования: проанализировать и обосновать значение физической культуры и спорта в жизни обучающихся.

Задачи исследования: 1) исследовать и проанализировать законодательные акты, которые связаны с ролью физической культуры и спорта в здоровье обучающихся; 2) оценить влияние физической культуры и спорта на здоровье обучающихся.

Методы исследования: исследование, анализ, оценка.

Организация исследования: требуется тщательное планирование и системность изучения материалов на данную тему, сбор и анализ информации, также определение целей и задач для полного и всестороннего проведения исследования, подготовка и оформление результатов исследования.

Результаты исследования.

Физическое воспитание – это целенаправленный процесс формирования личности, раскрытия физического потенциала, а также освоения знаний и навыков в сфере физической культуры и спорта. Его цель – воспитание гармонично развитого, физически крепкого человека с высокой культурой здоровья.

Физическая культура – это элемент общей культуры, который включает в себя систему ценностей, норм и знаний, которые общество создаёт и применяет для физического и интеллектуального роста человека, способствует улучшению двигательных навыков, укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни, успешной социализации через физическое воспитание, тренировки и общее физическое развитие.

Спорт – это область социально-культурной деятельности, которая объединяет различные спортивные дисциплины, которые существуют в виде состязаний и системной подготовки человека к участию в них.

Занятия физической культурой и спортом – это обязательная часть образовательного процесса. При выборе форм, продолжительности, методов и средств физического воспитания, а также видов двигательной активности и спорта образовательная организация должна учитывать местные условия, интересы обучающихся, федеральные государственные образовательные стандарты и нормативы физической подготовки.

Также очень важным аспектом является формирование у родителей (лиц, их замещающих) ответственного подхода к здоровью детей и занятиям физической активностью и спортом, так как дети в основном берут пример с собственных родителей (лиц, их замещающих).

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» в статье 84 сказано, что «образовательные программы в области физической культуры и спорта нацелены на физическое воспитание и физическое развитие личности, получение учащимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, а также физическое совершенствование, формирование здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья» [5]. Это является одним из самых главных значений физической культуры и спорта в здоровье учащихся, так как данным образом улучшается не только физическое здоровье, но и происходит формирование личности у обучающихся, а также прививаются

очень важные приоритеты, например, здоровый образ жизни, что в последующем помогает поддерживать физическое здоровье.

Законодательство в данной сфере направлено [6]:

- на развитие человека, т. е. его физических и духовных качеств, для гармоничного развития личности, укрепления и восстановления здоровья;
- утверждение здорового образа жизни, это в первую очередь включает в себя формирование привычек, которые способствуют здоровью (правильное питание, физическая активность и спорт, отказ от вредных привычек), а также создание условий для здорового образа жизни, куда входит создание инфраструктуры для занятий физической активностью и спортом;

- формирование потребности в физическом и нравственном совершенстве, т. е. воспитание внутреннего стремления человека к развитию тела и духа, что включает в себя мотивацию к укреплению здоровья, занятиям спортом, развитие выносливости и силы, выработку важных моральных качеств, таких как: упорство, стремление к своей цели, ответственность, чувство коллективизма;

- создание условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта, т. е. в организации доступной и разнообразной среды, которая позволяет свободно выбирать физическую активность и заниматься ею, согласно собственным интересам и возможностям;

- организация профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений, т.е. использование физических упражнений и комплексов для развития навыков и качеств, которые являются необходимыми в данной профессии, особенно это актуально для учащихся, которые хотят связать свою жизнь с профессиями, в которых спорт является неотъемлемой частью, например, полицейский, учитель физкультуры и многие другие профессии;

- профилактика заболеваний, т. е. регулярная физическая активность будет способствовать снижению риска развития заболеваний, например, сердечно-сосудистых, заболеваний опорно-двигательного аппарата и других, а также повышению иммунитета;

- профилактика вредных привычек, занятия физической культурой и спортом формируют здоровый образ жизни и положительные привычки;

- профилактика правонарушений, физическая активность и спорт снижает уровень агрессии, обучающийся также воспитывает в себе с помощью этого дисциплинированность, ответственность и законопослушное поведение.

Согласно опросу, который был проведён Тихоновой Натальей Николаевной и размещён в статье «Влияние физической культуры и спорта на уровень физической подготовленности обучающихся», отмечено, что на вопрос о влиянии занятий спортом на физическое состояние и здоровье 68% опрошенных ответили утвердительно, 24% решили, что спорт никак не влияет на их состояние, 8% затруднились ответить на этот вопрос [4]. Этот опрос показывает, что у большинства респондентов здоровье улучшается с помощью физической культуры и спорта.

Согласно научно-исследовательской работе «Влияние физической культуры и спорта на здоровье обучающихся», которую подготовил А.А. Иованчев, занятия физической культурой вызывают положительные

изменения в организме учащихся, укрепляют сопротивление негативным внешним воздействиям [1]. Поэтому учащиеся лучше адаптируются в современной жизни: реже болеют, потому что повышается иммунитет, проще справляются с длительными поездками в транспорте, шумными и другими нагрузками. Также обучающиеся, которые регулярно занимаются физической культурой отличаются гармоничным телосложением, нормальным весом, а также развитыми физическими качествами – силой, ловкостью, гибкостью, выносливостью.

Также Валерий Рязанский, который являлся на тот момент председателем Комитета Совета Федерации по социальной политике, в своём выступлении 1 марта 2013 года, отметил, что «ухудшение здоровья школьников стало одним из актуальных вопросов современности, и что причиной этого является низкая двигательная активность, неэффективное физическое воспитание, отсутствие благоприятных условий для занятий спортом» [2].

На сегодняшний день существует постановлению Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. №1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», в котором определены основные цели, которые должны быть реализованы до 2030 года и на перспективу до 2036 года [3]. Данное постановление предусматривает формирование возможностей для всех групп населения заниматься физической культурой и массовым спортом, включая увеличение количества спортивных объектов, подготовку спортивного резерва и усиление позиция российского спорта на международной арене.

Национальные цели [3]:

- сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи, сохранение населения и укрепление здоровья является одной из главных задач, которые достигаются с помощью физической культуры и спорта, ведь физическая культура и спорт не только улучшают физическое состояние, но и психическое, а также способствуют приобщению к занятиям физической культурой с детства, а также укреплению здоровья всех членов семьи, формируют полезные привычки и способствуют сплочению в семье через совместные занятия;

- реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности, физкультура и спорт помогает раскрыть физические и психические возможности личности, развивает целеустремлённость, дисциплину и уверенность в себе, также через спортивную деятельность выявляются и совершенствуются природные способности, будь то физические данные, лидерские качества или командное мышление, также формируется привязанность к здоровому образу жизни как ценности нации, развивается способность работать в команде, заботиться о благополучии общества;

- комфортная и безопасная среда для жизни, т.к. физическая культура и спорт способствуют улучшению физического и психического самочувствия, повышается общее качество жизни.

Выше приведённые примеры показывают, как велико значение физической культуры и спорта для здоровья обучающихся. Также очевидно, что систематические занятия физической культурой и спортом не только улучшают текущее физическое и психическое здоровье учащихся, но и

закладывают фундамент для их долгосрочного здоровья, продуктивности и социальной устойчивости.

Список литературы

1. Йованчева А.А. Влияние физической культуры и спорта на здоровье обучающихся / А.А. Йованчева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTXdM> (дата обращения: 27.05.25).
2. Официальный сайт Комитета Совета Федераций по социальной политике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://social.council.gov.ru/activity/activities/round_tables/30602/ (дата обращения: 30.05.2025).
3. Постановление Правительства РФ «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации» от 30 сентября 2021 г. №1661.
4. Тихонова Н.Н. Влияние физической культуры и спорта на уровень физической подготовленности обучающихся / Н.И. Тихонова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sek-kampus.ru/doc/metoddoc/innovat_labor.pdf (дата обращения: 01.06.2025).
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 №273.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря №329.

Кошляков Ярослав Юрьевич
студент

Яковенко Анна Юрьевна
студентка

Научный руководитель
Ильин Владимир Викторович
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: *игровые виды спорта занимают ключевую роль в физической культуре, сочетая физическое развитие, социальное взаимодействие и психологическое воспитание. В статье рассматривается их влияние на формирование личности человека, улучшение двигательных навыков, профилактику заболеваний и укрепление здоровья. Особое внимание уделяется роли командных игр в жизни человека в формировании лидерских качеств и стрессоустойчивости.*

Ключевые слова: *физическое развитие, социально-психологическое развитие, игровые виды спорта.*

Игровые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и теннис, служат эффективным инструментом физического развития, сочетая интенсивные нагрузки с разнообразием двигательных задач. Их ключевая особенность – динамичность, которая заставляет тело адаптироваться к постоянно меняющимся условиям, что способствует комплексному

развитию организма. Основой игровых дисциплин служит совершенствование базовых физических качеств: координации, скорости, ловкости и силы [1, с. 15]. Например, в футболе игроки развивают координацию своих ног за счет точных ударов, пасов и контроля мяча, а в баскетболе, так как там играют руками, развивают их координацию через броски и передачи. Помимо этого, можно взять в пример теннис с волейболом, где больше развивается функциональная сила, то есть способность выполнять повседневные движения с легкостью и эффективностью. Постепенная адаптация к таким нагрузкам повышает общую устойчивость организма к физическому стрессу.

Кроме этого, такие виды спорта могут эффективно справляться с проблемой гиподинамии – ослабление мышечной деятельности, вызванное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности, а также с ожирением и сердечнососудистыми патологиями [3, с. 72]. Для наглядности рассмотрим баскетбольный матч, где во время игры пульс игрока может достигать от 150 до 170 ударов в минуту, что соответствует аэробной зоне, которая в свою очередь стимулирует организм к сжиганию жира и тренировки выносливости. То есть активные игры стимулируют метаболизм, ускоряют кровообращение и укрепляют сердечную мышцу.

В спорте существуют специфики нагрузок, которые могут развивать физиологию человека [2, с. 98]:

- 1) циклические (бег, плавание) – повторяющиеся действия, направленные на развитие выносливости;
- 2) ациклические (прыжки, броски) – взрывные, нерегулярные усилия, развивающие силу и координацию.

Практически во всех игровых видах спорта существует симбиоз таких нагрузок, что гармонично влияет на развитие тела, но требует грамотного подхода к тренировкам. Под грамотным подходом подразумевается разминка перед тренировкой, направленная на разогрев мышц и связок, а после занятия легкий стретчинг и массаж, которые снижают риск перенапряжения.

Может показаться, что на этом ключевые аспекты в игровых видах спорта закончились, но если более детально подойти к разбору этого вопроса, то можно выделить и социально-психологическое развитие человека, что не мало важно в современном мире.

Командные дисциплины, упомянутые выше, требуют четкого распределения ролей и слаженного взаимодействия. У многих игроков развивается умение «читать» игру соперника, оперативно менять стратегию. Такие условия могут положительно влиять на воспитание у человека определенных навыков:

- 1) командная работа;
- 2) лидерство;
- 3) стратегическое мышление;
- 4) дисциплина [3, с. 73].

Важно выделить укрепление эмоционального интеллекта, которым должен обладать спортсмен во время игры, не теряя контроль и самообладание.

В рамках исследования был проведен эксперимент в течение одного месяца среди 52 студентов университета, целью которого было выявить влияние различных видов игровых спортивных дисциплин на физическое развитие, уровень стрессоустойчивости по сравнению с традиционными

формами физической активности. Добровольцы были разделены на две равные группы:

- 1) группа, занимающаяся игровыми видами спорта;
- 2) группа, занимающаяся тренировками в зале.

Для оценки результатов были выделены следующие параметры:

- 1) физическая выносливость: измерялась при помощи теста на беговой дорожке до отказа с постепенным увеличением скорости и наклоны;
- 2) координация и реакция: задания на ловкость с мячом;
- 3) уровень стрессоустойчивости: анкетирование по шкале воспринимаемого стресса (PSS);
- 4) мотивация к занятиям: анкетирование участников до и после эксперимента;
- 5) социальная адаптация и коммуникация: анализировалась в ходе наблюдений и групповых заданий.

По сути, игровые виды спорта – это не только здоровье и развитие физиологии человека, но и огромный плюс к улучшению мышления, коммуникабельности и дисциплине, что жизненно необходимо в повседневной жизни людей.

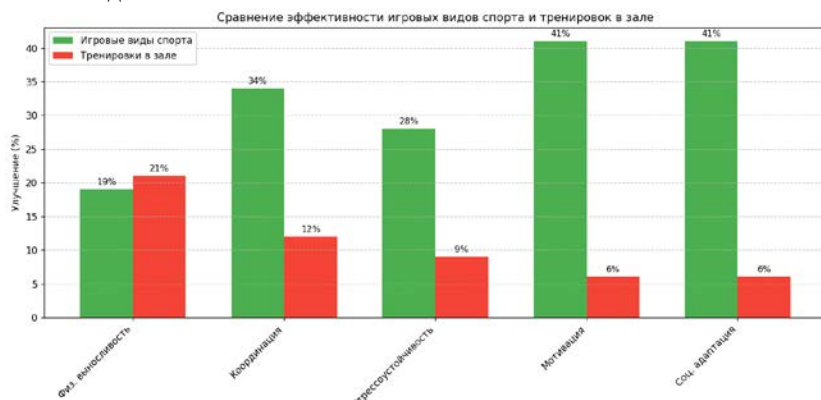


Рис. 1. Столбчатая диаграмма сравнение двух разных групп

На основании проведенного эксперимента можно сделать вывод, что игровые виды спорта оказывают положительное влияние по сравнению с традиционными тренировками в зале. Если приоритетом является физическая выносливость, то занятия в зале обеспечат лучшие результаты, благодаря наличию различных тренажеров. Игровые дисциплины демонстрируют преимущества в следующих аспектах:

- 1) повышение стрессоустойчивости (+28%);
- 2) развитие координации (+34%);
- 3) рост мотивации к занятиям (+41%);
- 4) улучшение социальной адаптации (+41%).

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение игровых видов спорта в образовательный процесс способствует всестороннему развитию личности студента. Такие формы занятий не только совершенствуют двигательные функции, но и укрепляют психологические качества:

стрессоустойчивость, умение взаимодействовать в коллективе и проявлять лидерские качества.

Список литературы

1. Алилуйко А.Р. Место физической культуры и спорта в жизни современных студентов / А.Р. Алилуйко, М.Н. Комбалин // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: Сборник статей VII Международной научно-практической конференции (Пенза, 15–16 июля 2024 г.). – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. – С. 15–18. – EDN KAPXFP.

2. Сергеева С.Е. Развитие физических качеств как педагогический процесс / С.Е. Сергеева, М. Н. Комбалин // Эпомен: медицинские науки. – 2024. – №12. – С. 97–101. – EDN UQPVRB.

3. Жарикова К.К. Проблемы и перспективы развития физической культуры в вузах / К.К. Жарикова, М.Н. Комбалин // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №105–10. – С. 71–74. – DOI 10.18411/trnio-01–2024–493. – EDN UCOCXP.

Лунева Дарья Юрьевна
преподаватель

Губин Александр Александрович
преподаватель

Азаров Алексей Николаевич
студент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»
г. Липецк, Липецкая область

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема психического и эмоционального благополучия студентов в условиях современной жизни, характеризующейся повышенными требованиями и ускоренным темпом. Подчеркивается рост числа студентов, обращающихся за помощью в связи с тревожными состояниями, депрессией и трудностями адаптации. Особое внимание уделяется изучению влияния двигательной активности на психическое здоровье студентов, рассмотрению ее как потенциального фактора улучшения их эмоционального состояния. Описываются различные виды двигательной активности и механизмы ее воздействия на психику. Обосновывается необходимость дальнейших исследований для разработки эффективных программ двигательной активности, направленных на поддержание психического здоровья студентов.

Ключевые слова: психическое здоровье, эмоциональное состояние, студенты, двигательная активность, стресс, депрессия, эндорфины.

В современном обществе, где темп жизни постоянно ускоряется и предъявляются повышенные требования к каждому человеку, вопрос

психического и эмоционального благополучия становится особенно существенным, в первую очередь среди студентов. Согласно информации, предоставленной Министерством здравоохранения Российской Федерации, за последние десять лет наблюдается стабильный рост числа студентов, обращающихся за квалифицированной помощью из-за тревожных состояний, депрессии и трудностей с адаптацией к учебному процессу. Статистические данные указывают на то, что более сорока процентов российских обучающихся вузов и колледжей подвержены продолжительному стрессу, а около тридцати процентов испытывают проблемы со сном, вызванные увеличенной эмоциональной нагрузкой. Данные факты подчеркивают острую необходимость в поиске действенных способов поддержания психического здоровья данной категории лиц [7].

В связи с этим, изучение того, как двигательная активность влияет на психическое и эмоциональное состояние студентов, становится крайне значимым. Двигательная активность является неотъемлемым элементом здорового образа жизни и рассматривается как один из возможных факторов, способных оказывать положительное воздействие на психику и эмоции.

И.В. Стрельникова указывает, что физическая активность охватывает любые движения тела, совершаемые с помощью скелетных мышц и приводящие к расходу энергии. Понятие включает в себя широкий спектр действий, от повседневной активности, например, ходьбы и домашних дел, до организованных тренировок и занятий спортом [8, с. 117].

О.С. Васильева предлагает классифицировать ее по различным критериям: силе, продолжительности, виду и цели [3, с. 46].

По силе выделяют незначительную активность, требующую минимальных усилий (спокойная прогулка или легкая работа по дому); умеренную двигательную, вызывающую небольшое увеличение пульса и частоты дыхания, (быстрая ходьба или езда на велосипеде в среднем темпе); интенсивную, требующую значительных усилий и приводящую к заметному увеличению пульса и частоты дыхания (бег, плавание или участие в спортивных играх).

По виду физическая активность делится на аэробную (кардио), направленную на укрепление сердечно-сосудистой системы (бег, плавание, велосипед); силовую, направленную на укрепление мышц (поднятие тяжестей, отжимания, приседания); физическую активность на гибкость, направленную на улучшение подвижности суставов (растяжка, йога, пилатес) [3, с. 78].

А.С. Кузнецов считает, что специфика студенческой жизни вносит определенные ограничения, но и предоставляет уникальные возможности для занятий физической активностью. Обучающиеся в вузах и колледжах девушки и юноши часто испытывают дефицит времени из-за учебы, работы и общественной жизни. Но многие учебные заведения предлагают широкий выбор спортивных секций и клубов, доступных для студентов [4, с. 346].

Чаще всего студенты занимаются следующими видами физической активности: занятия в спортивных секциях и клубах (футбол, волейбол, баскетбол, плавание, легкая атлетика, единоборства и другие); посещение тренажерного зала для силовых и кардиотренировок; участие в групповых фитнес-программах по аэробике, зумбе, пилатесу, йоге; самостоятельные

занятия бегом, ходьбой, ездой на велосипеде; активные виды отдыха (как походы, катание на лыжах, коньках, роликах); участие в спортивных соревнованиях, марафонах, фестивалях; использование спортивных площадок и залов университета, участие в спортивных командах [1, с. 54].

А.Ю. Николаев считает необходимым, чтобы выбор двигательной активности соответствовал индивидуальным предпочтениям, физическим возможностям и целям студента [6, с. 55].

Психическое и эмоциональное состояние студентов имеет ряд особенностей, обусловленных спецификой этого возрастного периода и условиями обучения. Студенчество – это время интенсивного развития интеллекта, формирования личности и адаптации к новым социальным ролям. Данный этап сопровождается повышенными эмоциональными нагрузками, стрессами и переживаниями.

А.Н. Андреева называет следующие основные факторы, оказывающие влияние на психическое и эмоциональное состояние студентов.

1. Большая учебная нагрузка, включающая большой объем информации, экзамены, сессии, курсовые и дипломные работы.
2. Неопределенность будущего, связанная с выбором профессии, трудоустройством и адаптацией к взрослой жизни.
3. Финансовые трудности, такие как зависимость от родителей, подработка и стипендия.
4. Социальная адаптация, включающая новые знакомства, отношения и конфликты.
5. Проблемы в личной жизни, связанные с отношениями с партнером, семьей и друзьями.
6. Недостаток сна и отдыха, приводящий к переутомлению и бессоннице.
7. Неправильное питание, включая употребление фастфуда и нерегулярный прием пищи.
8. Недостаточная двигательная активность, приводящая к сидячему образу жизни [2, с. 347].

М.Н. Максимова указывает, что под влиянием данных факторов студенты могут испытывать стресс, проявляющийся в повышенном чувстве тревоги, раздражительности и напряжения; депрессию, характеризующуюся подавленным настроением, потерей интереса к жизни и усталостью; тревожность, проявляющуюся в чрезмерном беспокойстве, страхе и панических атаках; эмоциональное истощение, характеризующееся истощением эмоциональных ресурсов, цинизмом и снижением продуктивности; проблемы со сном, такие как бессонница, кошмары и сонливость; трудности с концентрацией внимания, проявляющиеся в рассеянности и забывчивости; снижение самооценки, характеризующееся неуверенностью в себе и чувством неполноценности [5, с. 26].

Многочисленные исследования подтверждают существование прочной связи между физической активностью и психическим и эмоциональным состоянием студентов. Регулярные занятия оказывают благоприятное воздействие на психическое здоровье, снижают уровень стресса, тревоги и депрессии, улучшают настроение, повышают самооценку и улучшают когнитивные функции.

Механизмы, лежащие в основе данной взаимосвязи, включают выработку эндорфинов, нейромедиаторов, обладающих обезболивающим и

эйфорическим эффектом; снижение уровня гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин; улучшение сна, способствующее более быстрому засыпанию, увеличению продолжительности и глубины сна; повышение самооценки за счет улучшения физической формы и повышения уверенности в себе; социализацию, поскольку групповые занятия двигательной активностью способствуют общению, установлению новых контактов и расширению круга общения; улучшение когнитивных функций за счет стимуляции кровообращения в мозге, улучшения памяти, внимания и концентрации.

Таким образом, физическая активность является действенным способом поддержания и улучшения психического и эмоционального состояния студентов.

На наш взгляд, необходимо проводить дальнейшие исследования влияния двигательной активности на психическое и эмоциональное состояние студентов, которые должны быть направлены на изучение действенности различных видов двигательной активности с целью определения наиболее эффективных видов для студентов с учетом их индивидуальных особенностей и потребностей.

Целесообразно проведение длительных исследований, чтобы оценить влияние двигательной активности на психическое и эмоциональное состояние студентов в долгосрочной перспективе. Подобного рода исследования должны быть направлены на поиск наиболее эффективных и доступных способов использования двигательной активности для поддержания и улучшения психического здоровья студентов, что будет способствовать их успешной учебе, развитию личности и адаптации к взрослой жизни.

Таким образом, исследование влияния физической активности на психоэмоциональное состояние студентов актуально в связи с ростом психологических проблем среди молодежи. Такая активность включает различные виды деятельности, аэробную, силовую и на гибкость. Студенты занимаются спортом в секциях, фитнесом, самостоятельно, участвуют в мероприятиях. Психоэмоциональное состояние студентов подвержено влиянию академической нагрузки, финансовых трудностей, социальной адаптации, что может вызывать стресс, депрессию, тревожность и нарушения сна. Исследования подтверждают взаимосвязь физической активности и психического здоровья, поскольку физическая активность снижает стресс, улучшает настроение, сон, повышает самооценку. Дальнейшие исследования должны быть направлены на анализ эффективности различных видов физической активности, разработку индивидуальных программ, исследование влияния на академическую успеваемость и профилактику психических расстройств, а также внедрение программы физической активности в учебный процесс.

Список литературы

1. Александров Д.А. Влияние физической культуры и спорта на психоэмоциональное состояние студентов / Д.А. Александров, Е.В. Кузнецова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7. №2. – С. 53–57.
2. Андреева А.Н. Физическая активность как фактор профилактики стресса у студентов / А.Н. Андреева, О.В. Петрова // Вестник спортивной науки. – 2018. – №6. – С. 34–38.
3. Васильева О.С. Психологические аспекты физической активности / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.

4. Кузнецов А.С. Влияние физических упражнений на психическое здоровье студентов / А.С. Кузнецов, И.П. Волкова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2017. – Т. 12. №1. – С. 345–349.

5. Максимова М.Н. Физическая культура как средство повышения психоэмоциональной устойчивости студентов / М.Н. Максимова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №4. – С. 25–27. EDN ZTWURL

6. Николаев А.Ю. Психофизиологические механизмы влияния физической нагрузки на эмоциональное состояние человека / А.Ю. Николаев // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Естественные и медицинские науки. – 2016. – №3. – С. 53–60.

7. Статистика заболеваемости в России // Минздрав РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minzdrav.gov.ru/documents> (дата обращения: 21.05.2025).

8. Стрельникова И.В. Влияние занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов / И.В. Стрельникова // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – №5 (73). – С. 117–120.

Манжоло Виктория Олеговна
воспитатель

Дорошенко Алена Андреевна
воспитатель

Должикова Светлана Алексеевна
воспитатель

Черных Евгения Григорьевна
социальный педагог

МБДОУ «Д/С №8»
г. Алексеевка, Белгородская область

ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПРОГУЛКИ КАК НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассказывается о туристических прогулках. Рассматриваются способы их реализации на территории детского сада и их положительное влияние.*

***Ключевые слова:** туристические прогулки, возрастные особенности, физические возможности.*

В современной системе образования Российской Федерации физическому развитию детей дошкольного возраста отводится особое место. Развитие физически полноценных, здоровых детей – основная цель педагога дошкольной образовательной организации. Для этого он должен использовать все возможные средства и методы работы. Значимость физического развития дошкольников обусловлена тем, что именно в период детства, при правильном и целенаправленном воздействии, у детей формируются основные физические качества (выносливость, сила, ловкость, быстрота и т. д.), закладывается основа крепкого здоровья и развиваются

навыки необходимые для работоспособности. Кроме того, именно при грамотном подходе к физическому развитию у детей правильно развиваются все внутренние системы организма и их функции, происходит правильная интенсификация роста ребенка.

Одним из направлений в работе с детьми дошкольного возраста являются туристические прогулки. Данное направление относится к туризму, который в свою очередь охватывает разные виды деятельности.

Актуальность данного направления выражается тем, что в наши дни теоретическая и практическая задача работы в дошкольном образовательном учреждении – это внедрение разнообразных подходов к развитию физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей. Детский туризм, а именно туристические прогулки, являются одним из способов организации физкультурно-развивающей деятельности на территории дошкольной образовательной организации.

Туристическая прогулка – непродолжительный по времени групповой выход с активным способом передвижения по территории детского сада или в его окрестностях в целях отдыха и познания. Туристические прогулки за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств [2, с. 34].

Туристические прогулки становятся полноценным методом обучения и воспитания детей. На сегодняшний день существует большое количество туристических ресурсов, которые педагоги могут использовать для развития и обучения детей дошкольного возраста. Туристические прогулки имеют преимущество перед другими видами деятельности это возможность активного физического развития, эмоционального познания окружающей действительности, а также формирования личного интереса ребенка к физкультурно-оздоровительной деятельности. Факты окружающей жизни, присваиваемые детьми, встраиваются в их картину мира и способствуют образованию целостной концепции жизни и своего места в ней.

Уникальность туристических прогулок заключается в том, что ими можно заниматься в любое время года. Это способствует снижению простудных заболеваний, повышению уровня физической и двигательной подготовленности детей, а также решает ряд проблем их психического здоровья.

Исследователем, занимающимся развитием данной области, является Н.И. Бочарова. Она говорила, что: «Необходимо постоянно, а не эпизодически воздействовать для достижения оздоровительно-воспитательного эффекта и развития физических качеств с помощью туристических прогулок» [1, с. 23].

Данное направление развивает высокие нравственные качества – коллективизм, честность, трудолюбие, формирует чувство ответственности перед коллективом за результат своей работы. Дети быстрее обретают социальную зрелость, получают духовную и физическую закалку, активно готовятся к трудовой деятельности. В туристических прогулках познавательная, трудовая, общественно-политическая деятельность детей формируется в органическом единстве, оказывая большое влияние на развитие личности ребенка, воспитание у него ответственного отношения к

объектам культурно-исторического наследия, окружающей природе и социальной среды.

Опыт походной жизни развивает у дошкольников первоначальные навыки выживания в природной среде, позволяет выработать качества ориентировки в пространстве. Он способствует развитию у детей умения интересно и содержательно организовать свой досуг. Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у них интерес к занятиям туристической направленности и физической культурой, повышает мотивацию на здоровый образ жизни [5, с. 56].

В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, палки, камешки и др.) стимулируют двигательную активность. Многократно, без снижения интереса к деятельности, выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (лес, парк, луг, поле, берег озера) ребёнок проявляет творчество, формирует и закрепляет свои умения. Исследования Н.И. Бочаровой подтверждают положительную динамику показателей основных видов движений и спортивных упражнений в ходе туристических прогулок. Проведение разнообразных спортивных и подвижных игр, эстафет, самостоятельной деятельности детей приносит значимые изменения в совершенствование основных физических качеств, а именно скорости, выносливости, ловкости, силе, гибкости [3, с. 38].

Для проведения данного вида деятельности необходимо учитывать возрастные особенности и физические возможности детей.

Возрастные особенности детей – это специфические свойства личности и её психики, которые закономерно изменяются в процессе возрастных стадий развития под воздействием воспитания и обучения.

Физические возможности включают в себя физические способности – относительно устойчивые, врождённые и приобретённые функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий [3, с. 24].

Туристические прогулки проводятся в 3 этапа:

На первом этапе педагог подготавливает маршрут, происходит согласование выхода за территорию детского сада с руководством (заведующей) и родителями. С детьми педагог организует беседы по ознакомлению с туристической деятельностью, проводит сюжетно-ролевые игры, учит собирать рюкзак с необходимыми вещами для прогулки.

На втором этапе дети учатся применять полученные знания на практике. Только после все этих действий происходит выход за пределы детского сада. Перед выходом детям напоминают технику безопасности и правила поведения за пределами. По ходу прогулки делаются небольшие остановки для наблюдения. По приходу на место привала организуют отдых, затем подвижные игры или эстафеты. В конце организуется самостоятельная деятельность детей и прием пищи (если это легче время). В конце организуется уборка участка, на котором был организован привал, дети убирают свои вещи в рюкзак.

На третьем этапе подводятся итоги прогулки. Для этого педагог проводит с детьми беседы, художественно-эстетическую деятельность. У

детей остаются положительные впечатления от туристических прогулок [2, с. 10].

Таким образом, можно сделать вывод, что туристические прогулки являются важной составляющей развития здоровья детей и способствуют формированию физических качеств. Туристические прогулки являются хорошим средством развития физических качеств детей, их здоровья, благодаря пешим прогулкам на свежем воздухе по определенному маршруту и деятельности организованной на месте привала. При организации данного вида деятельности необходимо учитывать возрастные особенности детей седьмого года жизни.

Список литературы

1. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей / Н.И. Бочарова. – М.: АРКТИ, 2022. – 368 с.
2. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Н.И. Бочарова. – М.: Просвещение, 2004. – 243 с. EDN QTKJZP
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкина. – М.: Владос, 2021. – 574 с.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1986. – 452 с.
5. Родин Ю.И. Создание адаптивно-развивающей образовательной среды как условие здоровье-сбережения детей раннего и дошкольного возраста / Ю.И. Родин // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2021. – №2. – 466 с. EDN KKXCQZ

Назаренко Дарья Олеговна
студентка

Ковалева Татьяна Владимировна
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье рассматривается значение плавания как эффективного средства формирования и укрепления здорового образа жизни среди обучающихся. Анализируются физические, психоэмоциональные и социальные аспекты занятий плаванием, рекомендации по внедрению плавательных программ в образовательную практику.

Ключевые слова: плавание, здоровый образ жизни, польза, физическое развитие, система образования, мышцы.

В современном обществе проблема здоровья молодежи приобретает особую актуальность. Формирование у обучающихся активной позиции в отношении сохранения и укрепления здоровья – важнейшая задача образовательных учреждений. Среди разнообразных видов физической

активности особое место занимает плавание, обладающее множеством полезных свойств и позволяющее комплексно развивать организм.

Плавание – это не просто спорт, а комплексное оздоровление для всего организма. Занятия в воде укрепляют все системы организма, служат отличным способом расслабиться и закалиться. Плавание благотворно влияет на нервную систему, развивает силу, выносливость и гибкость. Вода очищает кожу и улучшает ее дыхание. Плавание значительно улучшает работу легких, увеличивая объем кислорода, поступающего в организм. Давление воды во время плавания тренирует дыхательные мышцы, способствует развитию мускулатуры, формированию правильной осанки и повышению устойчивости к простудным заболеваниям. Монотонные движения в воде оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, снимают напряжение, повышают уверенность в себе и способствуют здоровому сну. Все это делает плавание одним из самых полезных видов физической активности [1].

В зависимости от выбранного стиля плавания, занятия могут влиять на различные группы мышц:

Брасс: в этом стиле активно задействованы передняя поверхность бедра (квадрицепс), ягодичные мышцы, икры, мышцы, приводящие бедра к центру, а также мышцы живота (поперечные и косые). Кроме того, работают дельтовидные мышцы плеч, широчайшая мышца спины, большая грудная мышца и мышцы стоп.

Кроль на груди: основная нагрузка приходится на дельтовидные мышцы, мышцы спины, трицепсы и бицепсы, большую ягодичную мышцу и икроножные мышцы.

Кроль на спине: здесь активно работают мышцы предплечий, бицепсы и трицепсы, икроножные мышцы и большая ягодичная мышца.

Баттерфляй: этот стиль требует значительной работы мышц спины, пресса, большой грудной мышцы, квадрицепса бедра и других мышц [3].

Хотя каждый стиль плавания имеет свои особенности в распределении нагрузки, есть и общие группы мышц, которые работают во всех стилях. Поэтому, независимо от того, какой стиль больше нравится, главное – плавать регулярно, чтобы поддерживать тело в тонусе.

Роль плавания для обучающихся очень важна и многогранна. Можно выделить некоторые аспекты, подчеркивающие его значение.

1. Физическое развитие и здоровье. Плавание – это комплексное физическое упражнение, способствующее укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мышечной массы, повышению выносливости и улучшению общей физической формы. Оно способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы и сердечно-сосудистых заболеваний. Оно умеренно нагружает суставы, что делает его подходящим видом спорта для широкого круга детей и подростков. Регулярные занятия улучшают обмен веществ, способствуют профилактике многих заболеваний и повышают устойчивость организма к стрессам [2].

2. Навыки безопасности. Умение плавать – важный элемент личной безопасности. Знание воды помогает избежать несчастных случаев и обеспечивает уверенность при нахождении вблизи водоемов, на отдыхе или в повседневной жизни.

3. Гигиена и личная ответственность. Обучение плаванию связана с развитием навыков соблюдения гигиены, ответственности за свое здоровье и безопасность.

4. Социальное развитие. Занятия плаванием способствуют формированию командного духа, развитию навыков взаимодействия, терпения и упорства. Это также возможность для знакомства и дружбы с одноклассниками и сверстниками.

5. Культурное и эстетическое воспитание. Плавание связано с эстетическим развитием через занятия спортом, участие в соревнованиях, что способствует формированию положительного отношения к физической активности и культуре спорта.

6. Развитие личных качеств. Чрезвычайно важно для формирования таких качеств, как целеустремленность, дисциплина, самостоятельность и ответственность за собственное здоровье. В процессе обучения формируются привычки к регулярной физической активности и заботе о здоровье, что в дальнейшем влияет на образ жизни человека.

Но, несмотря на все эти плюсы, школьники и студенты очень часто отказываются от занятий плавания по личным причинам, например.

1. Страх воды.

2. Недостаточная уверенность в своих силах или навыках плавания.

3. Боязнь получить травму или дискомфорт, связанный с физической нагрузкой.

4. Социальные или культурные барьеры, например, стеснение.

5. Долгое время тренировок и необходимость систематичности – люди могут считать, что это требует слишком много усилий.

6. Непонимание всех плюсов плавания или недооценка его пользы.

Преодоление этих причин требует разъяснения преимуществ, поддержки и постепенного подхода к освоению плавания. Именно поэтому стоит внести некоторые рекомендации по внедрению плавания в систему образования и улучшения некоторых аспектов, которые могут отталкивать обучающихся от занятий плаванием:

- организовать регулярные плавательные занятия в рамках образовательных программ;

- создать доступные условия для занятий плаванием;

- внедрить в образовательный процесс профилактические мероприятия о пользе плавания;

- подготовить педагогические кадры, умеющие интересно и безопасно преподавать;

- сделать занятия интересными и разнообразными – вводить игровые элементы, соревнования и тематические уроки;

- обеспечить комфортную и безопасную обстановку – хорошие условия в бассейне и профессиональные тренеры вызывают доверие и желание участвовать;

- вдохновлять примерами – пригласить известных спортсменов или выпускников школы, добившихся успеха благодаря плаванию;

- внедрять дружескую и поддерживающую атмосферу – поощрять командный дух и взаимопомощь среди учеников;

- предлагать индивидуальный подход – учитывать интересы и уровень подготовленности каждого учащегося;

- организовывать совместные мероприятия – фестивали, соревнования, тематические недели, чтобы повысить мотивацию;
- поддерживать позитивную обратную связь – хвалить за прогресс и достижения, что вызывает желание совершенствоваться;
- связывать занятия с реальными жизненными ситуациями – объяснять, как навыки плавания пригодятся во время отдыха или в чрезвычайных ситуациях [4].

Главное – показывать, что плавание – это не только полезный навык, но и интересно, увлекательно и способствует личностному развитию.

Таким образом, плавание является мощным инструментом формирования здорового образа жизни у обучающихся. Регулярные занятия способствуют не только физическому развитию, но и воспитанию личностных качеств, необходимых для полноценной и здоровой жизни. Внедрение и поддержка плавательных программ в образовательных учреждениях – важная составная часть системы профилактики заболеваний и развития здоровых привычек.

Список литературы

1. Ковалева Т.В. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека / Т.В. Ковалева, А.А. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1109–1113. – EDN IGCQPO.
2. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции (Краснодар, 01 февраля – 30 2021 г.). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 323–324. – EDN VMXALQ.
3. Ковалева Т.В. Лечебная физическая культура на занятиях физической культурой и спортом в вузах / Т.В. Ковалева, Д.В. Шипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1359–1364. – EDN IGZWMA.
4. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2023. – С. 22–27.
5. Пушкарева В.О. Роль тренера в обучении плаванию. Методики и подходы / В.О. Пушкарева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Педагогические чтения, посвященные памяти профессора В.П. Манухина, в честь 30-летия Московского гуманитарно-экономического университета: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Мурманск, 21 ноября 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 271–274. – EDN CPBESK.
6. Иванов А.Д. Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 61–64. – EDN FIYOIW.
7. Кузнецова З.В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, А.А. Желтов, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Т. 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 183–189. – DOI 10.22450/9785964205180_2_183. – EDN WTCGJU.

Орунбаева Инга Камалиддиновна
студентка

Клименко Андрей Александрович
канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный
университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ДАННЫХ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние функциональной асимметрии на технико-тактические показатели дзюдоистов. Анализируются биомеханические различия в силе и координации конечностей, влияние корректирующих упражнений на баланс, устойчивость и скорость бросков. Подчеркивается важность включения балансовых и силовых тренировок для выравнивания асимметрии, что способствует улучшению техники и снижению риска травм.*

***Ключевые слова:** дзюдо, биохимические данные, тренировки, асимметрия, баланс, устойчивость.*

Одним из важных факторов, влияющих на технику выполнения приемов, является функциональная асимметрия – разница в развитии левой и правой сторон тела спортсмена. Научные исследования показывают, что значительная асимметрия может негативно сказываться на технике выполнения бросков, скорости выполнения атакующих и защитных действий их вариативности, что в свою очередь в целом оказывает влияние на результат спортивно-соревновательной деятельности [1, с. 9].

Цель исследования: разработать и протестировать методику коррекции функциональной асимметрии у дзюдоистов, основываясь на анализе их биомеханических показателей, и оценить влияние данной коррекции на их технико-тактические характеристики.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование.

В исследовании приняли участие 15 дзюдоистов (возраст 18–22 года, стаж занятий – от 3 до 7 лет). Спортсмены прошли тестирование перед началом тренировочного цикла и после трех месяцев целенаправленной коррекционной работы. Для проведения исследования мы выбрали.

1. Биомеханический анализ техники выполнения броска – фиксация угловых характеристик, скорости и амплитуды движений с помощью записи и анализа кинематических параметров.

2. Оценка силы конечностей – измерение изометрической силы кистей и ног с помощью динамометрии.

3. Тест на устойчивость и баланс – использование балансирующей платформы для определения стабильности позиции спортсмена.

По результатам первичного тестирования спортсмены были разделены на две группы.

1. Группа А (8 человек) – выраженная асимметрия (разница в силе конечностей более 15%).

2. Группа В (7 человек) – умеренная или незначительная асимметрия (разница менее 15%).

Далее мы приступили к коррекционной программе. Группа А дополнительно выполняла упражнения на выравнивание силы рук и ног, балансировочные тренировки, симметричную отработку бросков. В то время как группа В тренировалась по стандартной программе.

Через три месяца спортсмены прошли повторное тестирование, результаты которого представлены в таблицах.

Таблица 1

Динамика силы конечностей

Группа	Сила правой руки (кг)	Сила левой руки (кг)	Разница в силе (%) до	Разница в силе (%) до
А	42,3 → 45,7	35,8 → 42,5	18,1	7
В	44,1 → 46	42,5 → 44,3	3,6	2,7

До начала тренировочного цикла разница в силе между правой и левой рукой у спортсменов группы А была достаточно значительной (18,1%), что могло приводить к неравномерному выполнению бросковой техники. При доминировании одной стороны спортсмены могли испытывать трудности с контролем соперника при смене направления атаки, а также с выполнением определенных технических действий, требующих равномерного распределения нагрузки.

После трех месяцев работы по разработанной программе сила слабой руки увеличилась с 35,8 кг до 42,5 кг, что практически сравняло ее с более развитой стороной. Это позволило значительно сократить разницу в силе между конечностями и повысить симметричность выполнения техники.

Данный результат подтверждает, что целенаправленная работа над выравниванием силы конечностей дает значительное улучшение. Это может быть связано с несколькими факторами.

1. Укрепление мышц слабой стороны – специальные упражнения способствовали развитию отстающей группы мышц, что привело к росту силовых показателей.

2. Балансировка нагрузки – при выполнении бросков дзюдоист стал равномернее распределять усилия между сторонами, что улучшило контроль над техникой.

3. Повышение координации – развитие технико-тактического потенциала без учета латеральных предпочтений улучшило показатели пространственной ориентировки и дало возможность расширить вариативность выполнения атакующих и защитных действий.

Таким образом, данное исследование демонстрирует, что коррекция функциональной асимметрии в дзюдо может существенно повысить эффективность технико-тактического арсенала за счет повышения вариативности выполнения комплекса атакующих, защитных, контратакующих действий без учета латеральных предпочтений [2, с. 143].

Таблица 2

Изменение скорости выполнения броска

Группа	Средняя скорость броска (с) до	Средняя скорость броска (с) после	Улучшение (%)
А	1,74	1,58	9,2
В	1,70	1,62	4,7

Спортсмены из группы А, у которых изначально была большая разница в скорости выполнения технических действий, улучшили скорость выполнения броска в среднем на 9,2%, тогда как в группе В, где асимметрия была минимальной, прогресс составил 4,7%.

Устранение дисбаланса позволило дзюдоистам эффективнее задействовать обе стороны тела, улучшив контроль движений и ускорив выполнение бросков с меньшими энергозатратами, включая действия с учетом латеральных предпочтений. Равномерное распределение нагрузки сократило время подготовки к атаке и повысило динамичность. В результате устранение асимметрии увеличило вариативность атак и дало ощутимый прирост в скорости ключевых приемов как в атаке, так и в защите и контратаке.

Таблица 3

Оценка устойчивости спортсменов

Группа	Среднее смещение центра тяжести (мм) до	Среднее смещение центра тяжести (мм) после	Улучшение (%)
А	12,5	8,1	35,2
В	10,2	9,1	10,8

Группа А показала заметное улучшение устойчивости, благодаря балансовым упражнениям. Развитие контроля над центром тяжести и укрепление стабилизирующих мышц улучшили равновесие при бросках и защите. Повышение проприоцепции стало ключевым фактором прогресса, что особенно важно в дзюдо, где баланс критичен для атаки и контратаки [3, с. 112].

В группе В, которая не выполняла специальных балансовых упражнений, улучшение устойчивости было менее выраженным.

На основании полученных данных можно сделать несколько выводов.

1. Коррекция функциональной асимметрии приводит к значительному улучшению силовых показателей спортсменов.

2. Работа над симметрией движений положительно влияет на технику выполнения бросков.

3. Балансовые тренировки улучшают устойчивость при проведении поединков.

Таким образом, функциональная асимметрия – важный фактор, который может как способствовать, так и препятствовать достижению высоких результатов в дзюдо. Проведенное исследование показало, что ее коррекция с помощью специализированных упражнений значительно улучшает скоростные, координационные показатели спортсменов, а также увеличивает вариативность атакующих, защитных, контратакующих

действий, что в свою очередь существенно влияет на результативность спортсменов в соревновательных поединках [4, с. 57].

Список литературы

1. Акопян И.Д. Симметрия и асимметрия в познании / И.Д. Акопян. – Ереван: Изд-во Армянской ССР, 1980. – 132 с.
2. Брагина Н.Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина, 1988. – 240 с. EDN RVLFHN
3. Вахун М. Дзюдо: основы тренировки / М. Вахун. – Минск: Полымя, 1983. – 127 с.
4. Данилюк А.В. Функциональная асимметрия как один из факторов успешности спортивной деятельности / А.В. Данилюк // XXXII научная конференция студентов, аспирантов и соискателей Московской государственной академии физической культуры: тезисы докл. Вып. 17. – Малаховка, 2008. – С. 54–57.

Рось Анна Юрьевна

магистр, доцент

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15–17 ЛЕТ

Аннотация: статья посвящена подготовке лыжников-гонщиков в возрасте 15-17 лет. Рассматривается повышение показателей специальной выносливости спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Ключевые слова: лыжный спорт, выносливость, специальная выносливость, лыжные гонки, тренировочный процесс лыжников-гонщиков, лыжероллеры, этап спортивного совершенствования.

Лыжный спорт – это один из самых популярных видов спорта, развивающихся на территории Российской Федерации, который имеет глубокие исторические корни.

Основным качеством данного вида спортивной деятельности, является доступность – лыжные трассы имеются практически во всех уголках страны, продолжительный зимний сезон, что позволяет заниматься этим видом спорта на протяжении нескольких месяцев. В сравнении с некоторыми видами спорта, лыжный спорт доступен большинству населения страны. Простота снаряжения и доступность трасс, возможность заниматься самостоятельно делают его более привлекательным видом досуга.

В ходе занятий на лыжах тренировочная нагрузка воздействует, почти на все тело, в работе принимают участие больше мышечных групп, чем в каком-либо другом виде спорта. Лыжи приносят большую пользу для здоровья укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижают уровень хронических заболеваний, и помогают поддерживать хорошую физическую форму.

Лыжные гонки – это вид спорта, требующий к себе высокий уровень физической подготовки. Анализ научных изысканий показывает, что выносливость занимает одно из первых мест среди физических качеств

организма любого человека, для лыжника она имеет особенное значение, так как является для него, основным физическим качеством. Лидирующей составляющей выносливости является обмен энергетических ресурсов и поддержание вегетативной системы на высоком уровне, это означает, что должна быть высоко развитая сердечная, дыхательная и нервная системы.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, в котором, для того чтобы добиться высоких результатов, необходимо достижение оптимального уровня специальной выносливости. Но необходимо учитывать, что развитие специальной выносливости требует больших временных затрат и перерастание оптимального уровня может привести к неблагоприятным последствиям.

Выносливостью называется способность человека выполнять физическую работу в течение длительного времени без заметного снижения активности. Уровень выносливости соизмеряется временем, в промежутке которого спортсмен выполняет физическую нагрузку. Чем продолжительней интенсивная физическая работа, тем выше уровень выносливости считается.

Проблема повышения специальной выносливости становится особо актуальной в свете современных тенденций в спортивном мире, где высокая конкуренция заставляет искать новые подходы к тренировочным программам. Тренеры в свою очередь хотят, чтобы их воспитанники квалифицировались ни на одной дисциплине, а могли выступать на всех дистанциях, таких как спринт, средняя дистанция и марафоны.

В современном спорте одной из ключевых задач является создание эффективных тренировочных программ, которые позволяют улучшить функциональные возможности спортсменов. Специальная выносливость играет решающую роль в успехе спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта. Уровень подготовки спортсменов повышается, когда нагрузка на всех этапах тренировок соответствует их растущим физическим возможностям. В процессе тренировки нагрузка постепенно увеличивается, стремясь к пределу возможностей организма. Этот принцип был научно обоснован и сформулирован в «принципе максимальных нагрузок».

Анализ большого количества научно-методической литературы показывает, что для развития специальной выносливости эффективными средствами, по мнению ученых, будут являться: использование комплексного метода тренировки; высокоинтенсивный бег по пересеченной местности; работа на лыжероллерах с высокой скоростью. Исходя из данного анализа, следует вывод, что на данный момент нет единого мнения по конкретным методам и средствам, способствующим развитию специальной выносливости у лыжников-гонщиков 15–17 лет. В связи с изложенным, поиск и внедрение эффективных методов тренировок является важной задачей спортивной подготовки лыжников-гонщиков [4–6].

Успешные результаты в лыжных гонках напрямую зависят от уровня специальной выносливости. Для достижения высоких показателей необходимо учитывать возрастные и физиологические особенности спортсменов и применять методы, способствующие развитию аэробных и анаэробных возможностей организма. Одним из важных факторов в тренировочных программах спортсменов является создание комплексов упражнений, которые помогут улучшить их функциональный потенциал.

Объектом исследования, является непосредственно сам тренировочный процесс лыжников-гонщиков 15–17 лет. Данный объект охватывает весь спектр элементов тренировочной деятельности.

Предмет исследования – развитие специальной выносливости лыжников-указанной возрастной группы.

Гипотеза исследования: ключевым фактором успеха в лыжных гонках является высокий уровень специальной выносливости, поскольку данный вид спорта предъявляет повышенные требования к работе сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсменов. При существующем многообразии различных рекомендаций, на сегодняшний день единого консенсуса относительно наиболее эффективных средств и методов, которые обеспечивали бы оптимальное развитие специальной выносливости у юных лыжников не существует.

Основные методики, которые используются в практике – это бег по пересеченной местности высокой интенсивности, тренировки на лыжах и лыжероллерах с повышенной скоростью передвижения, однако подбор конкретных упражнений остается предметом дальнейших дискуссий. Предполагается, что разработанный нами экспериментальный комплекс даст положительный прирост показателей специальной выносливости у лыжников 15–17 лет

Цель нашего исследования – разработка и внедрение эффективного комплекса упражнений, который будет способствовать повышению уровня специальной выносливости у лыжников-гонщиков 15–17 лет.

Исследование проходило базе ГООАУ «СОСШ «Спарта», г. Великого Новгорода, в три этапа. В исследовании приняли участие 24 лыжника-гонщика 15–17 лет. Которые были разделены на две равные группы (по 12 человек): экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ) – все спортсмены учебно-тренировочной группы 4–5 года (УТГ-4,5) обучения, имеющие 1–2 взрослый разряд.

На первом этапе исследования (май-сентябрь 2022г) – было проведено изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования. Анализ литературы позволил изучить состояние исследуемой проблемы специальной выносливости лыжников-гонщиков на сегодняшний день. Литературный обзор показал значительный интерес научного сообщества к изучению вопросов специальной выносливости, в отношении молодых лыжников, по результатам данного обзора мы разработали план тренировочных мероприятий и комплексы ОФП и СФП, способствующие развитию специальной выносливости.

Программа подготовки ЭГ (таблицы 1, 2, 3) предусматривала: увеличение объема тренировочного времени, посвященного развитию специальной выносливости; добавление новых упражнений, нацеленных на развитие аэробных и анаэробных возможностей организма, введению в программу специализированных тренировок с элементами техники передвижения на лыжах и лыжероллерах. Так же были добавлены упражнения на поддержание достаточно высокого уровня основных физических качеств. Программа была расписана с учетом, того, что испытуемые – школьники специализированного учебного заведения, нагрузка подбиралась с учетом самостоятельной зарядки и двух тренировок в день (расписание было подстроено для удобства тренировочного процесса).

Контрольная группа (КГ), в которую вошли 12 лыжников 15–17 лет, следовала обычной программе физической подготовки – по плану

Физическая культура и спорт в образовательном процессе

ГООУ «СОСШ «Спарта», которая не предполагала особых мер по развитию специальной выносливости (таблицы 1, 2, 3).

Таблица 1

Программа тренировочного процесса

	I – я тренировка	II – я тренировка	СК – скоростно-силовые качества; СВ – силовая выносливость; ОВ и СнВ – общая и специальная выносливость; МС – максимальная сила; ТЕХ – техническая тренировка (сопутствующее качество, развитие общей выносливости) ВОСТ – восстановительная тренировка
Пн	Выходной	Выходной	
Вт	ССК	СВ	
Ср	СнВ и ОВ	ТЕХ (ОВ)	
Чт	МС	ВОСТ	
Пт	СВ и ТЕХ	СнВ	
Сб	СнВ	ОВ	
Вс	СВ	ВОСТ	

Таблица 2

Примерный перечень упражнений

Направленность	<i>Средства воздействия и дозировка</i>
1	2
ССК	Лыжероллеры 4раза * 400м – 2 серии различными способами передвижения (III зона и выше).
	Разминка 25–30'. Прыжки в гору 8раза *100м, 4р *150м. Упражнения на тренажерах: 10 упр* 60»*3серии. Бег 8000–10000м
	Разминка 2000м, ОРУ. ССК. Упражнения, выполняются в максимальном темпе 1) работа с резиновым ленточным эспандером по 30» попеременным и одновременным способами; 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимания») – 20–30 раз; 3) разгибание туловища в положении лежа на животе, руки за головой («спина») – 20–30 раз; 4) сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой («пресс») – 20–30 раз; 5) сгибание и разгибание рук в положении упора лежа сзади на гимнастической скамейке («отжимания сзади») – 20–30 раз; Отдых между упражнениями – до PS 120–130 уд'. Отдых между сериями – 2–3 мин. Количество серий – 3. Упражнения на развитие гибкости – 10 мин
	Кросс 6–15 км. Ускорения «пирамида» – 150м, 200м, 250м, 200м, 150м; отдых до 120 уд' между подходами

1	2
СВ	Бег с имитацией подъемов – 14 км (II-III зоны PS). ОРУ – 15–20мин Лыжероллеры классический стиль с отягощением (дополнительный инвентарь покрышки от колес, пояса) 60'-90' (140–170 уд'). «Поточные прыжки» 3 серии.
	Лыжероллеры классический стиль, одновременным ходом – 18 км (II зона)
	Лыжероллеры классический стиль с отягощением 60'-90' (140–180 уд').
СнВ	Разминка. Бег с имитацией подъемов 12 – 14км (II -III зона).
	Разминка 2 км, ОРУ, СБУх20–30 м. Интервальная тренировка на отрезках средней длины. 4 серии упражнений
	90» ≈ до 500м

Продолжение таблицы 2

1	2
	Разминка 2 км. ОРУ, СБУх30 м. Кросс с прыжковой имитацией в подъем – 8 км (1 км – 1 подъем 200–300м). Рабочий PS – 140–150 уд'. PS в подъем – не более 170 уд'.
МС	Разминка 2 км, ОРУ. Силовая тренировка. <i>Упражнения:</i> 1) жим штанги лежа (50–60%от массы тела) * 20–25 р; 2) тяга за голову и перед грудью. на блоке (50–60%от массы тела) * 20–25 р; 3) полуприсед со штангой на плечах (60–70% от массы тела) * 20–25 р; 4) выпрыгивания вверх с гирей (чередование 16–24 кг) в руках * 15–20 р; 5) сгибание-разгибание, выпрямление руки вверх * 15–20 раз с гантелями по 5–7-10кг <i>Количество серий - 2</i> 1 серия упражнений без утяжеления – подтягивания, отжимания, «пресс», «спина», «отжимания» в упоре на брусьях. Упражнения на развитие гибкости.
ТЕХ	Лыжероллеры / лыжи 20 км (I-II зоны PS) (компенсирующая работа в низких пульсовых зонах)
ВОСТ	Активный отдых спортивные и подвижные игры, плавание, сауна, массаж.

Таблица 3

**Зоны интенсивности тренировочных воздействий лыжников-гонщиков
15–17 лет на этапе углубленной тренировки**

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС уд./мин
I	Низкая	<75	<144 уд./мин
II	Средняя	76-90	145-174 уд./мин
III	Высокая	91-105	175-184 уд./мин
IV	Максимальная	>106	>185 уд./мин

Второй этап исследования – реализация разработанного комплекса учебно-тренировочных занятий в процессе тренировок ЭГ – проходил с октября 2022 года по март 2023 года, на базе ГОАОУ «СОСШ «Спарта». Основная цель данного этапа – определение исходного и итогового уровня физической подготовленности лыжников – участников эксперимента, а также оценка эффективности предложенного комплекса мероприятий.

Третий этап исследования (апрель-май 2023г) включал анализ и сравнение уровня физической подготовленности юных лыжников-гонщиков ЭГ, обработка полученных данных, формулирование выводов.

Прирост уровня специальной выносливости лыжника-гонщика находится в прямой зависимости от строгой индивидуализации планирования объема и интенсивности основных и вспомогательных тренировочных средств на этапах годовых циклов тренировки.

На основании контрольных тренировок и соревнований, психологической и функциональной готовности лыжника, осуществляется индивидуальный подход для каждого спортсмена, чтобы объем тренировочных и соревновательных нагрузок эффективно влиял на развитие спортсмена.

В октябре-ноябре 2022 года, до начала эксперимента участники обеих групп проходили стандартизированное тестирование (таблица 4), включающее в себя оценку общих физических качеств и специальной выносливости.

Таблица 4

Результаты предварительного тестирования (октябрь-ноябрь 2022)

Спортсмены		5км классический стиль (мин)		3км кросс с имитацией (мин)	
КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
А.Б.	А.А.	14:47	14:59	12:03	12:31
А.Р.	А.П.	14:13	14:12	11:52	11:45
В.В.	В.Г.	14:34	15:31	11:50	12:32
В.Г.	В.Д.	14:24	14:47	11:49	12:03
В.Я.	В.Ч.	14:23	15:35	11:48	12:40
Е.А.	К.Д.	14:21	14:24	11:55	11:47
Е.Б.	М.М.	15:26	14:22	12:29	11:50
Е.И.	М.Ш.	15:51	14:29	12:42	11:57
К.С.	Н.Р.	15:10	14:19	12:21	11:44
С.Г.	О.Г.	14:43	14:36	11:53	11:58
С.М.	О.Е.	14:16	14:58	11:39	12:02
Я.С.	С.Д.	15:08	14:38	12:10	11:48
		14:46	14:44	12:02	12:03
<i>d</i>		0:29	0:26	0:19	0:18
<i>M</i>		0:02	0:02	0:01	0:01
		0,2		0,1	
		2,07			

Для сравнения результатов тестирования двух групп был применен *t*-критерий Стьюдента (при значении уровня значимости $p < 0.05$). В первом тесте он составил $t_1 = 0,2$, во втором $t_2 = 0,1$. Табличное значение критерия Стьюдента составляет $t = 2,07$.

Так как каждое из рассчитанных значений меньше табличного, то можно сделать вывод о том, что статистически достоверные различия между группами отсутствуют. Значит ЭГ и КГ однородны по показателям специальной выносливости, и могут принимать участие в эксперименте.

По истечении пяти месяцев тренировочных нагрузок по предложенному плану, были проведены итоговые тестирования по тем же нормативам, что и перед началом эксперимента. Данное тестирование (таблица 5) позволило определить уровень развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков двух групп.

Таблица 5
Результаты итогового тестирования (март 2023)

Спортсмены		5км классический стиль (мин)		3км кросс с имитацией (мин)	
КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
А.Б.	А.А.	14:40	14:07	12:00	11:58
А.Р.	А.П.	14:09	13:46	11:51	11:22
В.В.	В.Г.	14:28	14:03	11:48	12:02
В.Г.	В.Д.	14:20	13:56	11:46	11:42
В.Я.	В.Ч.	14:21	13:58	11:43	12:08
Е.А.	К.Д.	14:17	13:56	11:50	11:23
Е.Б.	М.М.	15:18	13:57	12:21	11:14
Е.И.	М.Ш.	15:46	14:00	12:37	11:36
К.С.	Н.Р.	15:07	13:58	12:19	11:08
С.Г.	О.Г.	14:49	14:08	11:50	11:30
С.М.	О.Е.	14:12	14:00	11:38	11:40
Я.С.	С.Д.	15:02	13:47	11:59	11:16
		14:33	13:58	11:58	11:35
<i>d</i>		0:40	0:06	0:19	0:17
<i>M</i>		0:12	0:02	0:01	0:01
		2,9		3,1	
		2,07			

Сравнение результатов тестирования после итогового тестирования в ЭГ и КГ показывает, что во всех тестах присутствуют статистически достоверные различия между группами. Так критерий Стьюдента составил $t_1 = 2,9$ в первом тесте, $t_2 = 3,1$ во втором, в то время как табличное значение критерия Стьюдента составляет $t = 2,07$.

Таблица 6
Сравнение результатов тестирования

Контрольные упражнения	Группы	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование	Прирост
Лыжи, 5км классический стиль	ЭГ	14:44±0:26	13:58± 0:06	5,4%
	КГ	14:46±0:29	14:33 ±0:40	1,4%
3км кросс с имитацией	ЭГ	12:03±0:18	11:35 ±0:17	4%
	КГ	12:02±0:19	11:58±0:19	0,5%

В КГ прирост спортивных результатов в ходе педагогического эксперимента по всем тестам составил от 0,5 до 1,4%, а в ЭГ составил от 4 до 5,4%. Таким образом, можно сделать вывод, что по всем исследуемым показателям ученики экспериментальной группы превосходили своих сверстников по показателям специальной выносливости. Подобная

динамика показывает эффективность применения предложенного комплекса упражнений для развития специальной выносливости.

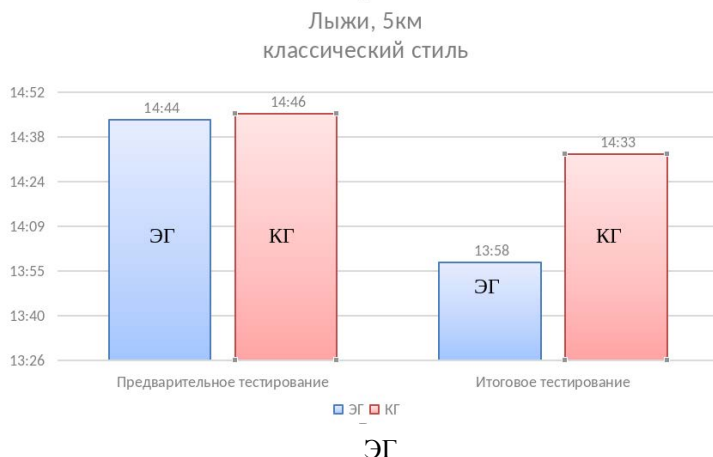


Рис. 1. Результаты тестирования упражнения «Лыжи, классический стиль 5 км» до и после эксперимента



Рис. 2. Результаты тестирования упражнения «Кросс с имитацией, 3 км» до и после эксперимента

Выводы.

1. В процессе педагогического эксперимента выявлены эффективные средства развития специальной выносливости, ими являются: тренировка на лыжах и лыжероллерах с отягощениями, бег с имитацией, работа с резиновыми амортизаторами и эспандерами с локальным воздействием на мышцы спортсмена.

2. Результаты итогового тестирования имеют статистически достоверные различия между КГ и ЭГ. Так критерий Стьюдента составил (лыжи 5 км классическим стилем) в первом тесте, (кросс с имитацией 3 км) во втором, в то время как табличное значение критерия Стьюдента составляет.

3. Таким образом, результаты подтверждают гипотезу исследования, что применение резиновых амортизаторов, бег на лыжах и лыжероллерах, применение прыжковых упражнений в разработанном комплекс упражнений способствует развитию специальной выносливости у лыжников-гонщиков 15–17 лет.

4. Проведенный педагогический эксперимент, показал эффективность применения интервального бега по пересеченной местности с элементами техники передвижения на лыжах и лыжероллерах, с добавлением в тренировочный процесс интервальных тренировок с отягощениями 50–70% от собственного веса и резиновым ленточным эспандером, различной степени сопротивления. Полученные данные исследования могут послужить в дальнейшем основой для корректировки программ спортивной подготовки и разработки индивидуальных тренировочных планов.

Список литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с. ISBN 5–7695–0613–X
2. Основы управления подготовки юных спортсменов / под ред: М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
3. Манжосов В.Н. Лыжный спорт: учеб. пособие для вузов / В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов. – М.: Высшая школа, 1979. – 151 с.
4. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. – М.: Спорт, 2016. – 184 с.
5. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
6. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учеб. кн. / Т.И. Раменская: – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 227 с.
7. Черкасов И.Ф. Особенности методики развития специальной выносливости у лыжниц-гонщиц в подготовительный период / И.Ф. Черкасов. – 2014. – С. 83–86.

Сахно Остап Александрович
студент

Бирюков Павел Евгеньевич
студент

Кудрявцев Григорий Валерьевич
студент

Научный руководитель
Ахапкин Василий Николаевич
канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный
аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»
г. Москва

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР СПОРТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Аннотация: в статье анализируется роль сердечно-сосудистой системы (ССС) в концепции спортивного долголетия. Рассматриваются физиологические адаптации, возникающие при регулярных нагрузках, включая укрепление сердечной мышцы, улучшение сосудистой эластичности и снижение риска атеросклероза. Особое внимание уделяется рискам чрезмерных нагрузок (гипертрофия миокарда, аритмии) и рекомендациям по их минимизации. Предложены практические советы по выбору видов активности, контролю пульса и индивидуальной коррекции программ тренировок.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, спортивное долголетие, физиологические адаптации.

При регулярных физических нагрузках сердечно-сосудистая система (ССС) претерпевает функциональные и структурные изменения, направленные на оптимизацию доставки кислорода и питательных веществ к мышцам. Однократные нагрузки вызывают срочные адаптации: увеличение минутного выброса крови за счёт роста частоты сердечных сокращений (ЧСС) и прироста ударного объёма (УО), что обеспечивает временную компенсацию энергетических потребностей. Хронические тренировки приводят к долговременным перестройкам: гипертрофия левого желудочка, расширение его полости (дилатация) и усиление сократительной способности миокарда [1, с. 102]. Например, у спортсменов, тренирующихся на выносливость, наблюдается увеличение массы сердца, что связано с ростом поперечных мостиков между сократительными белками (актином и миозином) и удлинением саркомеров – структурных единиц мышечных волокон. Это повышает эффективность сокращения сердца, особенно при нагрузках, требующих длительного венозного возврата крови.

Гемодинамические показатели также трансформируются: снижение ЧСС в покое (брадикардия), увеличение УО и сердечного выброса, что позволяет перекачивать больше крови за единицу времени. Сосудистая система адаптируется за счёт повышения эластичности стенок и усиления выработки оксида азота, расширяющего сосуды. Это улучшает кровоток в мышцах, снижает артериальное давление и предотвращает

атеросклероз. Метаболические процессы оптимизируются: нормализация липидного профиля (рост ЛПВП, падение ЛПНП) и ускорение аэробного глюкозного обмена [2, с. 114].

Регуляторные механизмы перестраиваются: усиливается влияние парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС), что проявляется в снижении централизации ритма сердца и повышении гуморально-метаболических влияний. Однако чрезмерные нагрузки могут привести к дезадаптациям – гипертрофии миокарда, аритмиям или воспалению эндотелия, что требует индивидуального контроля тренировочного процесса. Например, у профессиональных спортсменов гипертрофия левого желудочка может стать причиной аритмий, а экстремальные виды спорта (марафоны, силовые упражнения с большими весами) способны вызвать временное снижение эластичности сосудов.

Иногда спортсмен не в состоянии справиться с появившейся перегрузкой. Физическая или психологическая нагрузка превышает адаптационные возможности организма, что приводит к функциональным нарушениям, травмам и снижению спортивных результатов. Основные риски связаны с чрезмерной интенсивностью, объёмом тренировок или неправильной техникой, а их последствия варьируются от временного дискомфорта до серьёзных повреждений.

Физические перегрузки – наиболее распространённый тип. Они возникают, когда спортсмен игнорирует постепенное увеличение нагрузки или тренируется без учёта своего состояния [4, с. 62]. Например, резкий переход от умеренных к высокоинтенсивным тренировкам может привести к микротравмам мышц и сухожилий, что проявляется болью, отёками и снижением силы. При хронической перегрузке кости не успевают восстанавливаться: баланс между клетками, разрушающими (остеокласты) и восстанавливающими (остеобласты) костную ткань, нарушается, что повышает риск трещин или переломов. У юных спортсменов чрезмерные нагрузки опасны повреждением зоны роста костей, что может привести к деформациям. Тендинопатии (воспаление сухожилий) и разрывы связок также часто связаны с перегрузками, особенно при неправильной технике выполнения упражнений или использовании слишком тяжёлых весов.

Психологические перегрузки возникают из-за стресса, связанного с соревнованиями, ожиданиями или давлением тренера. Они проявляются апатией, потерей мотивации, нарушениями сна и эмоциональной нестабильностью [4, с. 101]. Например, спортсмен может испытывать раздражительность, скуку или агрессию, что снижает качество тренировок и повышает риск травм из-за снижения концентрации.

Смешанные перегрузки сочетают физическое и психологическое давление. Например, перетренированность возникает, когда организм не успевает восстанавливаться, а тренировки продолжаются. Это приводит к снижению иммунитета, нарушению гормонального баланса (падение тестостерона, рост кортизола) и мышечной слабости. Симптомы включают усталость, которая не проходит после отдыха, мышечные боли, потерю веса и желудочно-кишечные расстройства. В тяжёлых случаях перетренированность может привести к инфекциям или депрессии.

Последствия перегрузок напрямую влияют на здоровье и спортивные результаты. Например, хронические травмы (к примеру, тендинит) требуют длительного лечения и перерыва в тренировках. Снижение производительности проявляется в падении скорости, силы или выносливости, что критично для профессиональных спортсменов. Психологические

последствия (тревога, страх травм) могут привести к долгосрочному отказу от спорта.

Экстремальные виды спорта, такие как кроссфит, особенно опасны: высокая интенсивность без адекватного восстановления вызывает интоксикацию (накопление токсинов), повышение давления и рвоту. Неправильная техника и игнорирование боли усугубляют риски. Приседания с тяжёлыми гантелями без контроля амплитуды могут привести к повреждению коленных суставов. Отсутствие разминки и заминки делает мышцы и связки уязвимыми: «холодные» связки не эластичны, что повышает вероятность растяжений.

Именно поэтому, для безопасного долгосрочного развития физической активности необходимо сочетать умеренность, индивидуализацию нагрузок и внимание к восстановлению, опираясь на научные данные и практические рекомендации [5, с. 132]. Первый шаг – консультация с врачом, особенно при наличии хронических заболеваний (гипертония, диабет) или противопоказаний. Гипертоникам и пациентам с сердечно-сосудистыми патологиями важно получить разрешение на выбор видов тренировок и интенсивности. Техника выполнения упражнений также критически важна: неправильное положение коленей при приседаниях или резкие движения с гантелями могут привести к повреждениям суставов (коленного, голеностопного) и мышц. Для минимизации рисков стоит работать с фитнес-тренером, который покажет оптимальную амплитуду движений и контролирует выполнение.

Частота и продолжительность тренировок зависят от целей и уровня подготовки. Согласно рекомендациям ВОЗ, взрослым достаточно 2,5–5 часов в неделю умеренных нагрузок (ходьба, плавание) или 1,5–2,5 часа высокоинтенсивных (бег, силовые упражнения). Для поддержания формы достаточно 3–4 занятий в неделю, чередуя кардио и силовые тренировки. Интервальные тренировки (ВИИТ) эффективны для экономии времени: 20–30 минут высокоинтенсивной работы с периодами отдыха ускоряют метаболизм и улучшают выносливость. Однако ежедневные нагрузки без восстановления опасны: они провоцируют перетренированность, снижение мотивации и травмы (растяжения, тендиниты). Для силовых тренировок с отягощениями важно периодически снижать частоту – например, при отсутствии прогресса перейти с 4 на 2 занятия в неделю [4, с. 47].

Контроль пульса – ключевой элемент безопасности. При умеренных нагрузках целевой диапазон ЧСС составляет 50–70% от максимального (рассчитывается как 220 минус возраст). Для человека возрастом 30 лет оптимальная зона – 95–133 удара в минуту. Продолжительность тренировок варьируется: базовые занятия длятся 40–60 минут (включая разминку, основную часть и заминку), а высокоинтенсивные – 20–30 минут. Разминка и заминка обязательны: первая готовит мышцы и сердечно-сосудистую систему к нагрузке, вторая снижает риск крепатуры и улучшает восстановление.

Восстановление – не менее важный этап. После тренировок важно восстановить водный баланс (400–700 мл воды в первые 60 минут), восполнить белок (20–30 г в течение часа) и выделить время на сон (7–9 часов). Растяжка и ОФП (общая физическая подготовка) помогают снизить мышечное напряжение и предотвратить травмы. Длительные нагрузки (например, марафонский бег) требуют особого подхода: последнюю «ударную» тренировку перед стартом лучше провести за 4 недели, постепенно снижая объём и интенсивность.

Индивидуализация программ критически важна. Например, беременным женщинам и людям с ограниченными возможностями рекомендуются умеренные нагрузки (не менее 2,5 часов в неделю) с акцентом на координацию и баланс. Пожилым стоит включить многофункциональные тренировки (гибкость, равновесие) 3 раза в неделю. Признаки перегрузок (усталость, отсутствие прогресса, боль) требуют перерыва на 10–14 дней и коррекции плана.

Список литературы

1. Алексеенко А.А. Влияние движений на физиологическое состояние человека / А.А. Алексеенко, Н.Т. Станский, А.И. Серебряков. – Витебск: УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», 2022. – С. 102–104. EDN QVHZJX
2. Ванюшин М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке / М.Ю. Ванюшин, Ю.С. Ванюшин. – Казань: Отечество, 2014. – 162 с.
3. Лаврова Н.Ю. Анатомия сердечно-сосудистой системы / Н.Ю. Лаврова. – Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. – 188 с.
4. Михайлова А.В. Перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов / А.В. Михайлова, А.В. Смоленский. – М.: Спорт, 2019. – 239 с.
5. Смит Д.Л. Сердечно-сосудистая система. Анатомия и физиология в условиях физической нагрузки / Д.Л. Смит, Б. Фернхол. – М.: МЕДПРОФ, 2023. – 346 с.

Свиридова Ярослава Михайловна
студентка

Научный руководитель
Удовицкая Людмила Устиновна
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

Аннотация: в статье исследуются проблемы психологии спорта, как мотивация влияет на результаты спортсмена. Рассмотрено, по какой причине спортсмены обращаются к спортивному психологу. Описаны внешние и внутренние факторы мотивации и их взаимосвязь. Выделены важные моменты, которые влияют на мотивацию и результаты спортсмена.

Ключевые слова: спорт, мотивация, результаты, поддержка, спортсмен, успех, цель.

Огромное значение для спортсменов имеет мотивация. Именно она оказывает влияние на высокие успехи и результаты. По накопленным данным можно сказать, что здесь играет ключевую роль поддержка в лице тренера, родителей, команды. На сегодняшний день данная тема исследования является в достаточной мере актуальной, так как если у спортсмена нет мотивации, то и нет никаких достижений в спортивной деятельности.

Стоит отметить, что вообще представляет собой мотивация в спорте. Это внутреннее состояние спортсмена, которое на протяжении всего пути помогает достигать больших высот и поставленных целей в спорте [1].

Обращаясь к научной литературе, можно заметить, что выделяются внешние и внутренние факторы мотивации. Разберем каждую из них более подробно.

Внешние факторы мотивации выражаются с внешней стороны профессионала, они не зависят от него. В большей степени такие факторы проявляются через медали, кубки, грамоты, денежные вознаграждения. Эти факторы стимулируют спортсмена к результатам с помощью наград и денежных вознаграждений [5].

Далее, внутренние факторы мотивации проявляются внутри человека, и полностью зависят от него. Она связана с желанием улучшить свои достижения, а также победить в будущем свои же рекорды. Спортсмен сам себе ставит определенные цели, установки, которые потом с помощью внутренней мотивации пытается достичь [4].

Существует ряд основных причин снижения мотивации у спортсменов.

1. Отсутствие видимых результатов.
2. Недостаток уверенности в себе.
3. Страх поражения.
4. Усталость и выгорание.
5. Отсутствие цели.

Чтобы убедиться в том, что у многих спортсменов действительно есть проблемы с мотивацией, было выполнено следующее исследование: проводилось анкетирование среди 15 кандидатов в мастера спорта России по разным видам спорта на тему мотивации, по итогу которого мы получили следующие результаты: только лишь у 22% среди опрошенных практически всегда есть мотивация и с ней нет никаких проблем, 30% – в основном пытаются не обращать внимание на этот фактор и пытаются без этого достигать результаты, и 67% спортсменов считают, что у них есть некоторые проблемы с мотивацией и из-за этого у них происходит выгорание.

Обращая внимание на данные анкетирования, можно сказать о том, что у большинства спортсменов существуют проблемы с мотивацией, и именно это портит статистику. Соответственно, тренерам и спортсменам нужно акцентировать внимание на решении данной проблемы.

Можно выделить несколько методов борьбы с упадком мотивации. Один из методов справиться с выгоранием и поднять свою мотивацию – это начать ходить к спортивным психологам. Например, даже у чемпионов происходят такие периоды, когда прогресс их деятельности замедляется и происходит застой в результатах. Именно из-за этого профессионал начинает разочаровываться в себе, накручивать и терять уверенность. На фоне всего этого, спортсмен обращается к спортивному психологу за помощью, и он помогает вернуть уверенность в себе [2].

Особо важным для решения этой проблемы, является создание атмосферы. Спортсмены должны чувствовать поддержку от своих близких и наставников. Тренеры пытаются помогать молодым спортсменам в мотивации занятий, стимулирует их, поддерживает в особо сложных моментах, ведь разговор с наставником возвращает уверенность спортсмену.

Следует добавить, что мотивировать спортсмена может и сам тренировочный процесс. Тренер управляет тренировочным процессом так, чтобы дети получали удовольствие от тренировки, и с каждым занятием был более и более мотивирован [3].

Стоит отметить еще несколько методов для поднятия мотивации, таких как: постановка цели, осуждение поражений и выигрышей, командный дух, оценка своего прогресса.

Подводя итоги по теме исследования, стоит сказать, что мотивация играет огромную роль в жизни спортсмена. Благодаря ей, спортсмен достигает высоких результатов в своей деятельности.

Как видно из сказанного выше, поводов для снижения стимула у спортсмена может быть большое количество. Однако профессионал должен справляться со своими эмоциями, успокаивать свое внутреннее состояние, выявлять причины такого состояния. Именно как достойные победы, так и достойные поражения влияют на результаты в спорте, делая спортсмена чемпионом.

Список литературы

1. Исаков А.Е. Особенности спортивной мотивации / А.Е. Исаков // Молодой ученый. – 2022. – №47 (442). – С. 493–495. EDN VAXFBA
2. Кулак А.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А.А. Кулак, Л.У. Удовицкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 94–98. – EDN AWTOOB.
3. Удовицкая Л.У. Значимость физической активности студентов / Л.У. Удовицкая, Ю.Д. Ковалева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ (Краснодар, 28–29 октября 2020 г.). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 659–664. – EDN HQNMKN.
4. Петрина Е.Д. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов высших учебных заведений / Е.Д. Петрина, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 135–136. DOI 10.18411/tmio-01-2023-374. EDN HNYIUE
5. Федосова Л.П. Современные тенденции развития отечественного спорта / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Т. 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 339–345. DOI 10.22450/9785964205180_2_339. EDN DGDZIH

Сидорова Дарья Ивановна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ И КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

***Аннотация:** статья посвящена проблеме влияния физической активности на когнитивные способности и академическую успеваемость обучающихся. Рассматривается значимость регулярных физических нагрузок для улучшения концентрации внимания, памяти, эмоционального состояния и общей работоспособности. Особое внимание уделено механизмам воздействия физических упражнений на работу мозга и рекомендациям по интеграции физической активности в образовательный процесс.*

***Ключевые слова:** физическая активность, успеваемость студентов, когнитивные способности, нейропластичность, память, академические достижения.*

В современном мире, где всё больше внимания уделяется интеллектуальному развитию и академическим достижениям, физическая активность часто оказывается на втором плане. Однако многочисленные научные исследования подтверждают, что регулярные физические нагрузки играют важную роль не только в поддержании здоровья, но и в улучшении когнитивных функций, а, следовательно, – и в повышении успеваемости обучающихся.

Физическая активность и умственные способности тесно взаимосвязаны, и важно осознать значимость физической культуры в вузах как фактора, способствующего повышению успеваемости и когнитивных способностей студентов. Современное образовательное пространство ставит перед студентами высокие требования, требующие не только теоретической, но и физической подготовки. Многие научные исследования подтверждают, что физическая активность способствует улучшению обучения, памяти, внимания, а также общему психофизическому здоровью [1, с. 1111].

Физическая активность способствует улучшению кровоснабжения мозга за счет увеличения кровотока и капилляризации, что приводит к лучшему питанию мозговой ткани кислородом и питательными веществами. Это, в свою очередь, способствует оптимальному функционированию нейронов и улучшению мозговой деятельности. Также это способствует улучшению нейропластичности – способности мозга изменяться и адаптироваться, что критически важно для обучения и запоминания. Механизмы воздействия физической активности на мозг тесно связаны с физиологическими процессами, происходящими в организме в результате физических нагрузок [2, с. 1110].

Например, физическая активность способствует увеличению выработки нейротрофических факторов, таких как брайн-деривированный нейротрофический фактор (BDNF), который играет важную роль в

поддержании и укреплении нейронов. Этот процесс способствует улучшению пластичности мозговой ткани и способности к обучению и запоминанию [3, с. 324].

Регулярные занятия спортом способствуют увеличению объема гиппокампа – участка мозга, ответственного за память и обучение. Это объясняет, почему спортсмены часто обладают более яркими когнитивными способностями, чем люди, которые не занимаются спортом. Кроме того, физическая активность способствует выработке гормона эндорфина, который улучшает настроение, снижает стресс и улучшает концентрации. Умеренные занятия спортом или физическими упражнениями способствуют увеличению кровотока в кровеносных сосудах и усилению работы нейронов, что в конечном итоге приводит к улучшению способности к запоминанию информации и решению когнитивных задач.

Физическая активность способствует снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению общего психоэмоционального фона студентов, что влияет на их способность к концентрации внимания и успешному усвоению учебного материала. Способствует нормализации циркадных ритмов, что ведет к улучшению качества сна. Положительное влияние физической активности на сон способствует более глубокой и восстановительной фазе отдыха, что, в свою очередь, оказывает благоприятное воздействие на когнитивные функции, эмоциональное состояние и стрессоустойчивость студентов [4, с. 63].

Оптимальный уровень физической активности для улучшения учебных результатов зависит от возраста, физической подготовленности и индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Умеренная до интенсивной физической активности способствует улучшению академических показателей и когнитивных функций, может улучшить кровоснабжение мозга, способствовать выработке нейротрансмиттеров, таких как эндорфины и серотонин, которые повышают настроение и помогают сосредоточиться студентам [5, с. 1161].

Основываясь на различных исследованиях, можно сделать вывод о том, что оптимальный уровень физической активности для улучшения учебных результатов лежит в диапазоне от 30 до 60 минут умеренной или интенсивной активности в день.

Исследования последних лет демонстрируют яркое влияние физической активности на когнитивные способности студентов. Недавние эксперименты показали, что регулярные занятия спортом или физическими упражнениями способствуют улучшению памяти, концентрации внимания, скорости мышления и других когнитивных функций у обучающихся. Одно из таких исследований, проведенное в Университете Иллинойса, показало, что студенты, уделяющие время физическим занятиям не менее 3 раз в неделю, имеют значительно лучшие показатели в тестах по широкому спектру когнитивных способностей по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни [6, с. 134].

Другое исследование, выявило связь между физической активностью и уровнем внимания у студентов. Участники данного исследования, которые регулярно тренировались, показали значительное улучшение в способности к поддержанию внимания и сосредоточенности в учебных заданиях. Также выявлено, что физическая активность способствует уменьшению стресса, что в свою очередь положительно сказывается на когнитивных функциях студентов.

В заключении стоит отметить, что физическая активность – это не просто способ поддержания физической формы, но и мощный инструмент для развития когнитивных способностей и повышения успеваемости. Интеграция движения в повседневную жизнь учащихся может стать одним из ключевых факторов успешного и гармоничного развития личности [7, с. 67].

Список литературы

1. Уманский М.И., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А., Соболев Ю.В. Принципы физвоспитания в условиях севера // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Якутск, 25 марта 2022 г.). – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова, 2022. – С. 224–228. – EDN IYJSPQ.
2. Ковалева Т.В. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека / Т.В. Ковалева, А.А. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1109–1113. – EDN IGCQPO.
3. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции (Краснодар, 01 февраля – 30 2021 г.). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 323–324. – EDN VMXALQ.
4. Иванов А.Д. Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 61–64. – EDN FIYOIW.
5. Ковалева Т.В. Лечебная физическая культура на занятиях физической культурой и спортом в вузах / Т.В. Ковалева, Д.В. Шипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1359–1364. – EDN IGZWMA.
6. Хиллман Ч.Х. Влияние программы FITKids на исполнительные функции и активность мозга у детей / Ч.Х. Хиллман, М.Б. Понтификс, Д.М. Кастелли [и др.] // Педиатрия (Pediatrics). – 2014. – Т. 134. №4. – С. e1063-e1071. – DOI: 10.1542/peds.2013-3219.
7. Иванов А.Д. Спортивные травмы в художественной гимнастике / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 65–68. – EDN FNXTKI.

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Коблякова Софья Андреевна
студентка

Научный руководитель
Коробова Мария Владимировна
канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»
г. Липецк, Липецкая область

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ

***Аннотация:** статья посвящена роли семьи в обеспечении психологического благополучия детей младшего школьного возраста с нарушениями развития. Рассматриваются основные факторы, способствующие формированию здоровой личности, в том числе важность родительской поддержки, создание условий для социализации и развитие самостоятельности. Особое внимание уделено распространённым ошибкам воспитания и методам их предотвращения. Подчеркивается необходимость комплексной помощи семье, включающей психологическую поддержку, информационную работу и предоставление специализированных услуг.*

***Ключевые слова:** семья, психологическое благополучие, дети младшего школьного возраста, нарушения развития.*

Безусловно, для каждого ребенка семья играет важнейшую роль в формировании чувства безопасности, доверия к миру и уверенности в себе. Роль семьи становится особенно значимой, когда речь идет о детях с нарушениями развития. Именно они создают тот базис, на котором ребенок строит свою личность, учится воспринимать себя и окружающий мир.

Е.Ф. Мазанюк отмечает, что, являясь первыми учителями, родители оказывают непосредственное влияние на самооценку ребенка, его чувство собственной ценности и способности справляться с трудностями. Дети младшего школьного возраста, в особенности те, кто имеет особенности развития, нуждаются в постоянной поддержке взрослых, поскольку часто сталкиваются с дополнительными препятствиями. Родительская помощь в преодолении этих трудностей, формирование положительного опыта общения и достижения успеха являются залогом формирования здоровой личности [3, с. 61].

Постоянное внимание со стороны близких способствует лучшему пониманию потребностей ребенка, позволяет своевременно выявлять признаки стресса или тревоги и оперативно реагировать на них. Забота и чуткость помогают избежать возникновения тревожных расстройств, депрессивных состояний и замкнутости. Эмоциональная близость, основанная на искренней любви и принятии, позволяет детям чувствовать себя более открытыми, уверенными в себе и лучше справляться с проблемами, возникающими в процессе взросления. В то же время, отсутствие близкого контакта и понимания нередко ведет к возникновению страхов, комплексов и социальных фобий, затрудняющих дальнейшую социальную интеграцию, – пишут А.А. Едаменко, М.В. Рудь [2, с. 44].

Ребенок, растущий в атмосфере любви и заботы, обретает уверенность в собственных силах, развивает доверие к окружающим людям и способность строить гармоничные межличностные связи. Эмоциональная связь между родителем и ребенком создает условия для эффективного решения проблем, связанных с развитием, повышает адаптивные возможности ребенка и формирует предпосылки для его успешной социальной интеграции.

Таким образом, семья играет определяющую роль в успешности развития ребенка, особенно если речь идет о детях с особенностями здоровья. Семьи, воспитывающие детей с ОВЗ, сталкиваются с особыми сложностями, требующими особого подхода к воспитанию, организации быта и поддержанию психологического равновесия как ребенка, так и его ближайшего окружения.

Л.Ф. Рахимова подчеркивает, что семьи, в которых растет ребенок с ограничениями здоровья или особенностями развития, испытывают ряд специфических сложностей, влияющих на жизнь всех членов семьи. Данные сложности требуют особого подхода к решению вопросов воспитания, организации быта и поддержания психологического равновесия как самого ребенка, так и его ближайшего окружения [4, с. 45].

Одним из наиболее важных аспектов жизни семьи с особым ребенком является восприятие состояния здоровья и особенностей развития ребенка самими родителями. Часто процесс принятия диагноза оказывается длительным и болезненным этапом, сопровождающимся чувством вины, растерянностью и тревогой. Родители вынуждены перестраивать привычные модели поведения, искать новые подходы к взаимодействию с ребенком, сталкиваться с необходимостью дополнительного ухода и специализированной педагогической поддержки.

Автор также отмечает, что особенно тяжело родителям бывает осознать факт наличия нарушений у собственного ребенка, принять необходимость регулярных медицинских процедур, консультаций врачей и коррекционных занятий. Все это вызывает повышенную нагрузку на нервную систему родителя, увеличивает риск появления хронических стрессов и даже депрессии. Недостаточная осведомленность в вопросах коррекции и реабилитации также негативно сказывается на внутрисемейных отношениях, приводя к недопониманиям и конфликтам [4, с. 243].

Безусловно, воспитание ребенка с особыми потребностями – это сложный процесс, который может стать источником значительного стресса для

всей семьи. Данный стресс часто возникает из-за постоянного беспокойства о здоровье и благополучии ребенка, необходимости адаптироваться к новому образу жизни и финансовым затратам на лечение и реабилитацию. Ощущение одиночества и недостаток поддержки лишь усугубляют ситуацию, приводя к напряжению и конфликтам, ухудшению качества общения и взаимопонимания между членами семьи. В связи с этим, своевременная психологическая помощь и поддержка становятся крайне важными.

Е.В. Декина считает, что несмотря на трудности, именно семья играет главенствующую роль в формировании психологического благополучия ребенка младшего школьного возраста с нарушениями развития. Именно в семье закладываются основы его будущего успеха и устойчивости перед жизненными трудностями [1, с. 20].

Одним из важнейших составляющих является социализация ребенка. Для детей с особыми образовательными потребностями этот процесс имеет особое значение. Необходимо создавать условия, способствующие вовлечению ребенка в общественную жизнь, поддерживая его стремление общаться с ровесниками и чувствовать себя частью коллектива. Данная работа включает организацию досуга, развитие коммуникативных навыков и поощрение участия в мероприятиях, соответствующих интересам и возможностям ребенка. Посещение специальных занятий, групп поддержки и центров социального обслуживания также играет важную роль, помогает ребенку приобрести необходимые социальные компетенции, расширить кругозор и укрепить уверенность в себе, отмечает Е.Ф. Мазанюк [3, с. 62].

Помимо социализации, атмосфера доверия и поддержки в семье имеет решающее значение. Ребенку важно чувствовать, что его любят, понимают и принимают таким, какой он есть. Когда ребенок ощущает поддержку со стороны родных, понимает, что его мнение учитывается, это стимулирует его внутренний рост и мотивирует к обучению и развитию.

А.А. Едаменко, М.В. Рудь считают, что развитие самостоятельности также играет важную роль в формировании психологического благополучия. Предоставление ребенку свободы выбора и ответственности, с учетом его индивидуальных возможностей, способствует росту личной независимости, что положительно отражается на его мотивации и общем самочувствии. Важно помнить, что самостоятельность должна развиваться гармонично, параллельно с формированием навыков самоконтроля и саморегуляции [2, с. 46].

Таким образом, создание оптимальных условий для социализации, поддержание атмосферы доверия и уважения, а также развитие самостоятельности позволяют укрепить психологическое здоровье ребенка с особыми потребностями и подготовить его к самостоятельной жизни в обществе, несмотря на трудности, с которыми он может столкнуться.

Семьи, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья, сталкиваются с рядом специфических трудностей, которые могут приводить к конфликтам и негативно сказываться на психологическом благополучии как ребенка, так и родителей. Основные причины конфликтов часто кроются в истощении ресурсов семьи: постоянная забота о ребенке требует огромных усилий, как физических, так и моральных;

лечение, реабилитация и обучение сопряжены со значительными финансовыми затратами; ограниченная мобильность ребенка и недостаточная доступность инфраструктуры приводят к социальной изоляции. Кроме того, сложность поиска квалифицированных специалистов и эффективных методик усугубляет ситуацию.

Все эти факторы накладывают дополнительную нагрузку на семью, вызывая разочарование, снижение качества жизни и, как следствие, усугубление существующих конфликтов. Часто родители допускают ошибки в воспитании, которые могут усугубить проблемы развития ребенка. К таким ошибкам относятся: чрезмерная опека, препятствующая развитию самостоятельности; фокусировка исключительно на болезни, игнорирующая потенциал ребенка; непоследовательность в требованиях, дезориентирующая его; подавление эмоций, приводящее к накоплению напряжения и агрессии.

Для преодоления этих трудностей и создания благоприятной среды для развития ребенка с особыми потребностями необходимо придерживаться определенных рекомендаций. Важно постепенно увеличивать самостоятельность ребенка, предлагая ему посильные задачи и поручения. Необходимо учитывать его индивидуальные интересы и создавать условия для самореализации и творчества. Четкие правила и границы, а также открытое обсуждение ожиданий и последствий их нарушения, помогут ребенку лучше ориентироваться в окружающем мире. И, наконец, создание безопасного пространства для выражения любых эмоций, где ребенок учится распознавать и конструктивно управлять своими чувствами, является ключевым фактором его психологического благополучия.

Таким образом, воспитание ребенка с ограниченными возможностями здоровья требует комплексного подхода, направленного на создание благоприятного психологического климата в семье, профилактику конфликтов и содействие полноценному личностному развитию ребенка, учитывающего его индивидуальные потребности и возможности.

Список литературы

1. Декина Е.В. Психологическое благополучие замещающей семьи, принявшей на воспитание ребенка с ОВЗ / Е.В. Декина // Научный потенциал. – 2020. – №1 (28). – С. 20–22. EDN CIYZNF
2. Едаменко А.А. Роль семейных ценностей в воспитании и развитии ребенка с ОВЗ / А.А. Едаменко, М.В. Рудь // Ценностно-смысловые ориентиры в современном образовании: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Луганск, 04–05 декабря 2024 г.). – Луганск: Луганский государственный педагогический университет, 2024. – С. 44–46. EDN FLQPLZ
3. Мазанюк Е.Ф. Особенности воспитания ребенка с ОВЗ в семье как психолого-педагогическая проблема / Е.Ф. Мазанюк // Флагман науки. – 2024. – №7 (18). – С. 61–64. DOI 10.37539/2949-1991.2024.18.7.014. EDN KCJFRY
4. Рахимова Л.Ф. Проблемы и сложности воспитания в семье ребенка с ОВЗ / Л.Ф. Рахимова // Молодой исследователь: от идеи к проекту: Материалы II студенческой научно-практической конференции (Йошкар-Ола, 25 мая 2018 г.). – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2018. – С. 243–244. EDN VWRXZH

Малякин Роман Викторович

магистрант

Научный руководитель

Иванова Наталья Георгиевна

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»
г. Красноярск, Красноярский край

ФЕНОМЕН ОТЦОВСТВА В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ МУЖЧИНЫ

***Аннотация:** в статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление особенностей феномена отцовства современных мужчин. Описана и апробирована программа психологического сопровождения отцовства молодых мужчин в возрасте от 20 до 30 лет, имеющих одного ребенка.*

***Ключевые слова:** отцовство, ценностные ориентации, развитие личности мужчины, самореализация, ответственное отцовство, феномен отцовства.*

На сегодняшний день проблемы традиционных семейных ценностей, а также отцовства и материнства имеет большую актуальность в нашей стране. Президент России В.В. Путин утвердил Стратегию комплексной безопасности детей до 2030 года. В документе говорится: «Формирование культуры семьи, имеющей детей, является основной задачей поддержания традиционных ценностей в России. Основными задачами в сфере укрепления института семьи, сохранения и поддержки традиционных российских духовно-нравственных, в том числе семейных, ценностей является формирование культуры семьи, имеющей детей, как базовой общественной ценности» [1].

Современные исследования, касающиеся семейных отношений и их воздействия на формирование детской личности, представляют собой обширную область. Большинство из них сосредоточены на психологии взаимодействия между родителями и детьми, а также на аспектах материнства. В то же время, вопросы, связанные с отцовством, его ролью в жизни ребенка и его значением для мужчин, часто остаются на втором плане [2, с. 20].

Целью нашего исследования являлось рассмотрение роли отца в психологическом аспекте, выявление особенностей и взаимосвязей самореализации мужчин, осознание ими своей отцовской роли, а также определение направлений психологической помощи в развитии эффективной личностной позиции отцовства.

Исследование проведено на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа 81». Опытно-

экспериментальная группа состоит из родителей-отцов в возрасте от 20 до 30-ти лет, согласившихся принять участие в эксперименте, 30 человек.

На основе диагностических методик М. Куна, Т. Маклартленда «Кто Я?», М. Рокича «Ценностные ориентации» и Р.В. Овчаровой, М.О. Ермикиной «Сознательное родительство» [4, с. 78–91], были определены проблемы, оказывающие влияние на молодых отцов, и требуемые организованной помощи в рамках психологического сопровождения отцовства.

Констатирующий этап эксперимента по диагностике М. Куна показал, что у 28% респондентов наблюдается проблема в восприятии себя и своей роли отца. По методике М. Рокича, выявлено что, счастливая семейная жизнь преобладает лишь у 14% респондентов. В исследовании это основной критерий, на проверку которого направлена диагностика, т.к. счастливая семейная жизнь показывает высокий уровень заботы о семье.

Любовь была выбрана у 12% и счастье других у 6% испытуемых. Для отцов, у которых преобладают данные ценности характерно проявление внимания и заботы к ребенку, причем, таких отцов, по результатам диагностики не много.

Проявление личных желаний личности представлено через выбор шкал: интересная работа 26%, общественное признание 14% и наличие друзей 16%. Самореализация для данной категории личных ценностей выражена наиболее ярко, при этом для людей, у которых данные ценности были диагностированы, самореализация не достигается через семью.

И по методике Р.В. Овчаровой, М.О. Ермикиной «Сознательное родительство» была выявлена низкая родительская ответственность отцов. Отцы видят свою роль в воспитании, не уменьшая влияние матери и других родственников. При данной позиции отец реализует контроль и проявляет заинтересованность, однако многие родительские функции игнорируются. Забота о ребенке также имеет низкие показатели, за счет минимального уровня родительской ответственности.

Так, в результате констатирующего этапа исследования нами были выявлены следующие особенности феномена отцовства: низкий уровень понимания отцовской роли, жизненная позиция, ставящая во главу угла личное благополучие и самореализацию, низкий уровень контроля эмоций.

Можно отметить, что большинство отцов склоняется к позиции, что роль отца, это статус, нежели обязанность, которую необходимо качественно реализовать. На основании диагностики можно предположить, что осознание своих действий и проявление вовлеченности, ответственности в воспитании собственного ребенка должно стать основными целями процесса психологического сопровождения отцовства молодых мужчин. Также необходимо добиться осознания семьи и собственного ребенка как важнейшей ценности, создать условия для самоутверждения в роли отца.

Далее была разработана и апробирована программа задачами которой выступали: рост и расширение чувства отцовства; коррекция неэффективной жизненной позиции; приобретение навыков саморегуляции эмоций; возможность отреагирования накопленных подавленных эмоций; мобилизацию скрытого внутреннего ресурса личности; обретение мужчинами

Роль семьи в формировании здоровых привычек у детей в современном обществе

чувства самореализации; формирование адекватной оценки собственной личности, повышение уровня самопринятия, формирование целевой и мотивационной направленности личности.

Программа психологического сопровождения отцовства ориентирована на формирование ценностей и убеждений молодых отцов в необходимости проявления заботы и внимания к собственному ребенку, развития понимания важности взаимодействия с ребенком. Совместная деятельность, как основной фактор формирования положительного отношения к родительской позиции, выступает основным критерием.

Цель программы психологического сопровождения отцовства – формирование основополагающих родительских ценностей и понимание важности реализации положительного родительского поведения среди молодых отцов в возрасте 20–30 лет.

Система сопровождения включала в себя 16 мероприятий, направленных на развитие чувства отцовства, формирование положительных отцовских ценностей через осознание своих проблем в воспитании и стратегиях их решений, а также посредством создания условий для совместной деятельности с собственным ребенком.

Методы и формы работы: вербальные: беседа, групповая дискуссия, лекции; практические: упражнения.

Вся программа состояла из четырех последовательных блоков:

1 блок. Установочный блок, направленный на осознание проблем и информирование о неэффективной родительской позиции.

2 блок. Опытно-экспериментальная работа по выработке положительных стратегий разрешения кризиса отцовства, сопровождение внутреннего ощущения отцовства.

3 блок. Принятие и поддержка саморегуляции эмоций молодых отцов.

4 блок. Рефлексия, закрепление сформированной позиции отца, осознание роли отца в развитии собственной личности.

Согласно результатам контрольного этапа эксперимента, после формирующего этапа эксперимента, счастливая семейная жизнь уже стала преобладать у 40% респондентов. Счастье других и интересная работа были разделены по 20%. Любовь 10%, наличие друзей 6%. Отмечается изменение доминирующей позиции семьи и семейных ценностей на 26%, а ценность счастья других, которую большинство респондентов восприняли как счастье своей семьи и близких, этот показатель увеличился на 16%. Увеличился уровень адекватной самооценки на 12%, а также положительные семейные ценности возросли на 18%.

В результате контрольного этапа эксперимента мы установили, что в группе отцов произошли следующие позитивные изменения.

1. Понимание особенностей нормативных кризисов отцовства, стратегии борьбы с ними и преодоления.

2. Снижение психологического и эмоционального напряжения; повышение способностей саморегуляции эмоций.

3. Повышение самооценки, рост уровня самопринятия.

4. Развитие способности к самопознанию и осознанию переживаемого опыта.

5. Повышение уровня родительской ответственности.

6. Развитие целенаправленности жизни, обретение перспективы своего жизненного пути.

7. Получение поддержки и практической помощи через прямые действия психолога или группы.

Для определения личного отношения молодых отцов в возрасте от 20 до 30 лет был проведен опрос, содержащий следующие вопросы:

- были ли мероприятия полезны лично для вас?
- стали ли вы лучше понимать своего ребенка?
- улучшилась ли ваша связь с собственным ребенком?

Согласно проведённому опросу, большинство родителей указали на улучшение отношений с собственным ребенком.

Таким образом, все 100% опрошенных отцов отметили пользу проведенных мероприятий. 88% отметили, что их понимание ребенка и связь с ним улучшилась. Данный опрос совместно с результатами диагностики подтверждают эффективность разработанной и апробированной программы психологического сопровождения отцовства молодых мужчин в возрасте 20–30 лет, имеющих одного ребенка.

Список литературы

1. Указ Президента РФ «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года» от 17 мая 2023 г. №358.
2. Борисенко Ю.В. Психология отцовства / Ю.В. Борисенко. – Обнинск: ИГСОЦИН, 2007. – 220 с. EDN TBAJMD
3. Кон И.С. Социологическая психология / И.С. Кон. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2023. – 560 с.
4. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2023. – 319 с.
5. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Просвещение, 2021. – 224 с.
6. Попова П. Современный мужчина в зеркале семейной жизни / П. Попова. – М.: Мысль, 2022. – 188 с.
7. Евсеенкова Ю.В. Отцовство как социально-психологический феномен на рубеже тысячелетий / Ю.В. Евсеенкова, А.Г. Портнова // Философия образования. – 2003. – №11. – С. 160–165.

Олешко Татьяна Ивановна

канд. психол. наук, доцент

Ткаченко Милена Игоревна

студентка

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются влияние семейных традиций на формирование привычек, роль семьи в формировании здоровых привычек у детей. Раскрываются вопросы интеграции знаний о здоровье в семейной жизни.*

***Ключевые слова:** здоровые привычки, семья, формирование, дети, поддержка, образ жизни.*

В современном обществе, где здоровье становится все более актуальной темой, роль семьи в формировании здоровых привычек у детей приобретает особое значение. Семья, как первый и наиболее значимый социальный институт, оказывает непосредственное влияние на поведение и восприятие здоровья детьми. В условиях стремительных изменений в образе жизни, питания и доступности информации, важно осознать, как именно семейные традиции, социальная среда и образовательные аспекты формируют у детей установки на здоровый образ жизни.

В последние десятилетия наблюдается рост числа заболеваний, связанных с неправильным образом жизни, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Эти проблемы часто возникают на фоне недостатка знаний о здоровье и отсутствия здоровых привычек, которые могли бы быть заложены в детстве. В этом контексте семья выступает не только как источник знаний, но и как ролевая модель, демонстрирующая детям, как следует заботиться о своем здоровье.

Семейные традиции становятся важным инструментом в воспитании детей, формирующим их понимание здорового образа жизни. Они создают условия для развития эмоционального интеллекта и укрепления семейных связей. Участие в общих мероприятиях, таких как праздники или совместные выезды на природу, напрямую способствуют формированию у ребенка позитивного отношения к здоровью и активному отдыху. Семья является основным социальным институтом, где закладываются основы здоровья ребенка. Именно в семейной среде формируются привычки, связанные с питанием, физической активностью и образом жизни.

Положительный пример родителей оказывает значительное влияние на детей. Если взрослыми практикуется здоровое питание, регулярные физические нагрузки и активное участие в жизни семьи, это формирует у детей привычки, которые сохраняются на протяжении всей жизни. Традиции, интегрированные в повседневную жизнь, укрепляют чувство

безопасности и стабильности у детей, что важно для их психоэмоционального развития.

Кроме того, семейные традиции, такие как обсуждение планов на будущее или принятие решений совместно, могут стать основой для формирования навыков, необходимых для здорового образа жизни. Задействование детей в процесс планирования семейных мероприятий способствует их ответственности, что также влияет на развитие самостоятельности и способности принимать здоровые решения. В конечном счете, семейные традиции формируют не только здоровые привычки, но и целый набор социальных навыков. Дети, растущие в семьях, где здоровый образ жизни является нормой, с большей вероятностью перенимают эти привычки и продолжают их в зрелом возрасте. Семейные традиции, такие как совместные занятия спортом или приготовление полезной пищи, играют решающую роль в этом процессе.

Таким образом, традиции создают эмоциональную основу, важную не только для физических, но и для психоэмоциональных аспектов здоровья. Они способствуют укреплению иммунной системы и развитию гармоничной личности ребенка, придавая ему уверенность в своих силах [7].

Подобные практики, начиная с детства, помогают сохранять здоровье и благополучие в будущем, что делает семью важным фактором в воспитании здорового поколения.

Формирование здоровых привычек у детей невозможно без участия семьи, поскольку именно в семье закладываются основные основы отношения к здоровью и активному образу жизни. Родители выступают в роли первых наставников и примеров для подражания, что делает их влияние на поведение детей особенно значимым. Исследования показывают, что на здоровье ребенка более чем на 50% влияет образ жизни, окружающая среда и наследственность, а семья занимает ключевое место в этом процессе.

Образование о здоровом образе жизни должно интегрироваться в повседневную жизнь. Недостаток знаний о здоровье у родителей может привести к неверному восприятию понятий здоровья и профилактики заболеваний. Часто родители не понимают важности формирования у детей навыков правильного питания, физической активности, режима дня и гигиенических норм. В этой связи необходимо создать комплексные образовательные программы, которые фокусируются на взаимодействии родителей и образовательных учреждений с целью повышения знаний о здоровье.

Также следует отметить важность педагогического партнерства, при котором родители работают совместно с учителями и педагогами. Совершенствование механизма взаимодействия может значительно повысить уровень знаний о здоровье у родителей и, как следствие, улучшить привычки их детей.

Семья должна становиться не только источником первоначальных знаний, но и местом, где эти знания интегрируются в привычный ежедневный расклад. Создание здоровых привычек требует совместных усилий всех членов семьи, включая поддержание взаимопонимания и активных коммуникаций по вопросам здоровья.

В заключение можно с уверенностью утверждать, что семья играет ключевую роль в формировании здоровых привычек у детей в современном обществе. Семья является первым и наиболее значимым социальным

Роль семьи в формировании здоровых привычек у детей в современном обществе

институтом, который закладывает основы для восприятия здоровья и активного образа жизни.

Список литературы

1. Анисимова А.В. Современные проблемы формирования здоровья детей и подростков / А.В. Анисимова, Н.К. Перевощикова. – 2013. – С. 8.
2. Виниченко С.Н., Перевощикова Н.К., Дракина С.А., Черных Н.С. Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста. – 2017. – С. 20.
3. Евграфова Н.Ю. Влияние семьи на психологическое здоровье ребенка / Н.Ю. Евграфова. – 2015. – С. 51. – EDN UEDYFN
4. Иванова И.И. Здоровье детей и подростков: роль семьи и школы / И.И. Иванова. – 2016. – 34 с.
5. Клёнов М.В. Совершенствование комплексных мероприятий по первичной профилактике распространенных инфекционных заболеваний среди детей и подростков / М.В. Клёнов. – 2013. – 24 с.
6. Курагина Т.В. Основы семейного воспитания. Модели отношений в семье. Составные компоненты содержания семейного воспитания / Т.В. Курагина. – 2012. – С. 75.
7. Петров А.А. Влияние семейных факторов на формирование здорового образа жизни у детей / А.А. Петров. – 2015. – 18 с.
8. Романкова Ю.Н. Характеристика медико-социальных факторов, условий и образа жизни как факторов риска для здоровья детей / Ю.Н. Романкова, Г.С. Аджигеримова, А.С. Ярославцев. – 2013. – С. 314.
9. Шведовская А.А. Социально-экономический статус семьи и психическое развитие ребенка: зарубежный опыт исследования / А.А. Шведовская, Т.Ю. Загвоздкина. – 2013. – С. 65.

Петрова Елена Владимировна

методист, педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр детского творчества»
г. Киселёвск, Кемеровская область

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

Аннотация: статья посвящена особенностям формирования здоровых привычек у дошкольников через использование нейроупражнений для чтения. Подчеркивается значимость здоровых привычек, включающих не только физическую активность, но и психологическое благополучие. Особое внимание уделяется формированию привычки к чтению, которое рассматривается как важный элемент воспитания. Описываются механизмы влияния родительского примера и семейной атмосферы на восприятие ребёнком чтения. Представлены данные опроса, проведенного летом 2024 года, подтверждающие необходимость целенаправленной работы педагогов и родителей по воспитанию любви к книге.

Ключевые слова: здоровые привычки, нейроупражнения, психологические привычки, чтение, семейное воспитание, дошкольники.

В ежедневно повторяющихся ситуациях, мы поступаем конкретным образом (действуем стереотипно): заводим несколько будильников,

чтобы разбудить себя на работу, чистим зубы, пьём кофе и пр. И это происходит уже неосознанно, по привычке. Подобные привычки могут быть сформированы под влиянием личного опыта, традиций, культуры. Часто они зарождаются в раннем детстве и остаются стабильными на протяжении всей жизни, если не осознавать и не менять их.

Здоровые привычки – это соблюдение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, регулярные занятия спортом. Это относится к физическому здоровью. Но здоровые привычки подразумевают не только физическое здоровье, но и психологическое, эмоциональное здоровье. Здоровые привычки – это психологические привычки.

Здоровые привычки – это поведенческие паттерны, что в переводе с английского означает «форма, модель, схема», которые способствуют поддержанию и укреплению здоровья человека [1]. Термин «психологические паттерны» ввёл американский психолог Гордон Уиллард Олпорт в 1933 году.

Поведенческие паттерны простыми словами – это устойчивые и стабильные способы поведения и реагирования человека на определённые ситуации. Это повторяющиеся шаблоны или образцы, когда в разных ситуациях человек ведёт себя по одной схеме. Простыми словами, это глубоко закрепившаяся привычка, как объясняет психолог С. Розанов в своей статье [1].

Чтение – это здоровая психологическая привычка, которая в современном мире гаджетов, клипового мышления, является одним из ценных зёрен привития ребёнку умения критически мыслить, рассуждать, находить верные решения в разных ситуациях. Именно родители закладывают в своего ребёнка здоровые привычки. Ребёнок основывается на наглядном примере взрослых при формировании здоровых привычек. Если не будет наглядного примера, то и у ребёнка не будет мотивации к их появлению и поддержанию.

Формирование устойчивого интереса к чтению у детей находится в прямой зависимости от модели поведения родителей и ближайшего окружения. Исследования показывают, что отсутствие в домашней среде условий, стимулирующих чтение – наличие книг, совместное обсуждение прочитанного, рассказывание сказок и регулярное чтение вслух ребёнку – существенно ограничивает возможность возникновения и закрепления данной познавательной деятельности. Поддержка детских инициатив, создание благоприятной атмосферы для чтения, демонстрация личного примера способствуют формированию прочных мотиваций и позитивного отношения к книге, что становится основой для дальнейшего интеллектуального и эмоционального развития личности.

Летом 2024 года в России проводился опрос «Чтение – дело семейное» среди дошкольников и младших школьников 6–10 лет. Цель – выявить отношение детей к чтению, а также читательскую ситуацию в семье. 59% опрошенных читали книги, потому что им это интересно и нравится. 41% читал только, когда настаивают родители или нужно выполнить домашнее задание по чтению. Перевес в сторону детей, любящих читать, всего 8%, хорошо, что детям прививают любовь к чтению, но нужно целенаправленно работать, продолжать мотивировать детей в стремлении познать мир через книги.

Ким Тимофей в своей книге «Искусство чтения вслух. Как научить ребёнка» пишет: «Когда ребёнок учится читать вслух, это не просто навык, а целый набор преимуществ, которые будут с ним на протяжении всей жизни» [2].

Чтение вслух помогает ребёнку учиться правильно произносить и использовать слова. Когда он читает выразительно, он тренирует свой голос и учится передавать эмоции. Это не только делает его речь более четкой, но и помогает ему быть уверенным, когда он говорит на публике или общается с другими детьми [2].

Чтение вслух делает книги более увлекательными и интересными. Если родители читают вместе с ребёнком с выражением и радостью, он начнёт ассоциировать книги с удовольствием и уютом. Это поможет развить у него любовь к чтению, которая останется с ним на всю жизнь.

Чтение вслух требует от ребёнка сосредоточенности и терпения. Он учится внимательно следить за текстом, правильно делать паузы и управлять интонацией. Эти навыки будут полезны не только в чтении, но и в других сферах жизни, таких как учёба, работа и достижение целей в жизни [2].

Правильное чтение вслух детям имеет большое значение для формирования любви к книгам, развитию речи и воображения. При чтении вслух следует соблюдать несколько правил.

1. Читать выразительно: менять голосовые акценты, темп и громкость, имитируя голоса персонажей.

2. Следить за реакцией ребёнка: задавать вопросы по ходу повествования, проверять понимание текста.

3. Использовать визуальные средства: показывать иллюстрации, это поможет ребёнку лучше представить сюжет и героев, особенно младшим дошкольникам.

4. Делать паузы: иногда полезно остановиться, обсудить ситуацию, задать вопросы или угадать дальнейшие события.

5. Поддерживать интерес: регулярно вводить новые книги, чередуя жанры и темы.

Для того, чтобы сделать процесс чтения эффективным и приятным необходимо соблюдать несколько условий:

– выбрать удобное место, спокойную обстановку и уютную атмосферу;

– подобрать книги согласно возрасту ребёнка, учитывая его интересы и предпочтения;

– перед началом прочитать книгу самостоятельно, чтобы убедиться, что содержание подходит малышу;

– позволить ребёнку активно участвовать в выборе книги, листать страницы, пытаться предсказать финал истории;

– повторять чтение любимой ребёнком сказки много раз подряд: многократность помогает закрепить образы и обогащает словарный запас. Для младших дошкольников это помогает запоминать тексты и пересказывать или заучивать наизусть, развивая память;

– обсуждать чувства и эмоции персонажей вместе с ребёнком, формируя эмоциональный отклик на происходящее.

Таким образом, правильное чтение вслух становится отличным инструментом воспитания гармоничной личности и способствует интеллектуальному росту дошкольника.

Обучение дошкольников чтению также подразумевает непосредственное взаимодействие с родителями. Только триада «педагог-ребёнок-родитель» в воспитательно-образовательном процессе даёт свои положительные результаты.

В Школе раннего развития дошкольников «Солнышко» МБУ ДО «Центра детского творчества» города Киселёвска при обучении грамоте и чтению применяются различные нейроупражнения для задействования и развития различных чувств учащихся, пробуждающие новые нейронные связи.

Приведём в качестве примера несколько эффективных нейроупражнений для развития грамоты у детей старшего дошкольного возраста.

Дидактическая игра «Ожившая буква». Цель – развитие способности различать буквы визуально и запоминать их форму. При знакомстве с новой буквой, дошкольники рассматривают её, обсуждают на что, или кого она похожа по форме. Потом самостоятельно рисуют свою картинку-букву.

Дидактическая игра «Волшебная линия». Цель – развитие мелкой моторики рук и пространственного восприятия букв. Педагог или родитель заранее готовит лист бумаги с нарисованными кривыми линиями разной сложности. Ребёнок ведёт карандашом по линии, стараясь повторять её форму. Постепенно задание усложняется, добавляются элементы письма: ребёнок проводит линию, повторяя контуры печатных букв или цифр.

Дидактическая игра «Театр букв». Цель – активизация памяти и творческих способностей ребёнка, обогащение словарного запаса. Педагог предлагает ребёнку придумать короткий рассказ или стихотворение, используя максимальное количество слов, начинающихся с данной буквы. Например, буква «Р»: река, радость, роза, ракета...

Дидактическая игра «Шифровка-загадка». Цель – научить распознавать буквы и развивать мышление. Педагог или родитель создаёт зашифрованное слово, заменив каждую букву на рисунок, символ или жест. Например, письмо от волшебника, написанное необычными знаками. Задача ребёнка расшифровать послание и прочесть скрытое сообщение.

Дидактическая игра «Древесные буквы». Цель – задействовать тактильные ощущения и зрительное восприятие. Педагог предлагает ребёнку сорвать буквы из веточек, палочек или камешков, разложенных на земле или столе. Можно попросить написать своё имя или простое слово по изучаемой лексической теме.

Резюмируя сказанное выше, отметим, что регулярное чтение вслух играет ключевую роль в формировании навыков чтения и понимании текста у дошкольников. Чтобы эффективно развивать этот навык, специалисты рекомендуют ежедневно выделять около 15–30 минут на чтение вслух. Это время легко включить в повседневную жизнь, например, перед сном или утром перед садиком или школой. А одной из особенностей формирования здоровой привычки чтения у дошкольников является заинтересованность и вовлечённость в данный процесс родителей. При этом

постоянство и систематичность играют важную роль в успешном освоении навыка чтения, поэтому организацию ежедневного чтения вслух можно рассматривать как приятную семейную традицию.

Список литературы

1. Розанов С. Что такое паттерн поведения и как его изменить? 7 шагов от психолога / С. Розанов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MRVAh> (дата обращения: 23.04.2025).

2. Ким Т. Искусство чтения вслух. Как научить ребенка / Т. Ким [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/book/timofey-kim/iskusstvo-chteniya-vsluh-kak-nauchit-rebenka-71067283/chitat-onlayn/> (дата обращения: 23.04.2025).

Рат Екатерина Александровна

педагог-организатор

МБУ ДО «Центр детского творчества»

г. Киселёвск, Кемеровская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ В СЕМЬЕ: ПОНЯТИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ

***Аннотация:** статья посвящена рассмотрению понятия ценности здоровья, выявлению основных проблем, препятствующих формированию здоровых привычек в семье, и предложению путей их преодоления. Особое внимание уделяется роли родителей, созданию благоприятной семейной среды и влиянию социальных факторов на здоровье членов семьи.*

***Ключевые слова:** здоровье, семья, ценность, привычки, профилактика, воспитание, образ жизни.*

В современном мире, несмотря на развитие медицины, именно здоровый образ жизни становится ключевым фактором долголетия и качественной жизни. Человек является творцом собственного здоровья, и только от его осознанного выбора зависит, насколько полноценной и долгой будет его жизнь. Поэтому здоровье является фундаментальной ценностью в жизни человека, определяющей качество всех сфер его жизнедеятельности – от труда и учебы до семейных отношений и культурного развития.

Здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. То есть, здоровье – это не только медицинская, но и социальная ценность. Здоровый человек способен полноценно трудиться, учиться, создавать семью и вносить вклад в развитие общества. При этом ответственность за сохранение здоровья лежит прежде всего на самом человеке, который должен с раннего возраста формировать правильные привычки и заботиться о своем организме.

Следует также отметить, что формирование ценности здоровья – это процесс создания у человека понимания важности здоровья, осознания его ценности и необходимости заботиться о нём. Этот процесс включает в себя развитие мотивации к здоровому образу жизни, осознание своих потребностей и возможностей их удовлетворения.

Семья является определяющим фактором в формировании ценности здоровья (отношении ребенка к своему здоровью и здоровому образу жизни). Именно в семье закладываются основные привычки, формируются представления о здоровом образе жизни, закладываются основы правильного питания, физической активности и гигиенических навыков. Формирование личности ребенка в процессе семейного воспитания происходит двумя путями: под влиянием семейного образа жизни (личный пример родителей), а также под особым воспитательным воздействием родителей.

Несомненно, большинство родителей стараются привить ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением его физического здоровья. Однако ряд исследователей выделяют проблемы формирования ценности здоровья в семье. Представим основные из них.

1. Недостаточная осведомленность родителей. Многие родители недостаточно информированы о принципах здорового образа жизни, что негативно сказывается на воспитании детей. Они могут придерживаться устаревших представлений о питании, физической активности и профилактике заболеваний.

2. Нездоровые семейные традиции. Некоторые семьи имеют устоявшиеся вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя, неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Эти привычки передаются детям и становятся нормой поведения.

3. Отсутствие мотивации. Родители часто заняты работой и повседневными заботами, что снижает их интерес к собственному здоровью и здоровью детей. Это ведет к снижению уровня физической активности, пренебрежению профилактическими мероприятиями и недостаточной заботе о здоровье.

4. Социальные и экологические факторы. Окружающая среда также оказывает значительное влияние на здоровье семьи. Плохое качество воздуха, воды, продуктов питания, стрессовые условия труда и недостаток зеленых зон для отдыха отрицательно сказываются на здоровье всех членов семьи.

Для решения вышеперечисленных проблем на уровне государства изданы нормативные документы и разработаны программы. Но для их реализации и осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у детей разного возраста необходима целенаправленная, систематическая совместная работа педагогов детских садов, школ, техникумов, вузов и родителей.

Замечательно, когда родители являются союзниками и активными участниками здоровьесберегающего процесса и в образовательном учреждении, и в своих семьях дома. Но практика показывает, что это, к сожалению, далеко не так. Поэтому одним из главных путей повышения взаимодействия учебного заведения и семьи является использование нетрадиционных форм и средств работы с родителями по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, учитывающих важнейшие компоненты здорового развития детей.

1. Рациональный режим дня.

2. Систематические занятия физкультурой.
3. Эффективная система закаливания.
4. Правильное питание.
5. Благоприятная психологическая атмосфера.

Конечно, в современном быстроменяющемся мире родители находятся в постоянно двигающемся темпе и ритме, в связи с чем семьи сталкиваются с рядом проблем.

1. Нехватка свободного времени у родителей.
2. Зависимость от социальных сетей.
3. Психологическая перегрузка взрослых.
4. Стрессовые ситуации.
5. Синдром хронической усталости.
6. Недостаточное внимание к здоровью детей.

Несмотря на скорость бытия родителей, существуют эффективные методы воспитания здорового ребенка, о которых необходимо их информировать и привлекать к осуществлению вместе с педагогами.

1. Регулярные беседы о здоровом образе жизни.
2. Совместные занятия физической культурой.
3. Контроль физического развития и осанки.
4. Приобщение к спорту с учетом интересов ребенка.
5. Личный пример родителей в ведении здорового образа жизни.

Одним из путей решения является создание непрерывной системы обучения здоровью, начиная с дошкольного возраста, включающую следующие важные компоненты:

- формирование культуры здоровья через различные формы активности (спортивные мероприятия, тематические беседы, информационные стенгазеты);
- проведение профилактических мероприятий и организация спортивных мероприятий;
- пропаганда здорового образа жизни и создание «моды» на здоровье в отдельно взятой семье, образовательном учреждении и обществе в целом.

При этом необходимо понимать, что здоровый образ жизни – это не временная мера, а постоянный стиль жизни всей семьи. Именно такой подход позволит воспитать здоровое поколение, способное к полноценной самореализации и достижению жизненных целей.

Резюмируя вышесказанное, отметим, что формирование ценности здоровья в семье – сложный процесс, требующий комплексного подхода. Родители играют решающую роль в создании условий для здорового образа жизни своих детей. Только совместными усилиями государства, общества, образовательных учреждений и каждой отдельной семьи можно добиться значительного улучшения состояния здоровья нации.

Список литературы

1. Доронова Т.Н. Взаимодействие дополнительного образования с семьями / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 60.
2. Жамолдинова О.Р. Проблемы формирования культуры здорового образа жизни в семье / О.Р. Жамолдинова. – М.: Просвещение, 2010. – С. 264–266.
3. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е.П. Митина // Начальная школа. – 2006. – №6. – С. 56. – EDN HTHVWN

Сергеева Алена Александровна

канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

***Аннотация:** в статье рассмотрены основные подходы к организации и осуществлению воспитательной работы с обучающимися общеобразовательных организаций, проанализированы пути взаимодействия школы и семьи в решении вопросов родительского просвещения. Охарактеризованы основные мероприятия, проводимые образовательными организациями региона с родителями (законными представителями) обучающихся по вопросу формирования у детей здоровых привычек.*

***Ключевые слова:** семья, школа, общеобразовательная организация, обучающийся, процесс воспитательной работы, воспитательное мероприятие, родительское просвещение.*

На сегодняшний день семья выступает ведущим институтом социализации личности ребенка, она оказывает большое влияние на формирование у ребенка отношения к учебной и трудовой деятельности, саморазвитию и самосовершенствованию [1, с. 220]. Именно семья формирует потенциал личности, который в будущем послужит фундаментом в достижении личных перспектив. Родители, используя свои воспитательные ресурсы, первыми могут заметить и скорректировать недостатки в тех или иных качествах личности ребенка.

Безусловно, далеко не каждый взрослый способен оказать своему ребенку качественную помощь и поддержку. В данной ситуации на помощь ему и должны прийти квалифицированные педагоги, организующие не только воспитательную работу с обучающимися, но и родительское просвещение [2, с. 10].

К основным направлениям родительского просвещения можно отнести:

- информирование об особенностях развития личности ребенка и способах взаимодействия с ним;
- формирование у родительской общественности комплексного представления о семье и закономерностях её развития;
- создание условий, при которых родители могут получить специальные и дополнительные знания, связанные с исполнением своей социальной роли родителя по основам семейного права, а также возрастной педагогики и психологии.

К основным функциям родительского просвещения на сегодняшний день необходимо отнести:

- просветительскую функцию, заключающуюся в создании информационных возможностей видеть и понимать изменения, происходящие с

детьми, и эффективно воздействовать на сложившуюся образовательную ситуацию;

- консультативную функцию, которая предполагает оказание помощи родителям в поиске эффективных методов воздействия на ребенка в процессе приобретения им личностных, общественных и учебных навыков;
- коммуникативную функцию, формирующую опыт культуры взаимодействия ребенка и родителей и укрепление детско-родительских отношений;
- развивающую функцию, направленную на формирование у родителей потребности в самообразовании и повышении уровня родительских компетенций [3, с. 295].

Особое место в родительском просвещении занимают вопросы формирования здоровых привычек у детей. Очень часто уровень знаний и умений родителей в области воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребенку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, тогда как здоровье следует понимать, как взаимосвязь физического, психического и социального благополучия.

Решая вопросы родительского просвещения, одной из ведущих задач мы считаем донести до законных представителей значимость формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Формирование здоровых привычек служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи [4, с. 7; 5, с. 75].

Одним из универсальных средств формирования здоровых привычек в семьях является физическая культура и спорт. Особый интерес вызывают такие виды физической активности, как пешеходные прогулки, «семейное» плавание, лыжные прогулки, катание на коньках, езда на велосипеде, бег, домашние занятия, разнообразные семейные спортивные праздники.

С целью реализации родительского просвещения по вопросу формирования здоровых привычек у детей могут проводиться разнообразные мероприятия.

Ежеквартально или чаще организуются «Недели родительской компетентности», целью которых является пропаганда позитивного и ответственного родительства, значимости родительского просвещения, укрепления института семьи и духовно-нравственных традиций семейных отношений. Тематика мероприятий, проводимых в рамках данных недель актуальна родителям обучающихся всех возрастных категорий.

Также регулярно проходят круглые столы для родителей на базе многопрофильных центров и представительств общественных организаций. Популярностью у родителей пользуются встречи в формате «открытого микрофона», позволяющие педагогам быстро и эффективно реагировать на возникающие проблемы, прислушаться к мнению родителей и выработать единые подходы в разрешении спорных вопросов.

На уровне образовательной организации система взаимодействия школы и семьи существует на основе принципов цикличности, модульности и блочного построения, что позволяет сделать процесс родительского просвещения полным и многоаспектным.

Сегодня, выбирая формы взаимодействия классного руководителя и семьи, много внимания в регионе уделяется интерактивному формату, поскольку он позволяет организовать живой и конструктивный диалог с семьями, выстроить индивидуальные воспитательные маршруты для каждого обучающегося с учетом интересов всех заинтересованных сторон. Особый интерес вызывают нестандартные варианты встреч в формате тренингов, «душевных разговоров», практикумов, круглых столов, мастер-классов, аукционов, вечеров вопросов и ответов, ток-шоу и т. д.

В любом случае, при выборе форм и методов родительского просвещения по вопросу формирования здоровых привычек у детей педагоги ориентируются на принцип адресности, предполагающий создание индивидуальных условий для организации эффективной работы.

Список литературы

1. Соколова Г.А. Взаимодействие семьи и школы в процессе социализации учащихся / Г.А. Соколова, Н.А. Батарова, Ю.В. Архипчева // Актуальные вопросы развития социальной активности молодежи в Уральском федеральном округе. Воспитание социально активной молодежи в разновозрастных детско-юношеских коллективах: Сборник научных трудов по материалам IV Всероссийских социально-педагогических чтений им. Б.И. Лившица (Екатеринбург, 15 ноября 2012 г.). Ч. 1. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2012. – С. 219–226. EDN UKYWOT
2. Антипова Ж.В. Психолого-педагогическое консультирование и просвещение родительского сообщества: актуальные вопросы воспитания детей / Ж.В. Антипова, Н.Н. Бушмарина, М.В. Воробьева // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2024. – №1 (72). – С. 9–18. DOI 10.51944/20722516_2024_1_9. EDN CZXBXR
3. Михайлова К.Б. Родительский университет как форма родительского просвещения / К.Б. Михайлова, Э.Ф. Николаева // Флагман науки. – 2023. – №5 (5). – С. 294–299. EDN CZKONQ
4. Бобик Т.В. Семья является главным звеном в формировании у детей установок на ЗОЖ / Т.В. Бобик // Научные тенденции: Педагогика и психология: Сборник научных трудов по материалам V международной научной конференции (Москва, 04 марта 2017 г.). – М.: Центр научных конференций Международной научно-исследовательской Федерации «Общественная наука», 2017. – С. 6–8. DOI 10.18411/spc-04-03-2017-02. EDN YQAIIN
5. Рыбаева Н.А. Родительское собрание в форме круглого стола «ЗОЖ как ценность современной активной семьи» / Н.А. Рыбаева, И.Л. Климина // Инструктор по физической культуре. – 2024. – №1. – С. 74–79.

Чижова Светлана Александровна
учитель

Поляков Владимир Николаевич
учитель

МБОУ «СОШ №98 (татарско-русская)»
г. Казань, Республика Татарстан

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ В ОБЛАСТИ СПОРТА

Аннотация: в статье рассмотрены вопросы значимости здоровых привычек у детей и роль семьи в современном мире в области спорта. Выделены достоинства здорового образа жизни, семьи как социальной ячейки для первых шагов ребенка в спорте и передачи ценностей, норм и моделей поведения. Отрицательные: нарастающая цифровизация, рост гиподинамии, усиление информационного воздействия.

Ключевые слова: роль семьи, семейное воспитание, механизмы воздействия, здоровые привычки, формирование привычек, идентификация, модель поведения, здоровый образ жизни, педагогическая культура, дефицит времени, потребность к саморазвитию.

В современном обществе вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения приобретают всё большую актуальность. Одним из ключевых факторов, определяющих физическое развитие, формирование устойчивых здоровых привычек и мотивацию к занятиям спортом, является семья. Семья выступает не только как основная социальная ячейка, в которой ребёнок делает свои первые шаги, но и как пространство передачи норм, ценностей, моделей поведения [2, с. 31]. В условиях нарастающей цифровизации, роста гиподинамии среди детей и подростков, усиления информационного воздействия, задача семьи по формированию здорового образа жизни и спортивных привычек приобретает особую значимость.

Цель статьи:

- комплексно рассмотреть роль семьи в формировании здоровых привычек у детей;
- выявить механизмы влияния семейного воспитания на отношение к спорту и физическую активность;
- обозначить основные направления оптимизации семейного воспитания для повышения мотивации детей к занятиям спортом.

1. Семья как институт социализации и формирования привычек. Семья традиционно рассматривается в педагогике и психологии как базовый институт социализации. Именно в семье закладываются первичные представления о нормах поведения, формируются базовые ценности, мировоззрение, мотивационные установки. Формирование привычек – процесс долговременный и сложный, включающий усвоение определённых

моделей поведения, их регулярное повторение и закрепление в повседневной жизни. Вопросы формирования здоровых привычек, связанных с физической активностью и спортом, напрямую зависят от семейной среды. Родители выступают не только в роли наставников и воспитателей, но и как прямые образцы для подражания. Дети склонны перенимать модели поведения, демонстрируемые взрослыми, особенно на ранних этапах развития, когда идентификация с родителями наиболее выражена.

Современные исследования (А.Н. Леонтьев, Д.И. Фельдштейн и др.) указывают, что стиль семейного воспитания, уровень педагогической культуры родителей, личностная вовлечённость взрослых в процесс формирования привычек оказывают долговременное влияние на отношение ребёнка к собственному здоровью и спорту [1, с. 36].

2. Механизмы влияния семьи на формирование спортивных привычек.

2.1. Личностный пример родителей. Один из ключевых факторов формирования спортивных привычек – личный пример родителей. Если в семье практикуются регулярные занятия спортом, взрослые демонстрируют положительное отношение к физической активности, то дети с высокой вероятностью перенимают аналогичное поведение. Совместные занятия спортом, семейные походы, участие в спортивных мероприятиях способствуют укреплению внутри семейных связей, формированию чувства общности, поддерживают мотивацию у ребёнка.

2.2. Формирование позитивной мотивации. Важным аспектом является создание позитивной мотивационной среды в семье. Поддержка, одобрение успехов, поощрение инициативы, корректное реагирование на неудачи создают у ребёнка ощущение уверенности в своих силах, развивают устойчивость к стрессу и формируют внутреннюю потребность к саморазвитию через спорт.

2.3. Организация режима дня и бытовой среды. Семья формирует у ребёнка представление о распорядке дня, распределении времени между учебной, отдыхом, физической активностью. Регулярность и системность в организации спортивных занятий закладывают основы для формирования устойчивых привычек. Родители несут ответственность за создание условий для полноценной физической активности: выделение времени для занятий спортом, оснащение домашней среды соответствующим инвентарём, контроль за ограничением малоподвижного досуга (например, ограничение времени у экранов) [2, с. 92].

2.4. Ориентация на здоровый образ жизни. В семьях, где приоритет отдаётся принципам здорового образа жизни – сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима сна, – формируется общее позитивное отношение к своему телу и здоровью. Спорт становится естественной частью жизни, а не вынужденной обязанностью.

3. Проблемы и вызовы современного общества. Вместе с тем современные социокультурные тенденции оказывают влияние на характер семейного воспитания. К числу наиболее актуальных проблем можно отнести [5, с. 24]:

– рост цифровой зависимости и гиподинамии. Увеличение времени, проводимого детьми за гаджетами, приводит к снижению двигательной

Роль семьи в формировании здоровых привычек у детей в современном обществе

активности, что отрицательно сказывается на физическом и психологическом здоровье;

- дефицит времени у родителей. Ускоренный ритм жизни, занятость взрослых, работа в режиме многозадачности зачастую приводит к снижению личной вовлечённости в воспитательный процесс, что негативно сказывается на формировании у детей устойчивых привычек к спорту;

- разрыв поколений и утрата традиций семейного досуга. Современные семьи всё реже проводят время вместе, совместные занятия спортом заменяются индивидуальными активностями или вовсе уходят на второй план;

- наличие вредных привычек у взрослых. Курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность родителей могут стать отрицательным примером для подражания у детей.

Данные вызовы требуют поиска новых форматов и подходов в семейном воспитании, направленных на приоритетное формирование здоровых привычек.

4. Пути оптимизации семейного воспитания в сфере формирования здоровых привычек.

4.1. Повышение родительской компетентности. Современная семья нуждается в повышении уровня осведомлённости родителей о значимости физической активности для всестороннего развития ребёнка. Важно популяризировать среди взрослых знания о современных методах и формах организации совместной двигательной активности, а также о негативных последствиях гиподинамии.

4.2. Формирование культуры семейного спорта. Одним из наиболее эффективных путей является формирование семейных традиций, связанных с занятием спортом. Это могут быть семейные выходные на свежем воздухе, совместные посещения спортивных секций, участие в массовых спортивных мероприятиях. Важна не только системность, но и эмоциональная наполненность этих мероприятий – атмосфера поддержки, сотрудничества, радости от совместных достижений.

4.3. Использование информационных технологий во благо. Современные цифровые платформы, приложения для отслеживания физической активности, онлайн-марафоны могут стать эффективным инструментом для поддержания интереса детей и родителей к спорту. Семьи могут участвовать в виртуальных спортивных соревнованиях, вести совместный мониторинг успехов. Это способствует развитию командного духа и взаимной поддержки [4, с. 46].

4.4. Сотрудничество семьи и образовательных учреждений. Важную роль в формировании спортивных привычек играет взаимодействие семьи и школы, спортивных клубов. Совместные мероприятия, семейные спортивные праздники, мастер-классы по здоровому образу жизни позволяют выработать единые подходы к воспитанию, усилить эффект семейного примера.

4.5. Результаты исследований и эмпирические данные. Современные социологические и педагогические исследования подтверждают высокую взаимосвязь между уровнем вовлечённости семьи в спортивную деятельность и устойчивостью здоровых привычек у детей. Согласно данным

Федерального социологического опроса (2022), более 70% детей, регулярно занимающихся спортом, отмечают, что на их выбор вида деятельности оказали влияние родители. При этом только 25% родителей осознанно включают спорт в семейный досуг [3].

Исследования психологов (Е.И. Воронцов, 2023) показывают, что дети из семей с позитивным микроклиматом, где есть совместная физическая активность, демонстрируют более высокие показатели физического и психоэмоционального здоровья, устойчивую мотивацию к занятиям спортом, более высокий уровень самооценки и социальной адаптации [2, с. 107].

Роль семьи в формировании здоровых привычек у детей в современном обществе является определяющей. Семья выступает главным носителем ценностей здорового образа жизни, формирует личностные ориентиры, обеспечивает условия для гармоничного развития ребёнка. Современные вызовы требуют от семьи осознанного подхода к воспитанию, поиска новых форм вовлечения детей в спортивную активность, активного сотрудничества с образовательными учреждениями и использования цифровых инструментов для поддержания интереса к спорту.

Для повышения эффективности семейного воспитания в области формирования здоровых привычек необходима комплексная работа по популяризации семейного спорта, повышению педагогической культуры родителей и созданию условий для активного, совместного досуга. Только в этом случае можно рассчитывать на формирование поколения, способного вести здоровый, активный и социально-ответственный образ жизни.

Список литературы

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2020. – 362 с.
2. Воронцов Е.И. Семья и формирование здорового образа жизни у детей / Е.И. Воронцов. – М.: Просвещение, 2023. – 277 с.
3. Федеральный социологический опрос: ЗОЖ и семья, 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyy-obraz-zhizni-monitoring> (дата обращения: 12.05.25).
4. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности: возрастные и индивидуальные особенности / Д.И. Фельдштейн. – М.: Академия, 2021. – 197 с.
5. Арутюнова И.С. Профилактика гиподинамии у школьников: роль семьи / И.С. Арутюнова. – СПб.: Питер, 2022. – 252 с.

Научное электронное издание

**ЗДОРОВЬЕ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:
СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ И РЕШЕНИЯ**

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(Киселевск, 24 апреля 2025 г.)

Научный редактор *О. В. Савельева*
Компьютерная верстка *А. Д. Федоськина*

Подписано к использованию 06.06.2025 г.
Объем 4,24 Мб. Тираж 20 экз.
Уч. изд. л. 22.81.

Издательский дом «Среда»
428005, Чебоксары, Гражданская, 75, офис 12
+7 (8352) 655-731
info@phsreda.com
<https://phsreda.com>