

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОЛОЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ЕВФРОСИНИИ ПОЛОЦКОЙ»  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (г. РОСТОВ-НА-ДОНУ, РОССИЯ)

 **ПОЛОЦКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**  
имени Евфросинии Полоцкой



# ЗДОРОВЬЕ- СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронный сборник статей  
Международной научно-  
практической конференции  
(Новополоцк, 9–10 апреля 2024 г.)



Новополоцк / 2024

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОЛОЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ЕВФРОСИНИИ ПОЛОЦКОЙ»  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (г. РОСТОВ-НА-ДОНУ, РОССИЯ)

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Электронный сборник статей  
Международной научно-практической конференции  
(Новополоцк, 9–10 апреля 2024 г.)

Под общей редакцией  
С. В. Андриевской, Н. В. Гришановой

*Текстовое электронное издание*

Новополоцк  
Полоцкий государственный университет  
имени Евфросинии Полоцкой  
2024

1 – дополнительный экран – сведения об издании

**УДК 61:159.92:796.07(063)**

Рекомендован к изданию советом гуманитарного факультета  
Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой  
(протокол № 4 от 24.04.2024 г.)

#### РЕЦЕНЗЕНТЫ

д-р мед. наук, проф., зав. кафедрой медицинской реабилитации с курсом ФПК и ПК учреждения образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» *Т. Л. ОЛЕНСКАЯ*

канд. пед. наук, доц., доц. кафедры математики и компьютерной безопасности  
Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой *А. П. МАТЕЛЕНОК*

канд. ист. наук, доц., зав. аспирантурой Полоцкого государственного университета  
имени Евфросинии Полоцкой *В. В. БАРАНЕНКО*

**Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье** [Электронный ресурс]: электрон. сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Новополоцк, 9–10 апр. 2024 г. / Полоц. гос. ун-т имени Евфросинии Полоцкой ; под общ. ред. С. В. Андриевской, Н. В. Гришановой. – Новополоцк, 2024. – URL: <https://elib.psu.by/handle/123456789/44690>.  
ISBN 978-985-531-881-2.

Сборник содержит материалы Международной научно-практической конференции «Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье», прошедшей 9–10 апреля 2024 г. в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой в сотрудничестве с Южным федеральным университетом (г. Ростов-на-Дону, Россия).

В статьях и тезисах сборника отражены результаты авторских исследований психического и физического здоровья разных категорий населения: молодежи, пожилых людей, учащихся школ, людей среднего возраста. Рассматриваются технологии здоровьесбережения в психологическом и физическом аспектах. Авторами статей предложены технологии здоровьесбережения в образовании, спорте, досуговой деятельности. Представлены результаты диагностики испытуемых, результаты экспериментов и практических наблюдений, даны рекомендации по здоровьесбережению.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за достоверность информации, цитат и сведений. Материалы опубликованы в авторской редакции и на языке оригинала.

*Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса.  
Регистрационное свидетельство № 3772439495 от 12.08.2024 г.*

*Сборник входит в Российский индекс научного цитирования.*

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Витебская обл., Республика Беларусь  
тел. 8 (0214) 59-95-19  
<http://www.psu.by>

**№ госрегистрации 3772439495**  
**ISBN 978-985-531-881-2**

© Полоцкий государственный университет  
имени Евфросинии Полоцкой, 2024

2 – дополнительный титульный экран – производственно-технические сведения

Для создания текстового электронного издания «Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье» использованы текстовый процессор Microsoft Word и программа Adobe Acrobat XI Pro для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Электронный сборник статей  
Международной научно- практической конференции  
(Новополоцк, 9–10 апреля 2024 г.)

Под общей редакцией  
С. В. Андриевской, Н. В. Гришановой

Техническое редактирование и верстка *С. Е. Рясовой*.  
Компьютерный дизайн: *отдел по связям с общественностью*.

---

Подписано к использованию 25.06.2024.

Объем издания: 4,24 Мб. Заказ 226.

---

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования «Полоцкий государственный университет  
имени Евфросинии Полоцкой».

Свидетельство о государственной регистрации  
издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/305 от 22.04.2014, перерегистрация от 24.08.2022.

211440, ул. Блохина, 29,  
г. Новополоцк,  
Тел. 8 (0214) 59-95-41, 59-95-44  
<http://www.psu.by>

# СОДЕРЖАНИЕ

## РАЗДЕЛ 1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

<i>Андреева И. Н., Иванова Я. А.</i> Взаимосвязи оценок авторитетности и личностных особенностей преподавателей студентами.....	8
<i>Андриевская С. В., Мандрук А. И.</i> Стрессоустойчивость и волевая саморегуляция у спортсменов (на примере спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой) .....	13
<i>Афанасьев И. В., Дормидонтов Р. А.</i> Психологические аспекты буллинга в современных условиях.....	20
<i>Барезhev В. А., Останина О. В.</i> Особенности эмоционального выгорания студентов .....	23
<i>Белавкина М. В.</i> Социально-психологические детерминанты здоровья первокурсников .....	27
<i>Белова О. В., Брикса Ю. О., Чернявская И. Ю.</i> Стретчинг для воспитанников в условиях учреждения дошкольного образования .....	32
<i>Бутова Л. А., Косыгина Е. А., Крутилина М. А.</i> Особенности реализации здоровьесберегающих технологий в работе дефектолога с детьми старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.....	37
<i>Васина Ю. М.</i> Технологии формирования эмоциональной отзывчивости у младших школьников с расстройствами аутистического спектра посредством элементов музыкотерапии .....	43
<i>Власенко Н. Э., Бакун Н. Н.</i> Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности воспитателей дошкольного образования .....	48
<i>Вырвич А. Ч.</i> Показатели смысложизненных ориентаций у учителей в различные периоды педагогической деятельности .....	53
<i>Дудова Д. К., Полоскина О. В.</i> Меры профилактики профессионального выгорания .....	57
<i>Каменева И. Ю.</i> Сбережение психологического здоровья в личноно-ориентированном образовательном процессе в условиях дистанционного обучения .....	61
<i>Каширская И. К.</i> Представления о понятии «здоровье» студентов-оптимистов и студентов-пессимистов .....	66
<i>Козлова А. И., Никифорова Т. Ю.</i> Взаимосвязь делинквентного поведения и личностной тревожности подростков .....	72
<i>Левчук З. С., Кисель А. П.</i> Профессиональное здоровье педагога: к постановке проблемы.....	78
<i>Лебедева-Несевря Н. А., Леухина А. В.</i> Повседневные практики заботы о ментальном здоровье и благополучии горожан.....	82
<i>Лунева Д. Ю., Пирязева М. В.</i> Проблема алекситимических проявлений у студентов гуманитарного и технического направлений.....	87
<i>Лучко Е. О.</i> Взаимосвязь личной веры с семейной верой и выраженностью суеверий у студентов .....	91

<b>Маскалянова С. А., Черноусова А. Р.</b> Особенности адаптации детей и молодёжи к умственным нагрузкам .....	98
<b>Медведская Е. И.</b> Изменения когнитивных процессов взрослого при онлайн-поиске .....	104
<b>Мозговая Н. Н.</b> Жизнестойкость и границы личностного пространства, как составляющие психологического здоровья обучающихся в условиях нестабильной реальности.....	110
<b>Озерова В. В., Вышинская Е. Г.</b> Взаимосвязь уровня самооценки младшего школьника с оценочным отношением к нему учителя .....	116
Остапчук С. В., Мядель Я. В. Отношение родителей подростков к компьютерным играм .....	121
<b>Пикалова И. В., Бычкова Е. С.</b> Влияние темпрамента обучающихся на формирование психологической безопасности образовательной среды в вузе.....	127
<b>Покровская С. Е., Глазунова Д. В.</b> Диагностика и методы восстановления после ПТСР .....	132
<b>Портнова П. Г.</b> Различия когнитивно-аффективных свойств личности, ценностных ориентаций и компонентов черт «тёмной триады» у мужчин и женщин в ранней взрослости .....	138
<b>Птанская А. А., Бычкова Е. С.</b> Проблема эмоционального выгорания у педагогов, работающих в дошкольных учреждениях.....	144
<b>Радчикова Н. П., Одинцова М. А., Сорокова М. Г.</b> Способы совладания со стрессом как предикторы психологического благополучия подростков .....	149
<b>Рахимов Д. Б.</b> Внедрение здоровьесберегающих технологий в системе Министерства по чрезвычайным ситуациям .....	155
<b>Рудыхина О. В.</b> Субъектность и эмоциональный интеллект у студентов психологического направления подготовки .....	160
<b>Селиверстова А. В., Терехин В. А.</b> Самореализация личности через трудовую деятельность, как залог психологического здоровья .....	166
<b>Сидорова П. С., Зуева М. В.</b> Влияние физической, двигательной активности на физиологическое состояние, психологическое здоровье и эмоциональный фон .....	171
<b>Скрябина Д. В., Никифорова Т. Ю.</b> Роль здоровьесберегающих технологий в системе вузовской подготовки .....	175
<b>Ляус Ю. А., Соболев С. П.</b> Здоровьесбережение в высших учебных заведениях.....	181
<b>Сосновская А. М.</b> Интегрированная в коммуникацию гештальт-терапия как здоровьесберегающая практика .....	184
<b>Сергеева Д. С., Полоскина О. В.</b> Применение здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях.....	189
<b>Лях О. Н., Северин А. В.</b> Личностные особенности студентов с разным уровнем интернет-зависимости .....	193
<b>Северин А. В., Матушко А. В.</b> Эмоциональное выгорание и саморегуляция матерей .....	199
<b>Тарасова Ю. А.</b> Формирование эмоционального интеллекта ребенка как профилактика отклонений в психическом здоровье .....	205
<b>Хасанова С. Р., Лихачёва Г. Т.</b> Психологическая устойчивость в обучении будущих тренеров-преподавателей .....	210

<b>Шмакова Е. В., Гвоздецкая С. С.</b> Особенности эмоционального выгорания и профессиональной апатии педагогов среднего общего образования с разным стажем (исследование участников программы «Учитель для России»).....	217
<b>Юрасова Д. К., Мухопад А. Д., Мозговая Н. Н.</b> ТРИЗ-педагогика как составляющая здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательном процессе.....	222

## **РАЗДЕЛ 2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

<b>Блажевич В. И.</b> Спортивное ориентирование как средство профессионально-прикладной физической подготовки.....	227
<b>Бутова Л. А., Косыгина Е. А., Матчина А. А.</b> Роль утренней гимнастики как эффективной здоровьесберегающей технологии в формировании физической активности у детей с нарушением зрения.....	231
<b>Гаврильчик И. М.</b> Анализ структуры и динамики численности занимающихся физической культурой и спортом в Республике Беларусь .....	236
<b>Галиакберов Р. Р., Тонкачев А. С., Дремина П. В.</b> Влияние сессии на студентов и их возможности заниматься спортом в это время.....	242
<b>Глазунов В. И., Белякова Е. И.</b> Диагностика плавательных навыков младших школьников как ключевой элемент формирования здоровьесберегающей среды в школе.....	246
<b>Гришанова Н. В., Новиченко А. В., Балгурин А. Н.</b> Бег по бездорожью как фактор формирования культуры здорового образа жизни населения.....	252
<b>Дятлов В. Ю.</b> Студенческий бадминтон как здоровьесберегающая технология.....	256
<b>Кривсун С. Н., Шмакова А. С.</b> Основы занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста .....	260
<b>Кузменко М. О., Тапорчикова М. В., Писаренко В. Ф.</b> Положительное влияние плавания на дыхательную систему обучающихся.....	264
<b>Лысенко А. В., Лысенко Д. С.</b> Здоровье нации и долголетие в условиях деградации гуманистических идеалов и ценностей: пути выхода из кризиса .....	267
<b>Масловская С. М.</b> Значимость координационных способностей в процессе адаптации первокурсников к обучению в учреждении высшего образования .....	271
<b>Медель А. П., Турович Л. С.</b> Бревет как разновидность оздоровительного велосипедного туризма .....	277
<b>Молчанова О. Ю.</b> Детский фитнес, на основе игровой деятельности, как одна из инновационных здоровьесберегающих технологий физического воспитания в дошкольном возрасте .....	282
<b>Мысливчик А. Е.</b> Влияния уровня двигательной активности на эффективность умственной работоспособности и быстроту переключения внимания .....	286
<b>Сорокина И. Ю.</b> Осознанные движения как основа тренировочного процесса в старшей возрастной группе женщин .....	291
<b>Хмырова О. А., Швыдкая М. В.</b> Развитие психофизиологических способностей у обучающихся вуза посредством баскетбола.....	295

<b>Чертюв Н. В.</b> Терминологические ловушки и особенности здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и спорте .....	299
<b>Шабасова Н. В., Антипин Н. И.</b> Вспомогательные упражнения для оздоровительной, технической и скоростно-силовой подготовки метателей молота.....	305
<b>Шпакова В. А., Аппакова Д. И.</b> Влияние комплекса подготовительных упражнений на техническую подготовку гимнасток-художниц .....	311

**РАЗДЕЛ 1.**  
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:**  
**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

УДК 159.923

**ВЗАИМОСВЯЗИ ОЦЕНОК АВТОРИТЕТНОСТИ  
И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ СТУДЕНТАМИ**

*Андреева И. Н., д-р психол. наук, проф.;*

*Иванова Я. А.*

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

***Аннотация.** Представлены результаты эмпирического исследования по выявлению взаимосвязи оценок авторитетности и личностных особенностей преподавателей студентами. Ученые-психологи выделяют коммуникативные и деятельностей качества. В зависимости от выраженности одной из групп личностных черт, преподаватели отмечаются студентами как эмоционально привлекательные либо авторитетные. Проблема исследования заключается в наличии либо отсутствии взаимосвязи деятельностных черт с авторитетностью преподавателя.*

*Методы исследования: 1) опрос; 2) метод семантического дифференциала «Преподаватель глазами студента» и авторская анкета.*

*Установлено, что для студентов более важны деятельностные качества у авторитетного преподавателя. Это означает, что авторитетный преподаватель должен быть компетентным, настойчивым, независимым, активным, артистичным, целеустремленным, увлечен наукой, высоко работоспособный, решителен, трудолюбив, стрессоустойчив, наблюдателен, должен обладать критичностью мышления.*

***Ключевые слова:** преподаватели; студенты; авторитетный преподаватель; коммуникативные качества; деятельностей качества; оценивание студентами авторитетного преподавателя; взаимосвязь между оценками авторитетности и личностных качеств преподавателей.*

Взаимодействие преподавателя и студента – важная составляющая успешного учебного процесса. Между студентом и преподавателем должна быть налажена обратная связь и партнерство [2, с. 3]. Для успешного выполнения совместной

деятельности преподаватель должен проявлять как коммуникативные качества – оптимизм, честность, эмпатия, так и деятельностные качества – компетентность, независимость, настойчивость [3, с. 201]. Опираясь на преобладание одной из выделенных групп качеств, преподаватели обозначаются как эмоционально привлекательные либо авторитетные.

Авторитетный для студентов преподаватель должен быть грамотным в преподавании своей дисциплины. Он обладает широким кругозором, увлечен наукой, что может мотивировать студентов к участию в научной деятельности. В ранее проведенных исследованиях не обнаружено, какими личностными особенностями должен обладать авторитетный преподаватель – это обусловило актуальность нашего исследования.

Цель исследования – продиагностировать выраженность авторитетности преподавателей с точки зрения студентов, а также охарактеризовать взаимосвязь авторитетности с деятельностными качествами преподавателя.

Выборка исследования – студенты 3 и 4 курсов специальности «Практическая психология» Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой (N = 40), которые оценивали 20 преподавателей.

В качестве метода исследования на первом его этапе использовался опрос. Студенты должны были сделать / не сделать отметку в графе таблицы «Это авторитетный для меня преподаватель». На данном этапе рассчитывался процент студентов, относящих конкретного преподавателя к категории «авторитетных». Установлено, что восемь преподавателей из 20 (40 %) являются в большей мере авторитетными с точки зрения студентов и только один преподаватель (5 %) является авторитетным абсолютно для всех студентов.

На следующем этапе исследования мы использовали метод семантического дифференциала «Преподаватель глазами студента» [1, с. 182], состоящий из 18 суждений о преподавателе, а также авторскую анкету, включающую в себя 28 коммуникативных и деятельностных качеств преподавателей. Студенты оценивали качества преподавателей по 10-балльной шкале, где 1 балл – качество практически не выражено, а 10 баллов – качество выражено очень сильно. Полученные оценки личностных качеств были приведены к среднему значению, далее проводился корреляционный анализ с целью определения характера взаимосвязи между личностными качествами и авторитетностью преподавателей, определенной по результатам таблицы 1 (использовалась первая графа таблицы).

Используя в качестве метода для обработки данных непараметрический критерий Спирмена, мы выявили следующие значимые корреляции между оценкой студентами авторитетности и таких коммуникативных качеств преподавателя, как справедливость ( $r_s=0,72$ ,  $p<0,01$ ), оптимизм ( $r_s=0,68$ ,  $p<0,02$ ), толерантность ( $r_s=0,63$ ,  $p<0,04$ ), предусмотрительность ( $r_s=0,73$ ,  $p<0,01$ ), обязательность ( $r_s=0,42$ ,  $p<0,01$ ), инициативность ( $r_s=0,86$ ,  $p<0,01$ ), выразительность ( $r_s=0,78$ ,  $p<0,01$ ),

общительность ( $r_s=0,66$ ,  $p<0,03$ ), а также между оценкой авторитетности и деятельностных качеств: компетентность ( $r_s=0,71$ ,  $p<0,01$ ), настойчивость ( $r_s=0,79$ ,  $p<0,01$ ), независимость ( $r_s=0,78$ ,  $p<0,01$ ), активность ( $r_s=0,61$ ,  $p<0,05$ ), артистичность ( $r_s=0,42$ ,  $p<0,01$ ), целеустремленность ( $r_s=0,88$ ,  $p<0,01$ ), увлеченность наукой ( $r_s=0,77$ ,  $p<0,01$ ), высокая работоспособность ( $r_s=0,84$ ,  $p<0,01$ ), критичность мышления ( $r_s=0,86$ ,  $p<0,01$ ), решительность ( $r_s=0,89$ ,  $p<0,01$ ), трудолюбие ( $r_s=0,87$ ,  $p<0,01$ ), стрессоустойчивость ( $r_s=0,75$ ,  $p<0,01$ ), наблюдательность ( $r_s=0,84$ ,  $p<0,01$ ). Обнаружены корреляции между оценками авторитетности и следующими суждениями о преподавателе: «Излагает материал ясно, доступно» ( $r_s=0,68$ ,  $p<0,02$ ), «Выделяет главное» ( $r_s=0,61$ ,  $p<0,05$ ), «Вызывает интерес у аудитории» ( $r_s=0,64$ ,  $p<0,03$ ), «Следит за реакцией аудитории» ( $r_s=0,84$ ,  $p<0,01$ ), «Задает вопросы, побуждает к дискуссии» ( $r_s=0,87$ ,  $p<0,01$ ), «Соблюдает логику в изложении» ( $r_s=0,72$ ,  $p<0,01$ ), «Демонстрирует четкость дикции» ( $r_s=0,85$ ,  $p<0,01$ ), «Ориентирует на использование материала в будущем» ( $r_s=0,72$ ,  $p<0,01$ ), «Доброжелательность и тактичность» ( $r_s=0,68$ ,  $p<0,02$ ), «Терпение» ( $r_s=0,66$ ,  $p<0,03$ ), «Требовательность» ( $r_s=0,68$ ,  $p<0,02$ ), «Заинтересованность в успехе студента» ( $r_s=0,66$ ,  $p<0,03$ ), «Объективность в оценке знаний» ( $r_s=0,73$ ,  $p<0,01$ ), «Уважительное отношение к студентам» ( $r_s=0,66$ ,  $p<0,03$ ) и «Эрудиция» ( $r_s=0,78$ ,  $p<0,01$ ).

Это означает, что в *коммуникативном плане* авторитетный преподаватель должен быть справедливым по отношению к студентам, объективно оценивать знания. Авторитет преподавателя выражается в его оптимизме. Преподаватель всегда настраивает студентов на позитив, помогает им рассматривать ситуации с положительной стороны. Авторитетный преподаватель толерантен. Он уважает личные мнения студентов, устойчив к неопределенности. Для авторитетного преподавателя важна предусмотрительность. Предусмотрительный преподаватель тщательно готовится к занятиям, предвидит возможные проблемы, учитывает возможности студентов. Для авторитетного преподавателя характерна обязательность – это проявление дисциплины, качественного выполнения своих обязанностей, готовностью к оказанию помощи. Авторитетный преподаватель является инициативным. Такой преподаватель активизирует новые методы работы, проекты, как самостоятельно, так и поощряет студентов, предлагающих новые подходы к обучению. Авторитетный преподаватель должен быть выразительным: объяснять материал воодушевленно, вовлекать в новую тему понятным изложением. Общительность является также важным качеством авторитетного преподавателя. Такой преподаватель легко создает и поддерживает доброжелательный климат в отношениях, находит общий язык со студентами.

В *деятельностном плане* авторитетный преподаватель должен быть компетентным, то есть должен обладать обширными знаниями в своей области и уметь эффективно их передать. Для авторитетного преподавателя важна настойчивость.

Такой преподаватель усердно работает, поддерживает студентов, его не останавливают возможные трудности. Авторитетному преподавателю важно быть независимым – иметь и не бояться отстаивать свою точку зрения. Авторитетный преподаватель является активным сам и мотивирует студентов, поощряет их за самостоятельную активность. Артистичность является также одним из важных качеств авторитетного преподавателя. Он творчески подходит к преподаванию, делает занятия запоминающимися. Авторитетный преподаватель должен быть целеустремленным – он всегда стремится к достижению поставленных собой и студентами целей. Для авторитетного преподавателя характерна увлеченность наукой. У него всегда имеется желание приобрести новые знания, передать их студентам и вовлечь студентов в научную деятельность. Авторитетный преподаватель характеризуется высокой работоспособностью. Он способен долго и упорно работать, не теряя продуктивность в ходе деятельности. Авторитетный преподаватель способен критически анализировать материал, выявлять и исправлять ошибки. Для такого преподавателя важна решительность – способность быстро и эффективно принимать решения в сложных обстоятельствах. Авторитетный преподаватель трудолюбив. Он затрачивает большое количество времени и усилий для достижения либо собственной цели, либо цели студентов. Стрессоустойчивость является одним из важных качеств авторитетного преподавателя. Такой преподаватель контролирует свои эмоции, сохраняет спокойствие в нестандартных ситуациях и при этом может сосредоточенно работать. Авторитетный преподаватель наблюдателен. Он детально замечает индивидуальные особенности студентов, адаптирует под них свои методы обучения.

Авторитетный преподаватель способен ясным и доступным языком объяснить сложные теории и темы, используя аналогии и примеры из повседневной жизни. Преподаватель умеет выделять ключевые моменты из изучаемого материала, сосредоточивая студентов на самом важном. Авторитетный преподаватель строит учебный процесс на интересных примерах из жизни, что делает учебные занятия яркими и запоминающимися. Авторитетный преподаватель, переходя на диалоговую форму общения, задает вопросы и побуждает студентов к дискуссии. Для авторитетного преподавателя важно предоставлять информацию систематично и планомерно. Четкая и уверенная дикция авторитетного преподавателя позволяет студентам без затруднений услышать и понять материал. Авторитетный преподаватель ориентирует на использование материала в будущем, подсказывает студентам, как они могут применять изученный теоретический материал в будущем на практике. Авторитетный преподаватель он создает благоприятную обстановку для студентов, всегда их поддерживает и оказывает помощь. Терпение также является неотъемлемым качеством авторитетного преподавателя. Такой преподаватель ведет себя сдержанно и терпеливо объясняет материал,

повторяя необходимую информацию. Авторитетный преподаватель должен быть требовательным. Он определяет высокие стандарты, мотивируя студентов на достижение выдающихся результатов в деятельности. Важно, чтобы авторитетный преподаватель был заинтересован в успехах студентов. Он должен помогать студентам развивать свой потенциал. Авторитетный преподаватель должен быть объективен в оценке знаний студентов, основываясь на стараниях и достижениях студентов, без субъективной позиции. Преподаватель должен учитывать особенности и потребности студентов, относиться к ним с пониманием, уважать их как личностей. Для авторитетного преподавателя характерно обладание широким кругозором и углубленными знаниями в своей сфере, что делает возможным эффективно преподносить информацию и вовлекать студентов в учебную и научную деятельность.

Таким образом, на достоверном уровне были выявлены сильные положительные взаимосвязи оценки авторитетности преподавателя с субъективной оценкой студентами его коммуникативных (справедливость, оптимизм, толерантность, предусмотрительность, обязательность, инициативность, выразительность, общительность) и деятельностных качеств (компетентность, настойчивость, независимость, активность, артистичность, целеустремленность, увлеченность наукой, высокая работоспособность, критичность мышления, решительность, трудолюбие, стрессоустойчивость, наблюдательность). Большинство качеств авторитетного преподавателя проявляется в деятельности, что позволяет сделать вывод о том, что для студентов при отнесении преподавателя к категории авторитетных более важны деятельностные качества.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Боброва, М.В. Оценка качества деятельности преподавателя вуза на основе методов многомерного анализа данных / О.В. Марухина, О.Г. Берестнева, М.В. Боброва // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 3 (часть 2). – С. 180–185. – URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=6776> (дата обращения 07.03.2024).
2. Коваль, О.И. Особенности взаимоотношений преподавателя и студента / О.И.Коваль // Научные проблемы водного транспорта. – 2015. – № 2. – С. 2–4.
3. Abele, A. E. Communal and agentic content in social cognition: A dual perspective model / Abele A. E. & Wojciszke B. // Advances in Experimental Social Psychology. – 2014. – Vol. 50. – P. 195–255.

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ВОЛЕВАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ У СПОРТСМЕНОВ  
(НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПОЛОЦКОМ  
ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ ЕВФРОСИНИИ ПОЛОЦКОЙ)**

**Андриевская С. В.**, канд. ист. наук, доц.;

**Мандрук А. И.**

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В статье изучается взаимосвязь волевой саморегуляции и стрессоустойчивости у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете. Выявлена взаимосвязь между шкалами: «Самообладание» и «Психофизическая усталость», «Самообладание» и «Нарушение воли», «Эмоциональная неустойчивость», «Тревога» и «Зависимость». Установлено, что чем выше общая волевая саморегуляция у студенто-спортсменов, тем ниже будут показатели, выявляющие влияние стресса: тревога, склонность к зависимостям, нарушения сна, эмоциональная неустойчивость.*

**Ключевые слова:** *стрессоустойчивость, волевая саморегуляция, студенты-спортсмены, взаимосвязь.*

Стресс сопровождает многие виды деятельности, связанные с конкурентной борьбой, соперничеством и высоким уровнем ответственности. Для спортивной психологии важное значение имеет изучение стрессоустойчивости у спортсменов. Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью поиска способов повышения уровня готовности к соревнованиям, которая включает не только мотивацию, но и стрессоустойчивость и волевою саморегуляцию у спортсменов.

Цель исследования: изучить стрессоустойчивость и волевою саморегуляцию, выявить взаимосвязь между стрессоустойчивостью и волевой саморегуляцией у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой.

Для достижения цели была проведена диагностика стрессоустойчивости у студентов-спортсменов с использованием методики «Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»» (авторы: А. Волков, Н. Водопьянова) и саморегуляции с помощью методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. Диагностика проводилась на протяжении 2022 – 2023 года у спортсменов, обучающихся в университете, накануне соревнований, продиагностировано 52 человека. Вместе с данными параметрами изучалась

мотивация спортсменов, результаты изучения которой представлены в отдельной статье [1].

Были получены следующие средние значения по шкалам методики «Самочувствие в экстремальных условиях»: по шкале «Психофизиологическая усталость» – 2,7; по шкале «Нарушение воли» – 2,4; по шкале «Эмоциональная неустойчивость» – 1,9; по шкале «Вегетативная неустойчивость» – 1,6; по шкале «Нарушение сна» – 1,7; по шкале «Тревога» – 1,8; по шкале «Зависимости» – 1,1.



**Рисунок 1. – Результаты диагностики студентов-спортсменов на стрессоустойчивость**

Как мы видим из столбиковой диаграммы, построенной на основе данных диагностики студентов-спортсменов по методике «Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»» (авторы: А. Волков, Н. Водопьянова), наиболее высокие средние показатели у студентов-спортсменов по шкале «Психофизиологическая усталость» (2,7), а наименьшие – по шкале «Зависимости» (1,1). Это говорит о том, что несмотря на то, что студенты-спортсмены испытывают усталость, связанную с частыми стрессами, они не склонны снимать её через вредные злоупотребления (табаком, алкоголем и проч.) которые приводят к зависимостям. Показатель зависимостей самый низкий, что безусловно хорошо.

Нами было так же проанализировано количество студентов-спортсменов с высоким, средним и низким уровнем стрессоустойчивости.

Согласно методике «Самочувствие в экстремальных условиях» (авторы: А. Волков, Н. Водопьянова): общая шкала стрессоустойчивости – это сумма баллов по всем шкалам и до 15 баллов: высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности; показатели 16–26 баллов: средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности; показатели 27–42 балла: низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс-

реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации. Из 52 чел. испытуемых, у 32 студентов-спортсменов высокий уровень стрессоустойчивости, ещё у 16 человек средний уровень и только у 4 человек низкий уровень стрессоустойчивости. Данные отражены на диаграмме (рисунок 2).

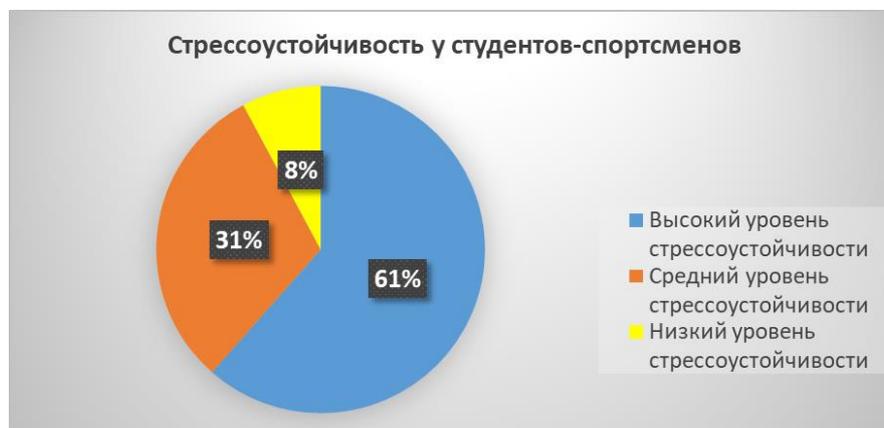


Рисунок 2. – Показатели стрессоустойчивости у студентов-спортсменов

Исходя из диаграммы, мы видим, что у 61 % студентов-спортсменов высокий уровень стрессоустойчивости, у 31 % студентов-спортсменов средний уровень стрессоустойчивости, только у 8 % стрессоустойчивость находится на низком уровне.

Для диагностики волевой саморегуляции была использована методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. Нами были получены следующие данные, отражённые на столбиковой диаграмме (см. рисунок 3).



Рисунок 3. – Результаты диагностики студентов-спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии по показателям волевой саморегуляции

На столбиковой диаграмме видно, что средние показатели шкалы «самообладания» составляют 7,5 %, средние показатели шкалы «настойчивость» 10,2 %, а средние показатели «общей шкалы волевой саморегуляции» – 14,7 %. Из этого можно сделать вывод, что среди показателей волевой саморегуляции преобладает настойчивость, как стремление к завершению начатых дел у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, и к достижению результата у спортсменов, которые прилагают к этому наибольшие усилия.

В целом, уровень саморегуляции («Общая шкала саморегуляции») у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, находится в диапазоне выше средних значений.

Так как уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6. У наших испытуемых средние значения составляют – для шкалы «В» (14,7) – показатели выше средних; для шкалы «Н» (10,7) – показатели выше средних; для шкалы «С» (7,5) – показатели так же выше средних.

Если сравнивать полученные нами данные с опубликованными данными других современных исследователей, то можно отметить, что сходные данные получены В.А. Москвиным, который изучал спортсменов-пловцов [2, с. 243].

Таким образом, в результате диагностики спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана получены показатели выше средних.

На следующем этапе нашего исследования мы выявляли взаимосвязи между волевой саморегуляцией и стрессоустойчивостью у спортсменов.

Для выявления взаимосвязи использован непараметрический критерий Спирмена, который не требует проверки на нормальность распределения.

Выявлены следующие взаимосвязи между показателями у спортсменов по шкалам методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями у спортсменов по методике «Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой (см. таблицу 1 и таблицу 2).

Таблица 1. – Взаимосвязь между показателями шкалы «Общая волевая регуляция» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями шкал методики «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой

Переменные	$r_s$	$p$
Общая волевая саморегуляция / Тревога	-0,47	0,0003
Общая волевая саморегуляция / Нарушение воли	-0,61	0,000001
Общая волевая саморегуляция / Эмоциональная неустойчивость	-0,56	0,000011
Общая волевая саморегуляция / Нарушение сна	-0,30	0,028
Общая волевая саморегуляция / Зависимость	-0,32	0,02

Как мы видим из таблицы 2.1. «Общая волевая регуляция» как интегральный показатель волевой саморегуляции взаимосвязан с «тревогой», «нарушением воли», «эмоциональной неустойчивостью», «нарушением сна», «зависимостью». Взаимосвязи между «общей волевой саморегуляцией» и тревогой», «нарушением воли», «эмоциональной неустойчивостью», «зависимостью» умеренные и отрицательные. А между «общей волевой саморегуляцией» и «нарушением сна» взаимосвязь слабая и также отрицательная. Это означает, что с повышением общего уровня волевой саморегуляции у студентов-спортсменов снижаются показатели «тревоги», «нарушений воли», «эмоциональной неустойчивости», «зависимости». Следовательно, студенты-спортсмены с высоким уровнем «Общей волевой саморегуляции» будут менее тревожны, у них меньше нарушений воли, т.е. они более волевые, они более эмоционально-устойчивые и менее склонны к зависимостям. Повышая уровень волевой саморегуляции (например, путём тренинга) и повысим стрессоустойчивость, снизим негативные проявления последствий стресса в спортивных соревнованиях.

Таблица 2. – Взаимосвязь между показателями шкалы «Настойчивость» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями шкал методики «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой

Переменные	$r_s$	$p$
Настойчивость / Тревога	-0,37	0,006
Настойчивость / Нарушение воли	-0,59	0,000003
Настойчивость / Эмоциональная неустойчивость	-0,50	0,000119
Настойчивость / Зависимость	-0,28	0,04

Из таблицы 2 видно, что существует взаимосвязь между показателями шкалы «Настойчивость» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями шкал «Тревога», «Нарушение воли», «Эмоциональная неустойчивость», «Зависимость» методики «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой. Все взаимосвязи умеренные, отрицательные. Это значит, что студенты-спортсмены с высоким уровнем настойчивости менее тревожны, более эмоционально устойчивы, имеют меньше зависимостей и у них меньше нарушений в воле.

Повышая настойчивость путём самомотивации, самовнушения или тренинга, студенты-спортсмены могут снизить показатели тревоги, стать более эмоционально устойчивыми, снизить уровень нарушений воли и зависимостей.

Далее нами были выявлены взаимосвязи между показателями шкалы «Самообладание» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями шкал методики «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой. Получены статистически значимые взаимосвязи.

Таблица 3. – Взаимосвязь между показателями шкалы «Самообладание» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями шкал методики «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой

Переменные	$r_s$	p
Самообладание / психофизическая усталость	-0,28	0,04
Самообладание / Нарушение воли	-0,51	0,000093
Самообладание / Эмоциональная неустойчивость	-0,49	0,000206
Самообладание / тревога	-0,44	0,0008
Самообладание /Зависимость	-0,29	0,032

Из таблицы 3 видно, что существует взаимосвязь между показателями шкалы «Самообладание» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями шкал «Нарушение воли», «Эмоциональная неустойчивость», «Тревога», «Зависимость» методики «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой. Взаимосвязь между шкалами: «Самообладанием» и «Психофизическая усталость» слабая отрицательная, взаимосвязи между «Самообладанием» и «Нарушением воли», «Эмоциональной неустойчивостью», «Тревогой» и «Зависимостью» отрицательные и умеренные. Это значит, что спортсмены с высоким уровнем самообладания не склонны к усталости, более эмоционально устойчивы, меньше испытывают тревогу и менее склонны к зависимости.

Таким образом, повышая самообладание у спортсменов (к примеру, путём тренинга), мы улучшим их сопротивляемость стрессу, выраженную через эмоциональную устойчивость, сопротивление зависимостям, психофизической усталости, нарушениям воли. Тренируя настойчивость у спортсменов можно снизить тревожность, склонность к зависимостям и снизить риск других волевых нарушений. В целом, чем выше общая волевая саморегуляция, тем ниже будут показатели, выявляющие влияние стресса: тревога, склонность к зависимостям, нарушения сна, эмоциональная неустойчивость.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андриевская, С.В., Мандрук, А.И. Взаимосвязь спортивной мотивации и волевой саморегуляции у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой / С.В. Андриевская, А.И. Мандрук // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Стратегия формирования здоровьесберегающей среды в контексте реализации государственной молодёжной политики: региональный аспект» – Брянск: РИСО БГУ, Издательство ИП Худовец Р.Г. – 2023. – С. 10–17.
2. Москвин, В.А. Волевые качества и устойчивость мотивации у спортсменов-футболистов 15-16 лет / В.А. Московин, Н.В. Москвина, Н.С. Шумова // Современные проблемы психологии физической культуры и спорта: Сборник материалов сотрудников кафедры психологии за 2010 – 2015. Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2016. – С. 243–252.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БУЛЛИНГА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

**Афанасьев И. В.;**

**Дормидонтов Р. А.,** канд. пед. наук, доц.

*Липецкий государственный педагогический университет*

*им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** *Статья посвящена изучению психологических аспектов буллинга в нынешних реалиях. Выделяются причины и формы проявления данного феномена. Проанализированы виды, основные стороны и последствия буллинга. Отдельное внимание уделяется субъектам буллинга, их основным характеристикам и особенностям поведения. Методы исследования: анализ, обобщение, синтез выводов. Результатом данной статьи является систематизация видов буллинга, субъектов процесса травли. В заключение приводятся возможные методы решения данной проблемы.*

**Ключевые слова:** *буллинг, насилие, жертва, травля.*

Термин буллинг имеет английское происхождение. Другое, более привычное для обывателей название – травля, то есть систематические физические или психологические действия негативного характера одного или нескольких субъектов с целью запугать жертву, оскорбить и унижить её и взять над ней контроль.

В большинстве своем такое агрессивное поведение проявляется среди учеников 5–8 классов. Это объясняется наличием таких черт у подростков, как бесстрашие, у некоторых особая жестокость. При этом они зачастую склонны отрицать свою вину в преследовании, оправдывая свои действия.

Мотивами травли в основном выступают ощущение превосходства над другими людьми, удовлетворение от причинения им вреда, а также получение выгоды как в материальном, так и в психологическом аспектах.

Травлю следует отличать от разовых стычек, которые возникают во многих коллективах. Существуют следующие основные признаки травли:

1. Намеренная агрессия.
2. Непосредственный дисбаланс субъектов – сильный зачинщик, а жертва – слабая.
3. Регулярный характер деяний.
4. Направленность на конкретную цель – определенного человека [1].

Выделяют прямую травлю, при которой жертву оскорбляют, унижают, избивают, а также портят или воруют вещи и косвенную, проявляющуюся как бойкот,

избегание и сплетни. Первая вариация зачастую касается начальных классов, а вторая – проявляется среди старшеклассников. Мальчики часто являются буллерами. Ведь они же в основном находятся в эпицентре физических и словесных издевательств. Девочки же зачастую сталкиваются со сплетнями и оскорблениями. Также травля бывает следующих видов:

- моббинг (вид травли зачастую анонимного характера, при которой группа лиц негативно воздействует на психику конкретного человека в коллективе, например на работе);

- сталкинг (навязчивое преследование по отношению к другому человеку);

- аутинг (публикация личной информации без ведома её владельца);

- кибербуллинг (травля в Интернете):

- а) Фишинг – создание поддельного профиля жертвы и одновременно кражей его личных данных.

- б) Диссинг – публикация лживых материалов с целью испортить репутацию жертвы.

- в) Троллинг – высмеивание одного или нескольких людей с использованием оскорблений и т. д.

Отметим тот факт, что субъекты травли способны меняться ролями. Они часто обладают определенными психологическими чертами и имеют ряд сопряженных социальных рисков, среди которых склонность к вредным привычкам, депрессия и суицидальное поведение.

Субъекты травли: жертва, зачинщик и наблюдатель.

У первых почти всегда отмечаются повышенная чувствительность и вместе с ней и тревожность. У жертв обычно сильно страдает самооценка, скромный круг друзей или их отсутствие. Из сказанного выше складывается характерный словесный портрет – человек с замкнутым образом жизни и заниженной самооценкой. Данные особенности могут являться как последствиями травли, так и ее предпосылками. В основном травле подвержены дети, которым трудно дается учебный процесс, страдающие заболеваниями нервной и эндокринной системы.

Буллеры часто прибегают к насилию для того, чтобы самоутвердиться: они чаще чувствуют фрустрацию и нервное возбуждение, неохотно придерживаются правил, грубо и безжалостно обращаются с жертвами, конфликтуют со взрослыми людьми. На первый взгляд эти дети могут показаться малообщительными, это не соответствует действительности: они меньше подвержены социофобии и часто обладают высоким социальным статусом, умеют находить язык с представителями коллектива, нежели их сверстники. Также они обладают выраженной манипулятивной стратегией поведения в отношении сверстников.

Около 90 % детей сочувствуют жертвам, но при этом меньше половины пытаются ей помочь. При этом от реакции свидетелей сильно зависит последующий ход событий: даже малейшая поддержка травли служит бонусом для обидчиков,

а принятие или отказ заступиться за жертву влияют на дальнейший процесс. Свидетели могут попытаться локализовать травлю, но при этом они рискуют стать новыми жертвами. Они чувствуют общую тревогу, страх, стыд, безысходность и вместе с тем желание встать на сторону агрессора. Однако при продолжении травли свидетели перестают испытывать сочувствие к жертве. Последствия травли крайне трагичны – от роста числа слабохарактерных людей вплоть до деградации всего социума. Более того, определенные данные отражают неблагоприятное влияние буллинга на дальнейшее поведение человека в жизни: столкнувшись с агрессивным отношением еще в школе впоследствии нередко становятся фигурантами уголовных дел [3, с. 3–5]. Как жертвы, так и обидчики сталкиваются с насилием или гиперопекой в семье. Реакция учителей на травлю напрямую связана с их собственными убеждениями о данном явлении. На бытовом уровне травля иногда воспринималась как часть этапа взросления, включающего выработку умения преодолевать трудности и отстаивать свои интересы. Спустя более чем 40 лет ситуация касавшая травли в общественном сознании изменилась. Проведенные исследования дали возможность значительно продуктивнее решать данную проблему. Стоит отметить, что в травле очень часто меняют местами буллеров и жертв, при этом поддерживая бездействие со стороны свидетелей. Вследствие этого данное явление, к сожалению, до сих пор регистрируется в обществе [2, с. 149–159].

В заключение отметим – существуют следующие методы борьбы с травлей – игнорирование, реагирование с юмором или обращение за помощью к взрослому. Однако если данные методы не действуют, то можно применить и другие: установить контакт с обидчиком, узнать его лучше и попытаться прийти к компромиссу. В критической ситуации можно применить фото или видеофиксацию. Таким образом, на сегодняшний день буллинг является крайне острой проблемой как в отдельных коллективах, так и в социуме в целом.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Что такое буллинг и его последствия [Электронный ресурс]. – URL: <https://nadpo.ru/academy/blog/chto-takoe-bulling-i-ego-posledstviya/?ysclid=Ita02a4xbs266817378>. (дата обращения: 01.03.2024).
2. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен. Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 3. – С. 149–159.
3. Campbell A. Self-reporting of fighting by females: A preliminary study // British j. of criminology. – L., 1986. – Vol. 26, N 1. – P. 28–46; Bullying in 25 secondary schools: Incidence, impact and intervention / Glover D., Gough G., Johnson M., Cartwright N. // Educational research. – L., 2000. – Vol. 42, N 2. – С. 141–156; Graham J., Bowling B. Young people and crime. – L.: Home office, 1995. – (Home office research study; N 145).

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Бареев В. А., канд. филос. наук, доц.;*

*Останина О. В.*

*Херсонский государственный педагогический университет,  
г. Скадовск*

**Аннотация.** В докладе рассматриваются теоретические и практические аспекты эмоционального выгорания у студентов-первокурсников: причины, последствия, преодоление. Дана классификация.

**Ключевые слова:** выгорание, студенчество, причины, последствия, профилактика.

Актуальность проблемы эмоционального выгорания студентов обусловлена тем, что в среднем только 78 % поступивших [3] заканчивает организации высшего профессионального образования.

Обозначенная проблема отягощена, в том числе, повышением возраста современного студента. Если ранее преобладали молодые люди и девушки 17–22 лет, то современный тренд среди молодежи на самоопределение привел к поступлению в ВУЗ студентов в возрасте старше двадцати пяти лет. Современные технологии дистанционного образования позволяют осуществлять обучение практически без отрыва от производства. Например, самозанятый фрилансер, мечтающий сменить направление профессиональной деятельности, может осуществить задуманное, не теряя в доходе.

Возникает закономерный вопрос: «Почему же при улучшении внешних обстоятельств и осознанном выборе ВУЗы теряют студентов?»

Если мы обратимся к статистике СПбГУП, то увидим, что формальные причины отчислений к настоящему времени таковы:

- «собственное желание» – 1,8 %;
- «перевод в другой вуз» – 0,4 %;
- «неуспеваемость» – 0,4 %;
- «пропуски учебных занятий» – 0,3 %;
- «неоплата обучения» – 0,05 %;
- «невыход из академического отпуска» – 0,05 [1].

Как видно из представленной статистики, самая большая доля – это «собственное желание».

Что же скрывается под терминологией «собственные желание»? Зачастую, это неспособность продолжать обучение в силу личных причин, потеря мотивации и, как следствие, эмоциональное выгорание.

Термин «выгорание» (burn out) введен в обращение американским психиатром Гербертом Фрейденбергером (Herbert Freudenberger), который работал в альтернативной службе, и наблюдал у себя и коллег признаки истощения, потери мотивации и снижения ответственности [2].

Эмоциональное выгорание – это состояние, когда человек ощущает себя истощенным морально, умственно и физически [2].

Рассмотрим процесс выгорания более подробно. Общее для большинства студентов заключается в том, что воодушевленный поступлением студент-первокурсник стремится охватить весь спектр, предлагаемый университетом и не измеряет собственные силы. Анализ научной литературы, позволил классифицировать студентов по следующим критериям:

1. Активист;
2. Отличник;
3. Душа компании;
4. Бытовик.

Активный участник различных дополнительных направлений, таких как пресс-центр, волонтерство, театральная студия, начинает задумываться над выбором и последний не всегда в пользу обучения. Пропуски лекций и практических занятий, несделанные домашние задания, отставание от программы, желание исправить ситуацию мгновенно без отрыва от выступлений, приводят к эмоциональному перенапряжению. Студент выбирает ту деятельность, которая легче. Начинает задумываться над правильностью выбора. Возможно надо было идти на театральный, а не терять время в на машиностроительном факультете. Смена деятельности не приводит к повышению успеваемости. Так как на театральном факультете обязательно будет кружок моделирования. Подобный изматывающий поиск приводит к отказу от обучения как такового, даже после нескольких переводов.

В данном случае студенту необходимо отказаться от дополнительной активности хотя бы на период адаптации к новой для себя роли, постепенно добавляя иные виды деятельности. Четко помнить цель поступления и следовать ей.

Отличник попадает в ту же ловушку, что и активист. Он старается участвовать во всех предлагаемых научных проектах, конференциях. Боится подвести преподавателей, а главное оказаться несостоятельным в собственных глазах. Постоянный стресс и перенапряжение приводят к истощению, в том числе и в эмоциональной сфере, особенно когда нет награды в виде побед, одобрения.

В данной ситуации необходимо вспомнить о цели поступления и следовать только ей или существенно сузить круг участия в научно-исследовательских проектах.

Душе компании, как и «бытовика» свойственны пропуски лекций и практических занятий, невыполнение домашних занятий. Обратимся к статистике. В среднем общее количество пропущенных занятий студентами высших учебных заведений составляет около 32 % [4]. По данным Б.Р. Манделя 25 % пропусков обусловлено больничными; далее располагаются такие факторы как «неудачное расписание» (17 %), «занятость на работе» (15 %), «транспортные проблемы», «неотложные дела», «отсутствие интереса к предмету», «лень» (14 %) и «другие причины» (12 %). Чаще всего юноши и девушки пропускают первую пару и занятия в пятницу и субботу [4].

Поступление в университет – это всегда новые знакомства, вечеринки и другие веселые атрибуты студенчества. Происходит подмена понятий. Студент из обучающегося, превращается в «тусующегося». Внутренне он понимает, что к сессии необходимо сдать долги. Рьяно принимается за учебу, но быстро истощается, не в силах одолеть объем. Поэтому, предпочитает уйти сам, не подвергая себя испытаниям сессией.

Бытовик так же склонен к пропускам, а значит и к отставанию от программы обучения. Теряется главный ориентир – профессиональный рост. Прогнозируемое улучшение ситуации теряется перед насущными бытовыми проблемами, пропадает мотивация обучения. Университет воспринимается как стрессогенный фактор. Формируется негативное отношение к необходимости ходить на лекции, что так же приводит к эмоциональному выгоранию.

В данной ситуации так же необходима самодисциплина и помощь со стороны администрации университета, где важное место занимает информирование о социальных стипендиях, грантах, наличии общежития.

Таким образом, несмотря на различия причин эмоционального выгорания у студентов, можно выделить основные рекомендации:

- необходимо выдержать период адаптации к новой для себя роли, войти в ритм и только потом добавлять к основной деятельности дополнительные;
- помнить цель поступления и мотивы, побудившие стать студентом;
- не бояться обращаться за помощью к администрации университета и совместно искать пути решения возникших проблем.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Администрация СПбГУП проанализировала статистику отчислений студентов с начала 2022/2023 учебного года. Средний балл отчисленных – 3,6. – URL: [https://vk.com/wall-26047628\\_8215](https://vk.com/wall-26047628_8215) (дата обращения: 10.03.2024).
2. Баксанский О.Е. Синдром эмоционального выгорания. взгляд психолога и невролога (обзор литературы) / О.Е. Баксанский, О.Г. Сафоничева // ВНМТ. – 2021. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-vzglyad-psihologa-i-nevrologa-obzor-literatury> (дата обращения: 10.03.2024).

3. Горбунова Е. В. Выбытия студентов из вузов: исследования в России и США / Е. В. Горбунова // Вопросы образования. – 2018. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vybytiya-studentov-iz-vuzov-issledovaniya-v-rossii-i-ssha> (дата обращения: 10.03.2024).
4. Дианов А. Н. Исследование посещаемости учебных занятий студентами 1 курсов / А. Н. Дианов, А. Ю. Лейбовский // Гуманизация образования. – 2020. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-poseschaemosti-uchebnyh-zanyatij-studentami-1-kursov> (дата обращения: 10.03.2024).

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЗДОРОВЬЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

**Белавкина М. В.**, канд. пед. наук, доц.

Южный федеральный университет,  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

**Аннотация.** В статье проведен анализ основных социально-психологических факторов, определяющих показатели здоровья первокурсников. Обоснована необходимость дальнейшего изучения детерминант в динамике. Показано значение продуманной и организованной работы, связанной с нивелированием негативных последствий указанных факторов. Обозначена роль высших учебных заведений в реализации задачи профессионального становления и здоровьесбережения студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** студенты, социально-психологические факторы, здоровьесбережение, среда, первокурсники, социальное окружение, условия жизнедеятельности.

Актуальность. Высшее образование предназначено для решения задачи подготовки высококвалифицированных кадров, способных решать проблемы социально-экономического развития. В процессе обучения студент приобретает социально-психологические качества личности через процессы адаптации к новым требованиям, выстраиванию коммуникации в профессионально-образовательной среде и идентификации своей новой роли. Идет формирование осознанных принципов жизнедеятельности [6]. Очень важно, чтобы такая работа была связана с основами здоровьесбережения. Именно поэтому необходимо формировать в студенческой среде, с самого первого курса, знания, и, что более важно, устойчивые мотивы и практические навыки, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Это предусматривает необходимость изучения детерминант для обозначенной социальной группы.

Методы исследования. Для выявления социально-психологических факторов, определяющих состояние здоровья первокурсников, был проведен анализ литературных источников и анкетирование студентов Южного федерального университета (150 человек).

Результаты исследования. Существует ряд теоретических моделей, описывающих социально-психологические детерминанты здоровья. Одной из таких является многоуровневая модель «радуга».



Рисунок. – Модель социально-психологических детерминант «радуга» Дальгрена и Уайтхеда [5]

В центре модели сам индивид, обладающий конкретными биологическими характеристиками. Однако, стрессовые ситуации, нарушение системы «учеба – отдых», изменения в количестве и качестве сна – это лишь часть факторов, снижающих показатели физического здоровья [1; 2]. Поведение индивида связано не только с наличием нравственных норм и имеющимся социальным контролем, но и теми обстоятельствами, в которые он попадает. Следующий уровень связан с включенностью в социальные группы. При этом изменение социальной роли, появление новых ролей и групп является важнейшим фактором, с одной стороны определяющим поведение субъекта, с другой, влияющим на его жизнь и здоровье. Четвертый уровень включает в себя широкий ряд факторов. Это условия, в которых студент живет и обучается, качество и режим питания, вопросы социально-бытового характера [2; 3; 5].

Среди многообразия факторов, влияющих на состояние здоровья первокурсников, можно выделить наиболее значимые. В первую очередь это подготовка старшеклассников к поступлению в высшие учебные заведения. Необходимость определиться с направлением будущей профессии, поиск вуза (в современных условиях возможность подачи документов в несколько учебных заведений), уже является испытанием для будущих абитуриентов. Проведенный опрос показал, что для большинства респондентов последний год обучения не в полной мере ассоциируется с ролью «школьник». Профориентационное знакомство с вузами, предметные олимпиады, дополнительные занятия по выбранным дисциплинам объясняют эти изменения. Первокурсники, участвующие в опросе, отметили: факт такого изменения усилен тем, что некоторые бывшие одноклассники, поступившие ранее в средне-специальные учебные заведения, получают роль «студент».

Сложной, с точки зрения психологического комфорта, рассматривается сама процедура государственной итоговой аттестации. Для выпускника школы прохождение испытаний, временное ожидание полученных баллов, сравнение собственных с проходными для каждого вуза – являются факторами, способствующими

усилению эмоционального напряжения. Помимо очевидных негативных последствий, проведенный нами опрос выявил, что большинство респондентов, полностью подстраивая режим дня под учебную деятельность, дополнительные занятия, практически исключают физическую культуру и иные виды активного отдыха. Это оказывает негативное влияние на состояние здоровья выпусков школ.

Следующим фактором можно называть противоречие между ожиданием и реалиями приобретённой роли «студент». Безусловно, каждый имеет собственное представление, на формирование которого влияют:

- мероприятия профориентационной работы, организуемые и проводимые вузами;
- общение со сверстниками, которые уже обучаются в высших учебных заведениях;
- аудитория социальных сетей;
- художественные продукты (сериалы, фильмы и т.д.);
- средства массовой информации;
- представления, полученные в семье и т.д.

Степень различия между многогранностью ожидаемого и ежедневной реальностью социальной роли может повлиять на связанную с уровнем здоровья скорость адаптационных процессов и их эффективность и определить, насколько комфортно будет ощущать себя студент первого курса.

Включение в образовательное пространство высшего учебного заведения также связано с определенными вызовами. Отметим некоторые из них. Зачастую поступление приводит к изменению места проживания. Даже если молодые люди остаются в привычном населенном пункте, могут поменяться маршруты, время, затрачиваемое на дорогу, да и сам способ передвижения. Сложнее, когда начало образовательной деятельности связано с переездом в другой город. Для некоторых первокурсников появляется опыт проживания в городской среде. Такая адаптация сама по себе сложна, а в условиях отсутствия привычных семейных связей усугубляется.

Новые условия проживания предполагают складывание связей между студентами – соседями по комнате в общежитии, администрацией, работниками. Изменяется размер бытового пространства. Были проведены исследования, которые доказали важность адекватности территории пребывания [7].

Дискомфорт могут вызвать несовпадения учебных графиков и режима отдыха первокурсников, необходимость устанавливать новые социально-бытовые связи, формировать опыт ведения собственного хозяйства. Именно поэтому, размещение в общежитии, наличие четко обозначенных правил и контроль их соблюдения имеет определяющее значение для адаптации поступивших в высшее учебное заведение. Существующая в некоторых вузах практика расселения однокурсников по направлениям подготовки имеет рациональное объяснение, поскольку

отмечается наличие сходных интересов, совпадение графиков учебного процесса. Но при этом важно использовать формы социально-воспитательной работы, направленные на формирование межфакультетской коммуникации, проводить мероприятия общеуниверситетской направленности способствующие аффилиации.

Начало обучения в вузе определено снижением социального контроля. Планирование свободного времени, место его проведения, склонность к «вредным привычкам», то, что ранее контролировалось семьей, либо привычным окружением, меняется. Часть студентов не имеют опыта распределения финансовых средств. Оторванность от семьи, «соблазны» городской среды, недостаток времени для решения вопросов, связанных с организацией питания, решения иных проблем могут рассматриваться факторами, оказывающими негативное влияние на состояние здоровья первокурсников.

Приведенный опрос показал, что студенты первого курса отмечают отличие как в межличностных отношениях с профессорско-преподавательским составом, так и в целом в построении образовательного процесса. Вузовское пространство определяет более высокие требования, предполагает навыки самостоятельной организации учебной деятельности. Кроме того, привычные на протяжении ряда лет обучения в школе дисциплины, уступают место новым, профессионально-ориентированным. Все это также создаёт определённые трудности и необходимость их преодоления.

Выводы. В качестве значимых социально-психологических детерминант здоровья первокурсников можно назвать: характер межличностных отношений в референтных социальных группах, социальный статус личности, статусность социальной группы, к которой принадлежит молодой человек [4]. Важную роль играют условия социально-бытового характера, а также вопросы, регламентирующие режим дня первокурсников.

Выше обозначенные проблемы предполагают создание в высшей школе механизмов, направленных на их нивелирование. Безусловно, этому способствуют программы, связанные с адаптацией первокурсников, мероприятия социально-воспитательного характера, организованная и спланированная физкультурно-спортивная деятельность. Во многих учреждениях высшего образования созданы службы психологической поддержки. Но, на наш взгляд, важно формировать у первокурсников навыки здоровьесбережения, основанные на понимании и овладении методиками самоконтроля, повышения уровня эмоционально-волевой саморегуляции.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белавкина, М.В. Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность /М.В. Белавкина, А.В. Борисова, А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, Т.А. Финоченко. – Ростов-на-Дону: РГУПС. – 2022. – 108 с.

2. Лысенко, Д.С. Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д.С. Лысенко, А.В. Лысенко, В.Н. Федорец, А.В. Арутюнян // Университетский Терапевтический Вестник. – 2023. – 5 (2). – С. 57–67.
3. Лысенко, Д.С. Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики / Д.С. Лысенко, А.В. Лысенко, Л.А. Сорокина, Л.Г. Буйнов, А.В. Арутюнян // Успехи геронтологии. – 2022. – Т. 35, № 1. – С. 61–67.
4. Миляева, М.В. Социально-психологические детерминанты социального здоровья молодежи / М. В. Миляева // Актуальные проблемы психологического знания. – 2012. – № 1 (22). – С. 25–28.
5. Моисеева, Д.Ю. Социально-экономические детерминанты здоровья / Д. Ю. Моисеева, И.А. Троицкая // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. – 2019. – Том 5, № 3 (19). – С. 42–59.
6. Пунько, Н.Ю. Модель формирования социально-психологической готовности профессионального становления студентов в вузе / Н.Ю. Пунько // Мир науки. – 2017. – Т. 5, № 1. – С. 63.
7. Сидячева Н.В., Губанов А.В., Зотова Л.Э. Социально-психологические детерминанты самочувствия в период пандемии COVID-19: Данные международного исследования. / Н.В. Сидячева, А.В. Губанов, Л.Э. Зотова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2020. – № 4. – С. 82–98.

## СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Белова О. В.;*

*Брикса Ю. О.;*

*Чернявская И. Ю.*

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматривается технология – стретчинг, позволяющая поддерживать необходимый баланс здоровья с дошкольного детства. Изучение уровня пластичности детей посещающих старшую дошкольную группу было проведено с включением игровых методик. Обследование включало ряд специальных методик. Исследование показало преобладание низкого и среднего показателей. Вследствие этого были подобраны комплексы упражнений растяжки для включения и применения их в занятиях утренней гимнастики, играх, физкультурных паузах, спортивных мероприятиях.

**Ключевые слова:** стретчинг, растяжка, гибкость, физическое развитие, оздоровительная гимнастика, ребенок, воспитанники старшего дошкольного возраста, учреждение дошкольного образования.

**Актуальность.** Всемирная организация здравоохранения определяет, что существует недостаток физической активности с детства. Движение стало четвертым фактором риска смерти во всем мире. С быстрым экономическим развитием уровень физической активности, у взрослых жителей нашей страны, за последние 18 лет, резко снизился на 45 %. Республика Беларусь вкладывает много ресурсов для сохранения психического и физического здоровья населения страны. В Постановлении «О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы» обращено внимание на вопросы улучшения состояние здоровья населения через приобщение к спорту [3].

Плохой образ жизни взрослых проистекает из культивирования детских привычек. Согласно опросам, только треть детей в мире физически активны.

Педагоги, руководители по физическому воспитанию, родители воспитанников выдвигают на первое место оздоровительную гимнастику: элементы йоги, степ – аэробику, шейпинг, каланетику, стрейчинг и др.

Динамичные рекомендации и наставления, помогающие дошкольникам вести активный образ жизни с раннего возраста, по многим показателям двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. В этом возрасте формируются многие базовые способности человека: устная речь, основные движения и определенные жизненные привычки. Главным приоритетом использования здоровьесберегающих технологий является привитие детям хороших гигиенических привычек и способность к самостоятельной жизни, развитие основных движений и физических качеств (В.В. Колбанова, В.П. Петленко, Л.Г. Татарникова) [6].

Правильное питание, физическая нагрузка, разнообразие условий, форм и интенсивность упражнений должно быть обусловлено психологическим комфортным сопровождением (В.Г. Алямовская, М.Л. Лазарев, Г.А. Баранчуков) [5].

В развитии ребенка наблюдается бурное увеличение показателей гибкости. По причине косвенного влияния традиционных физических упражнений на развитие гибкости, для достижения оптимального уровня его развития, в нашем исследовании уделено внимание другой группе упражнений – растяжка. Преимущества: успешное усвоение ранее неизвестных упражнений на растяжку вызовет любопытство и способностью к подражанию у ребенка; возможность улучшить осанку; замедлить усталость шейного отдела позвоночника и спины; благоприятствование росту костей; укрепить иммунную систему; повысить интерес к тренировке; снять психическое напряжение; обрести способность контролировать мысли и поведение [7].

Одним из передовых способов современности для поддержания здоровья детей является стретчинг.

**Цель:** изучить специфику использования стретчинга в улучшении гибкости ребенка 5-6 лет.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать понятие «стретчинг» в современных психолого-педагогических работах.
2. Рассмотреть специфику формирования пластичности детей посещающих старшую группу.

**Методы исследования:**

- теоретико-методологический анализ по теме исследования;
- тестирование (методика «Диагностика уровня развития гибкости» автор С.Л. Слуцкая, методика «Диагностика уровня развития гибкости», авторы Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов).

База исследования: ГУО «Детский сад № 15 г. Новополюцка» и ГУО «Детский сад № 17 г. Новополюцка».

Выбор: 40 воспитанников, возраст 5-6 лет.

Растяжка, также известная как стретчинг, является незаменимым методом упражнений во всех системах тренировок для улучшения гибкости тела. Тренировка на растяжку в основном нацелена на конкретные мышцы, связки или суставы. Увеличивая расстояние между начальной и конечной точками скелетных мышц или расстояние между различными костями, она регулирует мышечный тонус и улучшает подвижность суставов. Гибкость и податливость оказывают жизненно важное влияние на полное выполнение детьми тренировочных упражнений (Б.А. Никитюк) [1]. Во время упражнений хорошая гибкость помогает практикующему увеличить диапазон движений и максимизировать эффект от движений. Дети находятся на особом этапе физического развития. Правильное использование растяжки для активного развития гибкости детского тела оказывает глубокое влияние на всестороннее развитие физической формы детей (О.П. Виноградова, Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, Е.А. Шакина) [2]. Регулярные тренировки по растяжке могут не только эффективно улучшить физическую форму, но и в значительной степени помочь детям избежать спортивных травм, избежать страха перед занятиями спортом, чтобы привить им интерес и выработать спортивные привычки на всю жизнь.

При составлении упражнений методики на развитие гибкости, по мнению Б.А. Никитюк [1], нужно учитывать особенности возраста детей. Комплекс статических упражнений с растяжением мышц, должен быть направлен на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, использование неспешных и гибких движений, сгибов и выпрямлений, оказывающих содействие растяжке групп мышц. Благодаря методу стретчинга ребенок может фиксировать растяжки – следствием является абсолютная безболезненность мышц и качество выполнения упражнений.

А.И. Константинов предложил применить элементы стретчинга в дошкольном учреждении в следующих направлениях [4]:

- добавление элементов стретчинга к утренним гимнастике, играм, физкультурным паузам, спортивным досугам и праздникам;
- использование оздоровительных занятий в сюжетной форме;
- деятельность кружка платных услуг.

В осуществлении исследования по изучению уровня развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста приняли участие государственные учреждения образования – ГУО «Детский сад № 15 г. Новополоцка», ГУО «Детский сад № 17 г. Новополоцка». Выбор составил – 40 воспитанников, возраст 5-6 лет.

Цель констатирующего этапа эксперимента – исследование начального 15 уровня развития гибкости детей старшего дошкольного возраста (методики «Диагностика уровня развития гибкости» С.Л. Слуцкая, «Диагностика уровня развития гибкости» Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов).

**Результаты исследования.** Итоги констатирующего этапа эксперимента по выявлению уровня развития гибкости детей (методика С.Л. Слуцкой):

ГУО «Детский сад № 17 г. Новополоцка» – «высокий уровень» – 2 воспитанника (10 %), «средний уровень» – 11 воспитанников (55 %), «низкий уровень» выявлен у 7 детей (35 %).

ГУО «Детский сад № 15 г. Новополоцка» – «высокий уровень» – 5 воспитанников (25 %), «средний уровень» – 10 воспитанников (50 %), «низкий уровень» выявлен у 5 детей (25 %).

Итоги констатирующего этапа эксперимента по выявлению уровня развития гибкости детей (методика ЗЗЖ. К. Холодова, В. С. Кузнецова):

ГУО «Детский сад № 17 г. Новополоцка» – «высокий уровень» – 3 воспитанника (15 %), «средний уровень» – 9 воспитанников (45 %), «низкий уровень» выявлен у 8 детей (40 %).

ГУО «Детский сад № 15 г. Новополоцка» – «высокий уровень» – 4 воспитанников (20 %), «средний уровень» – 12 воспитанников (60 %), «низкий уровень» выявлен у 4 детей (20 %).

**Выводы.** Итоги констатирующего этапа эксперимента продемонстрировали результаты: примерно одинаковый уровень развития гибкости – с преобладанием низкого и среднего в исследуемых группах детей.

Отмечено, у испытуемых с низким уровнем развития гибкости, не наблюдалось проявлений инициативы в исполнении упражнений, от помощи педагога отклонялись. Представители среднего уровня, напротив, проявляли больше эмоционального воодушевления, соглашались на поддержку педагога.

Анализ результатов исследования показал важность и необходимость развития гибкости у детей. Так в качестве экспериментальной группы выступили воспитанники из ГУО «Детский сад № 17 г. Новополоцка», контрольной группы – воспитанники из ГУО «Детский сад № 17 г. Новополоцка». В дальнейшем исследовании, направленного на повышение у воспитанников уровня развития гибкости, были подобраны комплексы упражнений с элементами стретчинга, с целью их включения и применения в утренних гимнастике, играх, физкультурных паузах.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бояркин, А. Д. Игровой стретчинг, как метод развития гибкости у младших школьников // Sciences of Europe. – 2019. – № 42–3 (42). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-stretching-kak-metod-razvitiya-gibkosti-umladshih-shkolnikov> (дата обращения: 29.01.2023).
2. Морозова, Л.В. Стретчинг : учеб.-метод. пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управления – филиал РАНХиГС. – Казань : Изд-во «Бук», 2018. – 56 с.
3. Постановление Совета Министров Республики Беларусь «О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы», 29 января 2021 г. № 54 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054>. – Дата доступа: 13.02.2024.

4. Рябкова, И.А. Гибкость – как физическое качество и методика ее развития [Электронный ресурс] / И.А. Рябкова. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/-2012/12/20/gibkost-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metodika-eyo>. – Дата доступа: 13.02.2024.
5. Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. ФГОС ДО / Е.В. Сулим. – М. : Сфера, 2020. – 112 с.
6. Татарникова, Л.Г. Феномен валеолого-педагогического исследования : теория и практика / Л.Г. Татарникова // Актуальные проблемы валеологии. – 2000. – № 30. – С. 26–31.
7. Цыденжапова, Д.В. Стречинг для дошкольников / Д.В. Цыденжапова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2023. – № 2. – С. 59–63.

**ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В РАБОТЕ ДЕФЕКТОЛОГА С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**Бутова Л. А.;**

**Косыгина Е. А.,** канд. пед. наук, доц.;

**Крутилина М. А.**

*Липецкий государственный педагогический университет*

*имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** *В статье представлены основные здоровьесберегающие технологии, которые реализует дефектолог в коррекционно-развивающей работе со старшими дошкольниками с задержкой психического развития. Представлены основные направления работы дефектолога в контексте реализации здоровьесберегающих технологий и применяемые для этого методы, и средства. Рассматриваются принципы работы дефектолога, которых ему необходимо придерживаться в процессе реализации здоровьесберегающих технологий с детьми старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.*

**Ключевые слова:** *здоровьесберегающие технологии, задержка психического развития, старший дошкольный возраст, задачи здоровьесбережения.*

Для детей с задержкой психического развития характерно отставание в развитии восприятия, внимания, памяти, мышления, речи, произвольной регуляции деятельности и других функций. Характерен значительно сниженный уровень активности во всех сферах психической деятельности, в том числе и в игровой деятельности. Отмечается сниженная скорость и сниженный объем приема и переработки информации, мыслительной деятельности, что сказывается на скорости и эффективности формирования представлений, понятий, навыков и умений. Примечательно, что некоторые из показателей развития детей с задержкой психического развития нередко бывают приближены к показателям, которые можно наблюдать у детей с умственной отсталостью. Однако их потенциальные возможности, которые раскрываются в процессе проведения коррекционно-развивающей работы, намного больше, чем у детей с умственной отсталостью [3]. Важным условием при этом является своевременное, как можно более раннее начало проведения с детьми коррекционно-развивающей работы. Такая работа должна быть направлена на коррекцию и нормализацию психического и физического состояния дошкольников с задержкой психического развития. Для достижения этой

цели в настоящее время широко применяются здоровьесберегающие технологии, которые в своей работе реализуют как дефектологи, так и другие педагоги, воспитатели, психологи.

В настоящее время не выделено общепринятого определения «здоровьесберегающих технологий», поэтому у разных авторов можно встретить различные трактовки данного понятия. Так, Н.К. Смирнов, который ввел данное понятие в образовательную практику, предлагал следующим образом трактовать понятие «здоровьесберегающих технологий»: «это технологическая основа здоровьесберегающей педагогики, это совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, это качественная характеристика любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога» [5, с. 22]. Также автор дополняет данное определение следующим уточнением, которое отражает прикладной характер рассматриваемых технологий и их связь с традиционными технологиями: здоровьесберегающие технологии представляют «совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии задачами здоровьесбережения» [5, с. 22].

Одним из первых вопросы применения здоровьесберегающих технологий в ДОУ разрабатывал В.Д. Сонькин. Изначально он включал здоровьесберегающие технологии в ряд требований к организации обучения, в то время как Н.К. Смирнов предложил использовать данные мониторинга состояния здоровья детей для коррекции и организации образовательного процесса. Помимо данных авторов вопросы применения здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании разрабатывали М.М. Безруких, О.В. Петров [1]. Исследованием вопросов влияния обучения на здоровье детей занимались М.В. Антропова, С.М. Громбах, А.Г. Хрипкина и другие. Е.В. Бондаревская писала о необходимости создания условий для сохранения здоровья детей в процессе обучения. Также Н.К. Смирнов и Л.Г. Татарникова отмечали необходимость решения проблемы сохранения и укрепления здоровья детей в процессе организации и реализации учебного процесса [4].

Таким образом, можно заключить, что применение здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками с задержкой психического развития должно выступать как одно из приоритетных направлений деятельности педагогов, психолога, дефектолога в ДОУ. Применение данных технологий должно позволить сохранить и улучшить здоровье детей, сформировать у них культуру здоровья в целом, способствовать улучшению в развитии детей.

Дефектолог, реализуя коррекционно-развивающую работу со старшими дошкольниками с задержкой психического развития, применяет следующие здоровьесберегающие технологии:

– Организационно-педагогические технологии (данный вид технологий определяет структуру образовательного процесса, что частично находит свое отражение

в требованиях СанПиНа; предполагает предотвращение состояние переутомления, гиподинамии и др.).

- Психолого-педагогические технологии (данный вид технологий предполагает психолого-педагогическое сопровождение детей и их родителей).

- Учебно-воспитательные технологии (данный вид технологий включает в себя деятельность дефектолога, направленную на формирование у детей культуры здоровья в целом, на обучение детей заботе о своем здоровье, а также на формирование у них осознанного отношения к своему здоровью и ЗОЖ в целом, на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни).

- Социально адаптирующие и личностно-развивающие (данный вид технологий предполагает деятельность дефектолога, направленную на формирование и укрепление психологической адаптации детей).

- Лечебно-оздоровительные технологии (данный вид технологий предполагает реализацию занятий по лечебной физкультуре и реализацию лечебной педагогики).

На уровне применения конкретных методов и средств коррекционно-развивающей работы можно выделить следующие здоровьесберегающие технологии, которые реализует дефектолог в работе со старшими дошкольниками с задержкой психического развития:

- медико-профилактические технологии (данный вид технологий предполагает совместную с медицинским персоналом организацию мониторинга здоровья детей, здоровьесберегающей среды, проведение профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников);

- физкультурно-оздоровительные технологии (данный вид технологий предполагает под собой работу дефектолога, направленную на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников с использованием технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и т.д.);

- технология сохранения и стимулирования здоровья (данный вид технологий предполагает проведение дефектологом с дошкольниками подвижных и спортивных игр, а также проведение дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, проведение ритмопластики, релаксации, стретчинга);

- технология обучения здоровому образу жизни (данный вид технологий предполагает проведение с дошкольниками физкультурных занятий, коммуникативных игр, уроков здоровья, игротренингов и игротерапии, проведение самомассажа);

- коррекционные технологии (реализация данной технологии предполагает проведение дефектологом с детьми занятий с использованием арт-терапии, сказкотерапии, психогимнастики и т.д.);

- технология здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов (реализация данного вида технологий предполагает развитие культуры здоровья

педагогов (в том числе профессионального), а также формирование мотивации, потребности к ведению ЗОЖ) [5].

Исходя из представленных здоровьесберегающих технологий, которые реализует дефектолог в работе с дошкольниками с задержкой психического развития, можно выделить несколько основных направлений, по которым производится коррекционно-развивающая работа:

- Работа по развитию и коррекции у детей моторных функций, снятию психического и мышечного напряжения. Данное направление дефектолог реализует с помощью таких методов и средств, как: артикуляционная и пальчиковая гимнастика, двигательные разминки, упражнения на релаксацию и др.

- Работа по развитию и коррекции функций опорно-двигательного аппарата, а также работа по профилактике остроты зрения. Дефектолог проводит физкультминутки в течение дня и в процессе проведения коррекционно-развивающих занятий, а также может участвовать в проведении утренней гимнастики.

- Работа, направленная на общее оздоровление детского организма. Дефектолог проводит обучение детей навыкам ухода за своим телом, приемам самомассажа, а также возможно введение и реализация системы закаливания.

Помимо этого, в данном контексте важными направлениями в работе дефектолога являются: формирование у детей потребности в ежедневной двигательной активности в саду и дома; физическое развитие детей, формирование у них двигательных умений и навыков; привлечение родителей детей с задержкой психического развития для совместного участия с детьми в спортивных и оздоровительных мероприятиях [2].

Реализуя здоровьесберегающие технологии и планируя конкретное содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, дефектолог учитывает принципы специального обучения и воспитания, результаты диагностического обследования каждого ребенка и группы в целом, а также задачи, представленные в различных разделах «Адаптированной Основной Образовательной Программы».

Среди главных принципов необходимо выделить и описать следующие:

- Принцип гуманизации – предполагает ориентацию на личностное, индивидуальное развитие каждого ребенка в процессе применения рассматриваемого вида технологий.

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка – данный принцип предполагает учет данных, полученных в результате проведения диагностики, при организации здоровьесберегающего процесса.

- Принцип учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка – реализация данного принципа предполагает учет интересов ребенка, поддержание его активности в предпочитаемых самим ребенком видах деятельности.

– Принцип субъект-субъектного взаимодействия в педагогическом процессе – реализация данного принципа несколько схожа с предыдущим принципом, так как предполагает поддержание дефектологом самостоятельного выбора ребенком того вида детской деятельности, в которых он мог бы максимально реализовать свои способности, потребности, интересы, умения.

– Принцип педагогической поддержки – данный принцип предполагает такую организацию и проведение работы с детьми, в процессе которой происходит снятие эмоциональной напряженности ребенка, а также достигается удовлетворенность им деятельностью и результатами деятельности.

– Принцип профессионального сотрудничества и сотворчества – реализация данного принципа предполагает взаимодействие дефектолога с воспитателями и иными специалистами в организации здоровьесбережения [5].

Таким образом, реализация здоровьесберегающих технологий представляет собой систему образовательных, оздоровительных, профилактических и коррекционно-развивающих мероприятий. Целью данных мероприятий выступает сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей, формирование культуры здоровья в целом, как детей, так и педагогов. В контексте реализации здоровьесберегающих технологий дефектолог организует работу с детьми, проводя подвижные игры, динамические паузы, гимнастику для глаз и пальчиковую гимнастику, релаксацию и др. Дефектолог проводит с детьми коммуникативные игры, уроки здоровья, игротренинги и игротерапию, арт-терапию, сказкотерапию, психогимнастику, самомассаж и др. Их проведение направлено на развитие и коррекцию у детей моторных функций, снятие психического и мышечного напряжения, развитие и нормализацию работы опорно-двигательного аппарата, профилактику остроты зрения, общее оздоровление организма. Помимо этого, важными направлениями в работе дефектолога являются: формирование у детей потребности в ежедневной двигательной активности в саду и дома; формирование у них двигательных умений и навыков; привлечение родителей детей с задержкой психического развития для совместного участия с детьми в спортивных и оздоровительных мероприятиях.

В процессе реализации здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками с задержкой психического развития дефектолог должен учитывать следующие основные принципы: принцип гуманизации, учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка, субъект-субъектного взаимодействия в педагогическом процессе, педагогической поддержки, принцип профессионального сотрудничества и сотворчества.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бобкова С. Н., Бобков Г. С., Зверева М. В. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе дошкольных образовательных учреждений / С. Н. Бобкова, Г. С. Бобков, М. В. Зверева //

Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-pedagogicheskom-protssesse-doshkolnyh-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy> (дата обращения: 27.01.2024).

2. Боряков Н. Ю., Касицына М. А. Организация коррекционно-педагогического процесса в детском саду для детей с задержкой психического развития : методическое пособие / Н. Ю. Боряков, М. А. Касицына. – Москва : Сфера, 2021. – 79 с.
3. Специальная психология : Учебное пособие / Под ред. В. И. Лубовского. – Москва : Академия, 2022. – 465 с.
4. Тихомирова Л. Ф. Теоретико-методологические основы здоровьесберегающей педагогики : диссертация доктора педагогических наук / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль : ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2004. – 141 с.
5. Хабарова, Т. В. Педагогические технологии в дошкольном образовании / Т. В. Хабарова. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2021. – 80 с.

**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОТЗЫВЧИВОСТИ  
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАССТРОЙСТВАМИ  
АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА ПОСРЕДСТВОМ ЭЛЕМЕНТОВ МУЗЫКОТЕРАПИИ**

*Васина Ю. М., канд. пед. наук, доц.*

*Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого,  
г. Тула, Российская Федерация*

**Аннотация.** *В статье описан опыт работы с детьми с расстройствами аутистического спектра по формированию у них эмоциональной отзывчивости. Рассматриваются элементы музыкотерапии как одно средств в решении данной проблемы. Основными методами исследования в ходе проведения коррекционной работы являются наблюдение и естественный эксперимент, включающие такие направления работы с детьми как пение, движение под музыку, прослушивание музыкальных произведений, проведение дидактических игр на уроке музыки и организация «шумовых оркестров». В качестве результатов исследования можно отметить положительную динамику в формировании эмоциональной отзывчивости у детей данной категории, включающей в себя отработку контроля над своим эмоциональным поведением в конфликтных ситуациях, сопереживания и стремления следовать нормам эмоционального поведения в обществе.*

**Ключевые слова:** *эмоциональная отзывчивость, дети младшего школьного возраста, музыкальная терапия, эмоционально-волевая сфера, расстройства аутистического спектра.*

В целевых ориентирах Федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья акцентируется внимание на развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания. С каждым годом заметно увеличивается количество детей с психоэмоциональным расстройством, которые требуют особого внимания у специалистов. Основными показателями этих расстройств у детей с расстройствами аутистического спектра являются трудности во взаимоотношениях ребенка с окружающим миром.

Теоретические положения проблемы развития эмоциональной отзывчивости отражены в трудах Е.П. Ильина, Е.О. Смирновой, Т.А. Андреевко, О.В. Алекиновой, Л.В. Ясинских, Г.А. Урунтаевой и других ученых. В работе Л.В. Ясинских «эмоциональная отзывчивость» определяется как «...процесс переживания чувств,

возникших в результате эмоционального отклика на что-либо обуславливающего понимание ребенком его эмоционального содержания». Таким образом, эмоциональная отзывчивость рассматривается нами как сопереживание и перекликается со значением понятия «эмпатия», определяемое как «...способность сопереживать и воспринимать состояние внутреннего мира другого человека, точно передавать и сохранять его эмоциональный фон» [4].

Уроки музыки для младших школьников с расстройствами аутистического спектра (РАС) – это одна из форм учебно-воспитательной работы, благодаря которой идет развитие не только речи, коммуникативных навыков ребенка, его музыкальных способностей, но и формирование психологического благополучия ребенка, его приспособление к тем условиям, которые происходят во время урока.

Экспериментальная работа проводилась на базе ГОУ ТО «ТОЦО» №2 в городе Туле. В исследовании участвовали 11 человек с расстройствами аутистического спектра, из которых 6 мальчиков и 5 девочек. Методологическое обоснование разработанной нами коррекционной программы основывалось на исследованиях В. В. Воронковой, И. С. Мерзляковой, Н. Н. Алпаровой, Е. Д. Критская, Е. А. Медведевой и др.

В ходе реализации программы помимо основной цели исследования, нами ставились дополнительные задачи: развитие идентификации эмоций, формирование у детей понимание обращенной к ним речи, способности соблюдать инструкции, развитие творческих способностей ребенка, становление двигательных навыков, развитие навыков слушания музыки, совершенствование вокально-речевых навыков, направленных на мышечную свободу вокально-речевого аппарата и координацию голоса и жеста.

Отдельно стоит отметить, что занятия проходят коллективно со всем классом, но при этом уделяется отдельное внимание детям с более тяжелой формой РАС. У детей с нарушением эмоционально-волевой сферы есть определённые особенности, они проявляются, например, в хорошем музыкальном слухе, выразительности голоса, чувства ритма, хорошей музыкальной памяти или же двигательных навыках. В результате чего данные способности нужно постоянно совершенствовать и не забывать развивать другие.

При разработке занятий с детьми с нарушением эмоционально-волевой сферы с использованием музыкотерапии нами были проанализированы исследования Карлом Орфа, согласно которому «..музыкальные способности должны развиваться всеми людьми даже если нет выраженного таланта» [3], мы использовали на уроках такие приемы как щелчки, хлопки, притопы, а также использование различных музыкальных инструментов для развития музыкально – ритмического чувства и голосовых звуков, что способствует развитию интонационного произношения, а также музыкальных и двигательных способностей. Для детей с РАС

имеющие более тяжелые нарушения лучше всего подходят упражнения, разработанные С. Железновым и Е. Железновой, рассчитанные на ребенка от 1 до 10 лет, например, «Автобус», «Пальчиковые игры для детей», «Наш оркестр» и др. [1].

Все наши занятия начинаются со стихотворного приветствия, благодаря которому налаживается эмоциональный контакт с детьми с РАС, придается нужный настрой и ритм урока:

*Здравствуйте, ладошки – хлоп, хлоп, хлоп.*

*Здравствуйте, ножки – топ, топ, топ.*

*Здравствуйте, щечки – плюх, плюх, плюх.*

*Пухленькие щечки – плюх, плюх, плюх.*

*Здравствуйте, губки – чмок, чмок, чмок.*

*Здравствуй, мой носик – бип, бип, бип.*

*Здравствуйте, ребята (учитель).*

*Здравствуйте (дети).*

Каждый урок реализуется в коррекционной программе в определенной последовательности, заключающейся в постепенном усложнении предложенных заданий.

Больше всего это проявляется в *пении*. Благодаря данным занятиям у ребенка с нарушением эмоционально-волевой сферы постепенно шаг за шагом формируются такие музыкальные данные как: музыкальный слух, чувство ритма. Дети проникаются песней настолько, что могут более активно выразить свои переживания и чувства. Помимо этого, пение развивает речь. Полезней всего петь хором, когда дети слушают друг друга и, если не так произносят те или иные слова, им легче исправиться, а также разобрать значение слов, правильности ударения и окончаний. Более того во время пения хором дети испытывают положительные эмоции, проявляют интерес не только к запоминанию песни, но и способны прочувствовать ту или иную композицию, испытав гамму чувств, проявляющих в виде улыбки, грусти, слез.

Не менее важным для любого ребенка, а тем более для детей с РАС являются *движения под музыку*. Эта форма занятий дает таким детям возможность не только отражать игровой образ, но и сочетать свои движения с музыкой, а с помощью движений отражать темп и динамику мелодии [2]. В своей работе мы применяем различные музыкальные разминки такие как «Самолет», «У жирафа пятна, пятна», «Вперед четыре шага, назад четыре шага» и т. д. В основу занятий положена программа Т. И. Суворовой включающие такие танцы как «Танцевальное конфетти», «Танцуй малыш». В результате простых и совсем легких движений у детей с аутизмом формируется пластика, развиваются пространственные представления, совершенствуется координация движений, усиливается эмоциональная

отзывчивость, что дает возможность усложнять движения и, следовательно, ставить более сложные танцы. Кроме этого, в процессе танцев дети запоминают слова песен. Сочетания песни и движения дает возможность детям совершенствоваться. В результате чего дети с расстройствами аутистического спектра имеют возможность принимать участие в концертах, посвященных различным праздникам.

Одной из важных форм, способствующей развитию эмоциональной отзывчивости у младших школьников с аутистическими расстройствами является *прослушивание музыкальных произведений*. В процессе прослушивания музыки обогащается эмоциональная сфера ребенка, она несет положительный эмоциональный заряд. Так, например, ребенок может прийти на урок очень возбужденным, заторможенным или в плохом настроении (это становится заметно еще на начальном этапе урока). Слушание музыки, например, произведений Шопена, Шумана, Мендельсона приводит к тому, что налаживается работа нервной системы, ребенок становится спокойней, слушает и понимает инструкции учителя, готов работать на уроке. Применяя программу О. П. Радыновой «Музыкальные шедевры» дети с РАС могут познакомиться с произведениями различных композиторов, таких как Моцарт, Рахманинов, Бетховен и многих других композиторов.

Не мало важным для ребенка с РАС является просмотр познавательных *видео-роликов*, рассматривающих различные группы музыкальных инструментов. Подобные видео дают детям представления о том, как выглядят музыкальные инструменты, как их правильно нужно держать, как они звучат, как называются. Весь этот комплекс можно наблюдать при игре – викторина «Угадай музыкальный инструмент», где дети при многократном повторении запоминают не только название инструмента, но и их звучание даже когда еще этот инструмент не появился на экране. В процессе изучения музыкальных инструментов дети с аутизмом начинают реагировать на понравившийся инструмент, проявляют огромное количество положительных эмоций, влияющих на эмоциональное развитие, а также проводят ассоциации инструментов, основываясь на своем опыте, например, бубенцы напоминают лошадку. В школе имеется ряд музыкальных инструментов, которые позволяют учащимся почувствовать себя музыкантами. Одной из самых доступных и в тоже время развивающей *формой музицирования* являются «Шумовые оркестры». Благодаря им происходит приобщения ребенка с аутизмом как исполнителя и слушателя к яркой и интересной музыке. «Шумовые оркестры» помимо того, что приносят радость и эмоционально – эстетическое удовлетворение, осуществляют ряд важных качеств, развивающих такого ребенка: формирование мелодического, ритмического и тембрового слуха, что способствует развитию музыкальной памяти, познавательной и эмоционально-волевой сферы младшего школьника.

Помимо музыкальных произведений на уроках музыки используются различные детские сказки с использованием музыкальных инструментов, специально

разработанные С. Железновым и Е. Железновой, например, «Лиса и рыбка»: *«Везет как-то дед на саних рыбы целый мешок. Лошадка бежит, копытами стучит (ложки) бубенчиком звенит (бубенцы). Вдруг увидел дед – на дороге лиса лежит. «Вот будет моей старухе воротник на шубу!» сказал дед и бросил лису в сани, а сам пошел вперед (трещетка). Лошадка бежит, колокольчиком звенит (ложки и бубенцы), лисичка стала выбрасывать из воза по рыбке, да по рыбке (треугольник, металлофон, маракасы). Выбросила всю рыбку, и сама убежала (барабан). Приехал дед домой, глянул в сани, а там ни лисы, рыбы».*

Еще одной важной формой деятельности, способствующей развитию эмоциональной отзывчивости является дидактическая игра на уроках музыки. Например, «Репка», «Кот и мыши», «Солнышко и дождик» и другие игры-этюды. С помощью данной формы работы у младших школьников с РАС развивается слуховое восприятие, моторная координация, коммуникативные навыки. Благодаря играм-этюдам дети при прослушивании произведения могут использовать различные музыкальные инструменты, с которыми ассоциируется музыка, например, из балета Чайковского «Танец маленьких лебедей» – треугольник, колокольчик. Игры-этюды помогают детям с расстройствами аутистического спектра познакомиться с окружающим миром и развить образное мышление.

В конце урока звучит стихотворение прощание на распев с использованием рояля, где упоминается имя каждого ребенка, например, до-сви-да-ния Дима, Даша, Гоша и т.д.

В процессе работы с детьми с нарушением эмоционально-волевой сферы занятия посредством музыкотерапии показали достаточно ощутимое влияние на формирование эмоциональной отзывчивости и сопереживания. У детей появилась потребность в хорошем отношении к себе со стороны сверстников и окружающих людей. Они стали лучше контролировать свое эмоциональное поведение в конфликтных ситуациях, учитывать чувства других, сопереживать и придерживаться нормам эмоционального поведения в обществе.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алвин, Дж. Музыкальная терапия для детей с аутизмом / Дж. Алвин, Э. Уорик. – М.: Тервинф, 2004. – 237 с.
2. Бекина, С. И. Музыка и движение / С.П. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. – М.: Просвещение, 1983. – 208 с.
3. Тютникова, Т. «Уроки музыки. Система обучения Карла Орфа» / Т.Тютникова. – М.: Астраль, 2000. – 94, [1] с. : ил., нот.; 26 см.
4. Ясинских, Л.В. Методика развития эмоциональной отзывчивости на художественные произведения у страших дошкольников в процессе комплексных занятий ДООУ / Л.В. Ясинских. – Екатеринбург: 2016 – 202 с.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Власенко Н. Э.**, канд. пед. наук, доц.

*Детский сад № 273 г. Минска, Республика Беларусь;*

**Бакун Н. Н.**

*Академия образования, г. Минск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *Представлена специфика применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности воспитателей дошкольного образования при реализации образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования. Использование педагогами рассмотренных в статье здоровьесберегающих технологий (игровых, профилактических, закаливающих) укрепит здоровье воспитанников, окажет благотворное влияние на развитие их мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, сенсорной систем, опорно-двигательного аппарата.*

**Ключевые слова:** *здоровьесберегающие технологии, воспитатели дошкольного образования, воспитанники, физические упражнения.*

**Актуальность.** Здоровьесберегающие технологии являются важной составляющей любой образовательной системы, а на уровне дошкольного образования их реализация приобретает особую значимость. Поэтому всё, что относится к образовательному процессу – характер обучения и воспитания, содержание программного обеспечения, условия организации занятий – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Ученые подчеркивают значимость применения здоровьесберегающих технологий для повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста.

Так, по мнению В.А. Шишкиной «физическое воспитание представляет собой определенную оздоровительную систему, являющуюся основой здоровьесберегающего педагогического процесса в дошкольном учреждении» [3, с. 93]. Именно поэтому, автор считает, что «в условиях сегодняшнего многообразия педагогических взглядов для обеспечения результативного физического воспитания необходимо внедрение технологического подхода. Усилия исследователей должны быть сосредоточены, в первую очередь, на создание систем физического воспитания на уровне педагогических технологий» [3, с. 45–46].

Анализ должностных обязанностей, профессиональных знаний и квалификационных требований к должности «Воспитатель дошкольного образования» показывает приоритетную направленность его деятельности на «создание здоровьесберегающих условий обучения и воспитания, организации питания, оздоровительных и закаливающих мероприятий, физического воспитания, работе по формированию здорового образа жизни» [2].

Цель статьи – рассмотреть специфику применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности воспитателей дошкольного образования при реализации образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования.

**Организация и методы исследования.** Направленность и содержание здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании представлена в работах М.М. Борисовой, Н.Э. Власенко, В.В. Деркунской, Н.Н. Кожуховой, А.М. Сивцовой, В.А. Шишкиной и др. В публикациях указанных авторов раскрыты основы формирования здоровьесберегающей образовательной среды детского сада, эффективные формы работы по физическому воспитанию детей раннего и дошкольного возраста, современные подходы к организации здоровьесберегающего образовательного процесса в целом и процесса физического воспитания в частности. Методы исследования – анализ и обобщение нормативных правовых документов, научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** Воспитатели дошкольного образования при реализации образовательной области «Физическая культура» учебной программы используют здоровьесберегающие технологии физкультурно-оздоровительного профиля, которые направлены на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в физкультурно-оздоровительной деятельности. К ним относятся: обучение движениям, развитие физических качеств и двигательных способностей, закаливание, профилактика плоскостопия и других нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата. Мы классифицировали здоровьесберегающие технологии на следующие группы:

- игровые здоровьесберегающие технологии;
- профилактические здоровьесберегающие технологии;
- закаливающие здоровьесберегающие технологии.

Рассмотрим подробнее их содержание.

*Игровые здоровьесберегающие технологии* включают в себя подвижные игры, игровые упражнения, которые воспитатели дошкольного образования вариативно используют в образовательном процессе [1]. Основная педагогическая идея игровых технологий – это концепция подвижной игры как условия к познанию воспитанниками мира. В процессе игры дети узнают различные свойства предметов, получают полезную информацию, развивают кругозор, внимательность

и наблюдательность. Ребенок постоянно стремится к деятельности, движению, познанию окружающего мира и удовлетворяет эту потребность в игре.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью всех форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, подвижные игры на прогулке. Такая системность создает условия для вариативного и эффективного использования педагогическими работниками игровых здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Использование игровых здоровьесберегающих технологий предполагает включение их в планирование разных видов физкультурных мероприятий, варьирования игровых средств и методов с целью коррекции результатов. Применяя разные виды подвижных игр, комбинируя их в соответствии с поставленными задачами, воспитатель дошкольного образования создает благоприятные условия для развития и совершенствования моторики воспитанников, нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. Планируя и управляя игровой деятельностью детей, педагог способствует формированию оздоровительного эффекта физических упражнений, входящих в состав игры (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание) путем благотворного влияния на мышечную, сердечнососудистую, дыхательную, сенсорную системы, опорно-двигательный аппарат.

*Профилактические здоровьесберегающие технологии* включают в себя специальные упражнения, направленные на профилактику нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. К ним относятся две подгруппы упражнений:

- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия чрезвычайно актуальны в дошкольном возрасте, так как своды стоп у детей в значительной степени состоят из хрящевой ткани, их окостенение заканчивается лишь к 16 годам. Поэтому воспитателям дошкольного образования рекомендуется уделять большое внимание упражнениям, направленным на укрепление мышц и связок свода стопы и голенистопа. Специальные упражнения или комплексы корригирующей гимнастики педагоги могут применять в различных формах работы по физическому воспитанию.

Например, на утренней гимнастике или гимнастике после дневного сна можно использовать привлекательные для детей приспособления (резиновые коврики, ребристые и коррекционные дорожки, массажеры и др.), по которым дети передвигаются разными способами без обуви (на носках, на пятках, на внутренней части стопы и др.). Эффективно применять массажные мячи разной формы (круглые, овальные, восьмерки) и выполнять с ними комплексы массажных упражнений с весом собственного тела на укрепление суставно-связочного аппарата голенистопа. В летний период будет интересным и увлекательным для детей использование специальных упражнений с природным материалом (шишки, камешки,

трава, песок и др.). Такие упражнения воспринимаются воспитанниками как часть игры и в дальнейшем применяются ими в самостоятельной двигательной деятельности.

Формирование навыка правильной осанки в физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо проводить с учетом возрастных особенностей детей, так как каждый возрастной период отличается своей спецификой в развитии позвоночника и мышечного корсета. Воспитателям важно знать, что поддержание правильной осанки зависит от правильного положения и силы мышц шеи, плечевого пояса, нижних конечностей, а также от физиологических процессов окостенения позвоночного столба.

Будет полезно в содержание утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений на прогулке включать специальные физические упражнения по укреплению мышечного корсета, тренирующие наружные и глубокие мышцы корпуса, а также упражнения, воздействующие на мелкие мышцы, окружающие позвоночник. Это общеразвивающие упражнения с разнообразным спортивным оборудованием (палками, обручами, мячами), доступными отягощениями (мешочками, гантелями, набивными мячами и др.), выполняемые из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и другие виды движений (лазание, висы, метания и др.). Немаловажное значение в развитии навыка правильной осанки имеет формирование у ребенка рефлекса правильной позы, который вырабатывают упражнения в равновесии. Поэтому на прогулке, в естественных условиях воспитатель может включать в двигательную деятельность детей упражнения в ходьбе по ограниченной площади опоры с перешагиванием через предметы, с поворотами и наклонами, в ходьбе и беге по наклонной плоскости, в удержании статических поз на ровной поверхности и на возвышении, упражнения с предметами на голове и др.

*Закаливающие здоровьесберегающие технологии* в условиях учреждения дошкольного образования включают ограниченное количество применяемых средств и методов закаливания, что обусловлено требованиями нормативных правовых документов к безопасности закаливающих процедур для воспитанников с разным состоянием здоровья. Воспитателю дошкольного образования важно применять закаливающие здоровьесберегающих технологии с целью выработки у воспитанников правильных механизмов терморегуляции: устойчивость к холоду, к жаре, к изменению температурных показателей воздуха, воды. С этой целью проводятся:

- оздоровительные прогулки в любых погодных условиях (за исключением экстремальных);
- проветривание помещений и дневной сон с открытой форточкой;
- физические упражнения в облегченной, не стесняющей движения одежды в помещении и на воздухе;

– умывание прохладной водой в течение дня, игры с водой в теплое время года.

– ходьба босиком в любое время года, особенно в летний период по траве, песку.

Вместе с тем, закаливающие технологии будут намного эффективнее при использовании их в семье с учетом возраста и состояния здоровья ребенка. Поэтому важная задача воспитателя дошкольного образования – разработать рекомендации по закаливанию воспитанников для родителей (совместно с медицинским работником и руководителем физического воспитания детского сада).

**Выводы.** Таким образом, специфика применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности воспитателей дошкольного образования ориентирована в первую очередь на содержание образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования.

Использование педагогами рассмотренных в статье здоровьесберегающих технологий (игровых, профилактических, закаливающих) укрепит здоровье воспитанников, окажет благотворное влияние на развитие их мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, сенсорной систем, опорно-двигательного аппарата. Такая работа будет способствовать формированию у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни, доступных знаний о пользе физических упражнений, закаливающих процедур и других способах укрепления собственного здоровья.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бакун, Н.Н. Критерии игровых здоровьесберегающих технологий в детском саду / Н.Н. Бакун // Наука – практике: сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, часть 2, Барановичи: БарГУ 2023. – С. 41
2. Должности служащих, занятых в образовании: единый квалификационный справочник: в редакции постановления Минтруда и соцзащиты от 29.07.2020 № 69 [Электронный ресурс]. – 2023. – Вып. 28. – Режим доступа: <http://www.etalonline.by>. – Дата доступа: 19.05.2023.
3. Шишкина, В.А. Базисная модель физического воспитания детей дошкольного возраста в Республике Беларусь / В.А. Шишкина. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2007. – 238 с.

## ПОКАЗАТЕЛИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У УЧИТЕЛЕЙ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Вырвич А. Ч.**

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *Статья посвящена проблеме выраженности показателей смысложизненных ориентаций у учителей в различные периоды педагогической деятельности. С целью изучения различий между учителями в различные периоды педагогической деятельности в выраженности показателей смысложизненных ориентаций использовалась непараметрическая альтернатива однофакторному дисперсионному анализу *H*-критерий Крускала – Уоллиса. Выявлено, что между опытными учителями и их более молодыми коллегами имеются различия по показателю «локус контроля Я».*

**Ключевые слова:** *смысложизненные ориентации, локус-контроля-Я.*

**Введение.** Смысложизненные ориентации в психологии рассматриваются как целостная система избирательных и сознательных связей, отражающих личностные приоритеты, осмысленность оценок и выборов, наличие целей, удовлетворенность жизнью, направленность личности и способность брать на себя ответственность. Наличие жизненного смысла является одним из основных показателей зрелости личности, когда человек может самостоятельно жить в гармоничных отношениях с окружающим миром и, управляя своей жизнью, нести ответственность за последствия своих действий [3].

Осмысление жизни человеком происходит в процессе его деятельности, где особое место занимает профессиональная деятельность. Ее влияние на личность неоднозначно. С одной стороны, профессиональная деятельность способствует самореализации человека, с другой стороны, может оказать разрушительное воздействие на него.

Смысложизненные ориентации представляют собой динамическую проекцию смысложизненных концепций личности на конкретные условия ее повседневной жизни. Согласно исследованию Т.Л. Сморкаловой неудовлетворенность жизненными результатами, низкий ценностно-смысловой уровень оказывает отрицательное влияние на развитие личности. Таким образом, низкий уровень смысложизненных ориентаций могут рассматриваться как один из факторов разрушения личности.

Педагогическая профессия предполагает непосредственное влияние конкретного педагога на формирующуюся личность ученика. От системы смысложизненных ориентации учителя зависят общая атмосфера образовательного процесса, система отношений «учитель-ученик», «учитель-учитель», «учитель-родитель», качество учебно-воспитательной работы, духовный потенциал подрастающего поколения. Следовательно, выявление и формирование смысложизненных ориентации учителя, с точки зрения социальной и личностной значимости, является актуальным.

Цель исследования – выявить различия в выраженности смысложизненных ориентаций у учителей в различные периоды педагогической деятельности.

**Материал и методы.** Диагностика испытуемых проводилась индивидуально с помощью метода опроса. Для сбора эмпирических данных используется тест СЖО Д.А. Леонтьева, который является адаптированной версией теста “Цель в жизни” (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика [2].

Для обработки полученных эмпирических данных мы использовали *H-критерий Крускала – Уоллиса* – это непараметрическая альтернатива однофакторному дисперсионному анализу. Он используется для сравнения, проверки равенства медиан трех или более выборок. H-критерий Крускала – Уоллиса является ранговым, поэтому он инвариантен по отношению к любому монотонному преобразованию шкалы измерения.

Выборку составили 210 учителей женского пола с различным стажем педагогической деятельности. В соответствии с представлениями российского ученого Н.Н. Кору педагоги были разделены на 6 групп [1]: 35 молодых учителей (стаж работы от 0 до 5 лет;  $M = 2,92$ ;  $SD = 1,54$ ); 35 «стабилизирующихся» учителей (стаж работы от 6 до 10 лет;  $M = 7,97$ ;  $SD = 1,29$ ); 35 учителей, переживающих педагогический кризис (стаж работы от 11 до 15 лет;  $M = 12,94$ ;  $SD = 1,33$ ); 35 учителей, переживающих кризис середины жизни (стаж работы от 16 до 20 лет;  $M = 18,03$ ;  $SD = 1,52$ ); 35 «сформировавшихся» учителей (стаж работы от 21 до 25 лет;  $M = 22,69$ ;  $SD = 1,41$ ); 35 опытных учителей с профессиональным стажем работы свыше 25 лет  $M = 31,46$ ;  $SD = 4,64$ .

**Результаты и их обсуждение.** Различий между учителями в различные периоды педагогической деятельности в выраженности показателей смысложизненных ориентаций «общий показатель осмысленности жизни», «результативность», «процесс жизни», «цели в жизни», «локус контроля-жизнь» обнаружено не было ( $p > 0,05$ ).

Был проведен сравнительный анализ выраженности показателя «локус контроля-Я» у учителей с разным стажем педагогической деятельности. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица. – Выраженность показателя «локус контроля-Я» у учителей в различные периоды педагогической деятельности (выборка в целом)

	1	2	3	4	5	6
	R=117,27	R=118,14	R=114,46	R=114,56	R=97,46	R=71,11
Уровень значимости p						
Молодые учителя (1)		1,00	1,00	1,00	1,00	<b>0,02</b>
Стабилизирующиеся (2)	1,00		1,00	1,00	1,00	<b>0,02</b>
Переживающие педагогический кризис (3)	1,00	1,00		1,00	1,00	<b>0,04</b>
Переживающие кризис середины жизни (4)	1,00	1,00	1,00		1,00	<b>0,04</b>
Сформировавшиеся учителя (5)	1,00	1,00	1,00	1,00		1,00
<b>Опытные учителя (6)</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	1,00	

В таблице представлено, что между «опытными» учителями с одной стороны и их более молодыми коллегами с другой («молодыми», «стабилизирующимися», «переживающими педагогический кризис», «переживающими кризис середины жизни») на достоверном уровне выявлены различия ( $p < 0,05$ ) по показателю «локус контроля-Я». Сумма рангов по указанной шкале достигает более высокого уровня у более молодых учителей из четырех указанных групп, чем у «опытных» учителей. Это означает, что с возрастом и по мере накопления опыта, учителя утрачивают представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о смысле, характерное для их более молодых коллег. Наши результаты исследования согласуются с результатами исследования Г.А. Репринцевой, согласно которым по мере накопления опыта преподавательской деятельности, опытные учителя склонны к снижению уровня важности материального положения, саморазвития, активности социальных контактов и уровня достижений [4].

Таким образом, характеризуя исследуемую выборку учителей в различные периоды педагогической деятельности, следует отметить, что между опытными учителями и их более молодыми коллегами существуют различия в выраженности показателя смысложизненных ориентаций «локус-контроля Я», которые проявляются в снижении указанного показателя при наличии стажа свыше 25 лет.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акименко, Н.К. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов с различным стажем работы в школе / Н.К. Акименко // Синдром эмоционального выгорания [Электронный ресурс]. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_24312974\\_89110848.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_24312974_89110848.pdf). – Дата доступа 27.10.2023.

2. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд. М.: Смысл, 2006. – 18 с.
3. Сморгалова, Т.Л. Связь уровня выраженности прокрастинации и смысложизненных ориентаций у юношей и девушек / Т.Л. Сморгалова, Т.Г. Повалкович, А.А. Яворский // Человеческий капитал. – 2017. – № 7 (103). – С. 97–99.
4. Репринцева, Г.А. Особенности ценностных ориентаций педагогов / Г.А. Репринцева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – №3. – С. 1–11.

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

*Дудова Д. К.;*

*Полоскина О. В.*

*Липецкий государственный педагогический университет*

*имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** В статье рассматривается синдром профессионального выгорания как тенденция современного общества, факторы его возникновения, а также, на основе проведенного анкетирования социальных работников, анализируются меры, направленные на его профилактику.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, социальный работник, стресс, психическое здоровье, трудовая деятельность.

Феномен профессионального выгорания острая и актуальная проблема современного общества, которая зачастую встречается среди работников различных областей. Эта тенденция обусловлена тем, что трудовая деятельность занимает большую часть человеческой жизни. Согласно данным исследовательского проекта Аналитического центра НАФИ и Фонда Росконгресс на 2023 год россиян столкнувшихся с синдромом профессионального выгорания составляет 45 %, а испытывающих профессиональное выгорание в настоящий момент – 15 % [5].

Синдром профессионального выгорания впервые проявился в 1950-х годах. Врачи сочли данное явление за новую форму вирусного заболевания, вследствие чего проведено множество исследований, результатами которых стало понимание связи между симптомами заболевания и ухудшением человеческого здоровья. Стало доказано, что чаще всего синдром профессионального выгорания возникает у людей, работающих в коммуникативной и социальной среде, а именно в системе отношений «человек – человек» (например, медицинских работников, учителей, социальных работников, работников правоохранительных органов).

В дальнейшем американский психолог Герберт Дж. Фрейденбергер в 1974 году дал научное обоснование понятию «выгорание», что в переводе с английского «burnout» означало «прекращение горения» [4, с. 59]. Также он использовал его в своих статьях и знаменитом труде «Выгорание: высокая цена высоких достижений» (1980).

Герберт Дж. Фрейденбергер рассматривает понятие «выгорание» в виде процесса, при котором личность испытывает угасание профессионального воодушевления, отсутствие мотивации к труду, неудовлетворенность собственной работой,

что в конечном итоге приводит к апатии и полному психическому или физическому истощению. Кроме того, он выделяет следующие стадии профессионального выгорания:

1) предупреждение – на этой стадии у человека появляются признаки утомления, что может выражаться в его вспыльчивости, раздражительности, снижении заинтересованности к работе;

2) разрушение – в процессе этой стадии человек может подвергаться депрессии, бессоннице;

3) восстановление – на этой финальной стадии у человека приходит осознание своего состояния, и он ищет меры противодействия (возможность самореализации, отдых от работы). Если упустить данную стадию, то у личности могут возникнуть серьезные проблемы с психическим или физическим здоровьем.

В современной литературе под синдромом профессионального выгорания понимают вид стресса, возникающий из-за трудовой деятельности, ведущий к истощению эмоционального фона и собственных личностных ресурсов работника. Симптомами данного синдрома могут являться регулярное недомогание (как утром, так и вечером), ежедневные головные боли, стремительный сброс или набор веса, бессонница, постоянное утомленное состояние, депрессия, регулярные вспышки гнева и раздражительности, смена отношения к работе, самоустранение от коллег и клиентов, несогласие и не выполнение поставленных руководством задач [2, с. 132].

Причинами профессионального выгорания могут быть следующие факторы:

– чрезмерная слабость и перегруженность работой (излишняя нагрузка на работе, плотный график работы и недостаток времени на отдых);

– отсутствие поддержки и понимания (недостаток поддержки от начальства и коллег, родных и близких, а также отсутствие положительной оценки выполненной работы);

– однообразие и рутинность (регулярное выполнение одинаковых обязанностей без отсутствия нового, а также отсутствие стимула);

– претензии и недостижимые цели (наличие ситуаций, когда сотрудник встречается с завышенными требованиями и перфекционизмом);

– разногласия и напряженное общение (негативное общение на рабочем месте с коллегами и руководством, а также постоянные конфликты);

– неразграниченность между работой и личной жизнью (недостаточное отведение времени для себя, для хобби и семьи – все это может привести к накоплению негативных эмоций и дисбалансу);

– неумение противостоять стрессу (неразвитые навыки противостояния стрессовым ситуациям и неправильно выбранные пути борьбы с трудностями) [3, с. 96].

Основными объектами синдрома выгорания подвержены те люди, которые имеют черты характера интроверта, у них присутствует сниженный запас жизненной энергии. Для таких людей типичны избегание большого количества знакомств на работе, скромность, стремление работать в одиночку.

Последствиями данного синдрома являются физические проявления (хроническая утомленность, головные боли, бессонница, сниженный иммунитет и другие виды заболевания), эмоциональные и психологические проявления (чувство отчаяния, ненужности, тревожности, раздражительности, апатии и др.).

Чтобы быть результативным в трудовой деятельности требуется уделять внимание своему эмоционально-психологическому фону. Среди основных рекомендаций по профилактике синдрома профессионального выгорания можно выделить следующие:

- 1) соблюдение распорядка дня (правильное питание и регулярный, полный восьмичасовой сон);
- 2) внедрение в свой рабочий график перерывов, которые помогут справиться с напряжением, также нельзя забывать про ежегодный отпуск;
- 3) оптимистичные мысли (вычеркивать негативные ситуации из своей жизни, контролировать свои эмоции и чувства);
- 4) поощрение своих успехов в работе;
- 5) разнообразие своей повседневной деятельности (включать в свою жизнь не только работу, но и отводить время на хобби, на развлечение, на занятие спортом, так же можно совмещать учебу и работу);
- 6) разнообразие своей профессиональной деятельности (активно посещать семинары, конференции и различные тренинги, а также создавать и реализовывать проекты, сочетать индивидуальную работу с совместной или групповой работой);
- 7) общение с родственниками и друзьями (делиться своими переживаниями и неприятностями; лучше выстраивать общение с человеком, работающим в другой сфере деятельности) [1, с. 335].

В рамках написания данной статьи было проведено анкетирование специалистов Центра социальной защиты населения Октябрьского округа г. Липецка в количестве двадцати человек с целью выявления влияния стресса на профессиональную деятельность и возможностей его профилактики.

Одним из первых вопросов, заданным социальным работникам, был вопрос о стаже профессиональной деятельности в данном учреждении. Менее двух лет ответили 15 % опрошенных, от пяти до десяти лет – 20 % опрошенных и более десяти лет – 65 % респондентов. На вопрос «Присутствует ли в вашем состоянии чувство усталости после рабочего дня?» 75 % специалистов ответили утвердительно и, соответственно, 25 % респондентов дали отрицательный ответ. Имеют проблемы со сном из-за работы 55 % опрошенных, а чувство раздраженности по отношению к своим клиентам / коллегам – 47 % респондентов.

На вопрос «Что, по вашему мнению, влияет на стресс в вашей профессиональной деятельности?» 40 % социальных работников отметили конфликты с клиентами / коллегами, 30 % – большую нагрузку и объем работы, 13 % – низкий уровень оплаты труда и 17 % указали на недостаток времени, посвященному отдыху или отпуску. Среди мер, которые помогли бы справиться с профессиональным выгоранием специалистами были отмечены следующие: повышение уровня оплаты труда (13 %), увеличение времени на отпуск (20 %), овладение техниками саморегуляции своего психологического состояния (40 %) и возможности получения консультаций психолога в рамках профессиональной деятельности (27 %).

По результатам опроса можно с уверенностью сказать, что большинство респондентов сталкивались в той или иной мере с профессиональным выгоранием, под действием которого испытывали чувство усталости, недостаток сна, эмоциональное истощение. Некоторые признаки профессионального выгорания, шаблонное поведение и оценки можно предупредить за счёт их осознания, делая их гласными в ходе различных тренинговых занятий, консультаций с психологом. Значительная роль в борьбе с синдромом профессионального выгорания отводится самому социальному работнику. Необходимо овладеть и самостоятельно применять методы саморегуляции, уметь определять краткосрочные и долгосрочные цели, профессионально развиваться и совершенствоваться.

Мероприятия по профилактике профессионального выгорания специалистов социозащитных учреждений должны стать важной составляющей в деятельности руководителей учреждений. Коллектив, в котором преобладает заинтересованность профессиональной деятельностью, уважение, признание индивидуальности и самостоятельности каждого специалиста – залог положительного эмоционального климата, способствующего повышению самоуважения, чувства собственного достоинства и психологического самочувствия.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – М.: Учитель, 2022. – 693 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. Практическое пособие: моногр. / Н.Е. Водопьянова. – М.: Юрайт, 2020. – 958 с.
3. Романова, И. А. Управление конфликтами и стрессами в организации: монография / И. А. Романова, Н. И. Лаас, Е. В. Гурова. – Москва: Русайнс, 2022. – 252 с.
4. Фрейденбергер, Г. Выгорание: высокая цена высоких достижений / Г. Фрейденбергер. – Нью-Йорк: Книги Бантама, 1981. – 244 с.
5. Профессиональное выгорание россиян – НАФИ – URL: <https://nafi.ru/projects/sotsialnoe-razvitie/professionalnoe-vygoranie-rossiyan-simptomy-prichiny-mery-profilaktiki/> (дата обращения: 29.02.2024).

**СБЕРЕЖЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
В ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ  
В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Каменева И. Ю., канд. пед. наук, доц.*

*Южный федеральный университет,  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

**Аннотация.** В статье рассматриваются аспекты психологического здоровья, испытывающие негативное воздействие в условиях дистанционного обучения: эмоциональное состояние участников образовательного процесса, их психологическое, субъективное благополучие, ценностно-смысловая сфера учеников. Проанализированы теоретические источники, посвящённые осмыслению образовательной практики пандемийного периода. Особенности воздействия дистанционного обучения на психологическое здоровье интерпретированы в контексте лично-ориентированного подхода к образовательному процессу. Сделан вывод о том, что негативное влияние дистанционного обучения на психологическое здоровье обусловлено объективными психолого-педагогическими трудностями осуществления личностного взаимодействия в дистанционном режиме.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, психологическое благополучие, эмоциональное выгорание, ценностно-смысловая сфера, лично-ориентированный образовательный процесс, дистанционное обучение

**Актуальность.** В настоящее время образовательный процесс в средней и высшей школе, помимо большого опыта реализации в традиционной очной форме, имеет историю протекания в полностью дистанционном, а также смешанном режимах.

Дистанционный формат привнёс феномены, тесно связанные с состоянием физического, психического и психологического здоровья основных участников образовательного процесса: учеников (в том числе студентов) и учителей (в том числе преподавателей). Данные феномены по преимуществу негативные. Исследователями выяснено, что «восприятие, понимание и запоминание учебного материала при отсутствии непосредственного взаимодействия ученика и учителя предполагает увеличение нервно-психической нагрузки участников образовательного процесса в несколько раз» [9, с. 78], дистанционный формат значительно усиливает проявления синдрома выгорания у педагогов [4], фиксируемая у студентов после

внедрения дистанта в массовую образовательную практику специфическая тревога из-за угрозы тотальной цифровизации обучения может становиться фактором трудностей в учебе [11] и многое другое.

Но наиболее часто среди принципиальных недостатков дистанционного обучения указывается отсутствие живого общения педагога и учащихся [1, 5, 7, 12 и др.]. Именно этот аспект, имманентно присущий дистанционному образованию, по нашему мнению, превалирует среди прочих аспектов, которые затрудняют установление личностного контакта и налаживание педагогически целесообразного личностного взаимодействия, позволяющего транслировать не значения, но смыслы. Возникают риски объективизации учителя и ученика, сведения их субъектности к набору определённых функций, исключения из обучения опыта переживания, что негативно сказывается на психологическом здоровье участников образовательного процесса.

**Организация и методы исследования.** Были проанализированы теоретические источники, посвящённые осмыслению образовательной практики пандемийного периода (научные работы, опубликованные не ранее 2020 года), и выявлены аспекты психологического здоровья, затрагиваемые при дистанционном обучении и особенно ярко проявившиеся в условиях вынужденного тотального дистанта.

В результате обобщения данных, полученных из проанализированных источников, были обозначены зоны наибольшего риска, возникающего при воздействии дистанционного обучения на выявленные аспекты психологического здоровья.

Особенности воздействия дистанционного обучения на психологическое здоровье интерпретированы в контексте личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу.

**Результаты исследования.** Психологическое здоровье мы рассматриваем в трактовке И.В. Дубровиной как психологическое свойство развитой личности. Оно связано с духовным и нравственным становлением личности и включает в себя феномены психического здоровья, психологической грамотности, психологической культуры. Последняя является важнейшей составляющей психологического здоровья и опирается на достаточный уровень психического развития и психологической грамотности [6].

Согласно И.В. Дубровиной, «психологическое здоровье личности само по себе не возникает, а является результатом обучения и воспитания, глубинное взаимодействие которых обеспечивает психическое и социально-нравственное развитие человека на каждом этапе онтогенеза» [6, с. 36–37].

Следовательно, условия образовательного процесса воздействуют на психологическое здоровье учащихся.

Дистанционное обучение оказывает сильное воздействие на 1 – эмоциональное состояние участников образовательного процесса, 2 – их психологическое благополучие, 3 – ценностно-смысловую сферу учеников.

1. Прежде всего в рамках нашего исследования представляется целесообразным исключить стресс из числа факторов, влияющих на эмоциональную сферу человека при обучении в дистанционном режиме. Хотя он и был отмечен в подавляющем большинстве научных работ, посвящённых эффектам дистанта, экстренно введённого в 2020 году в массовую практику школы, стресс был ситуативным и определялся во многом условиями жизни в целом. Для какой категории учащихся дистанционный формат является имманентно стрессовым? Гипотетически – для экстравертов, (как для учеников (студентов), так и для учителей (преподавателей)). И это одна из перспектив исследования дистанционного обучения.

Обращает на себя внимание другой факт: чувство незащитности и одиночества, депрессивные состояния были отмечены у студентов в связи с коммуникативными трудностями (снижением контактов с однокурсниками и преподавателями, несвоевременностью обратной связи и т.п.) [10].

В условиях удалённого взаимодействия и общения через электронного посредника, практически заблокирована невербальная коммуникация, которая, по мысли А.А. Леонтьева позволяет судить о многом, например, о социальной ситуации общения. При посредстве невербальной коммуникации передаётся неявная часть знания, названная М. Полани собственно личностным знанием. Оно лежит в основе индивидуального процесса познания, наполняя его переживанием. Смысл изучаемого зависит от неявного контекста личностного знания. Учитель транслирует массивы неявного знания, «обучая» быть субъектом, личностью [8]. Так осуществляется собственно человеческое общение, которого и не хватает ученикам, обучающимся в дистанционном режиме.

Этого же не хватает и учителям (преподавателям). Усиливающееся эмоциональное выгорание педагогов становится одним из источников формирования небезопасной деструктивной образовательной среды [14].

То есть в условиях дистанционного обучения затрудняется гармоничное развитие эмоциональной сферы участников образовательного процесса, в то время как психологическая культура предполагает развитую эмоциональную сферу человека.

2. Психологическая культура как компонент психологического здоровья обуславливает психологическое благополучие личности [6].

Установлена возможность негативного влияния дистанционного режима обучения на психологическое благополучие учащихся, отмечено понижение его (благополучия) уровня, [2, 3 и др.], причём особенно страдает эмоциональная сфера, что уже было отмечено нами ранее; зафиксированы ослабление учебной

мотивации [3] и взаимосвязь между уровнем субъективного благополучия и удовлетворенностью работой в дистанционном формате [13].

Особенно настораживает понижение субъективного благополучия, поскольку этот критерий положительно коррелирует с девиантными поведенческими практиками.

3. И.В. Дубровина подчёркивает, что именно взаимодействие процессов обучения и воспитания способствует развитию человека как человека.

Дистанционное обучение – индикатор внедрения в мировую массовую практику школы цифровой образовательной парадигмы. А она представляет собой дидактическую парадигму, что вводит риски утраты образовательным процессом воспитательных функций.

Помехи в личностной коммуникации при дистанционном формате затрудняют выстраивание систем ценностей учащихся. Ценности культуры складываются в иерархию в контексте личности человека, постигающего культуру, в диалоговом общении субъектов. Отсутствие полноценного доступа к образцам, представленным системой ценностей учителя (преподавателя) как участника диалога (система личностных ценностей которого к моменту педагогического дебюта должна представлять собой полностью сформированную, устойчивую систему с ядром из вечных общечеловеческих ценностей), а также к образцам созидательных гуманистических систем ценностей других учащихся (студентов) создаёт опасность выстраивания личностных систем ценностей по деструктивным образцам.

**Выводы.** Таким образом, сбережение психологического здоровья участников образовательного процесса является одной из важнейших задач в условиях дистанционного обучения. Возможное негативное влияние на эмоциональное состояние, психологическое, субъективное благополучие и ценностно-смысловую сферу учеников обусловлено объективными психолого-педагогическими трудностями осуществления личностного взаимодействия в дистанционном режиме, в то время как именно личностный контакт позволяет выводить образовательный процесса на человекоформирующий уровень.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешковский И.А., Гаспаришвили А.Т., Крухмалева О.В., Нарбут Н.П., Савина Н.Е. Студенты вузов России о дистанционном обучении: оценка и возможности // Высшее образование в России. – 2020. – Т. 29, № 10. – С. 86–100. – DOI: 10.31992/0869-3617-2020-29-10-86-100.
2. Андриенко, О. А., Зубкова С.Н. К проблеме психологического благополучия студентов в условиях дистанционного обучения, вызванного распространением COVID-19 // Балканское научное обозрение. – 2021. – Т. 5. – № 2 (12). – С. 16–19. – DOI: 10.34671/SCH.BSR.2021.0502.0003.
3. Бейлина, Н.С., Баранова Е.М. Проблема психологического благополучия студентов в условиях дистанционного обучения: педагогический аспект // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – 2022. – Т. 24, № 87. – С. 20–26. – DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-87-20-26.

4. Гайдар К.М., Малютина О.П. Изменения в синдроме профессионального выгорания преподавателей вуза в условиях вынужденного дистанционного обучения // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2021. – № 2. – С. 24–29.
5. Гафуров И.Р., Ибрагимов Г.И., Калимуллин А.М., Алишев Т.Б. Трансформация обучения в высшей школе во время пандемии: болевые точки // Высшее образование в России. – 2020. – Т. 29, № 10. – С. 101–112. – DOI: 10.31992/0869-3617-2020-29-10-101-112.
6. Дубровина И.В. Психологическое здоровье личности как феномен // Гуманизация образования. – 2022. – № 4. – С. 35–43. – DOI: 10.24412/1029-3388-2022-4-35-43.
7. Казакова Л.П., Кошель В.А., Чанкова Е.В. Представления студентов–гуманитариев о преимуществах и недостатках дистанционного обучения в период пандемии COVID–19 в контексте постматериалистических ценностей // Профессиональное образование в современном мире. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 42–53. – DOI: 10.20913/2224–1841–2021–3–05.
8. Каменева, И. Ю. Педагогические проблемы цифрового образования в контексте личностного подхода // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9., № 6. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/55PDMN621.pdf>.
9. Милушкина О.Ю., Жуков О.Ф., Луканова О.В., Маркелова С.В., Скоблина Н.А. Распространенность факторов риска нарушения здоровья и эмоционального благополучия учителей в условиях дистанционного обучения // Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2021. – № 2. – С. 75–80. – DOI: 10.24075/brsmu.2021.019.
10. Митицина Е.А., Парфенова Н.Б., Бизяева А.А. Эмоциональное благополучие студентов в условиях дистанционного образования // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2021. – № 4. – С. 449–456. – DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2021-4-55.
11. Рассказова Е.И. Психологические и пользовательские предикторы отношения к учебе студентов в период дистанционного обучения в условиях пандемии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2022. – Т. 19, № 1. – С. 26–44. – DOI: 10.17323/1813-8918-2022-1-26-44.
12. Скворцова А.А., Скворцов А.О. Нарушения процесса коммуникации между преподавателем и студентами как фактор невосприятия дистанционной формы обучения // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2020. – № 4 (56). – С. 86–98. – DOI: 10.21685/2072-3016-2020-4-9.
13. Соколовская И.Э. Социально–психологические факторы удовлетворенности студентов в условиях цифровизации обучения в период пандемии COVID–19 и самоизоляции // Цифровая социология. – 2020. – Т. 3., № 2. – С. 46–54.
14. Третьякова, М. В. Эмоциональное выгорание и копинг–стратегии учителей в период дистанционного обучения // Вестник Прикамского социального института. – 2021. – № 2 (89). – С. 131–138.

**ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПОНЯТИИ «ЗДОРОВЬЕ»  
СТУДЕНТОВ-ОПТИМИСТОВ И СТУДЕНТОВ-ПЕССИМИСТОВ**

*Каширская И. К., канд. психол. наук, доц.*

*Южный федеральный университет,*

*г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

**Аннотация.** Представлены результаты эмпирического исследования оптимизма как личностной характеристики студентов и различий в представлениях студентов-оптимистов и студентов-пессимистов о такой жизненной ценности как здоровье. Диспозиционный оптимизм изучался с помощью диагностической методики М. Шейера и Ч. Карвера, а представления – с помощью метода контент-анализа. У оптимистов понятие здоровье ассоциируется с позитивными эмоциональными переживаниями, а у пессимистов – с негативно окрашенными переживаниями. ЗОЖ оптимисты связывают с активными усилиями и действенным поведением, а пессимисты со спокойствием и стабильностью. Существуют различия в перечне личностных качеств, присущих человеку, который осознанно ведет ЗОЖ. Большинство студентов-оптимистов полагают, что ЗОЖ – это дань моде, а большинство пессимистов, что что ЗОЖ – это современная необходимость. Студенты-оптимисты критически оценивают свой образ жизни и не считают его особо «здоровым», а пессимисты считают, что они ведут ЗОЖ.

Большинство всех студентов сходятся во мнении, что их родители придерживаются ЗОЖ, а их друзья – нет. Ни один студент не захотел назвать себя «пропагандистом» ЗОЖ.

**Ключевые слова:** социальные представления, оптимизм, пессимизм, здоровье, здоровый образ жизни.

**Проблема исследования.** Оптимизм является не столько личностной характеристикой, сколько в широком смысле слова ценностной стороной мировосприятия, положительной установкой по отношению к будущему, к миру, к другим людям и самому себе. Современные исследования оптимизма и противоположной категории – пессимизма связаны с все большей неопределенностью будущего человечества и в связи с этим необходимостью поисков психологических резервов для позитивного ожидания развития общества для каждого человека. Один из создателей теории оптимизма М.Селигман связывает его со стилем атрибуции,

т.е. объяснением причин своих успехов или неудач, прошедших, текущих и будущих событий [6]. Ч.Карвер и М.Шейер разрабатывали другой подход, связанный с обобщенными ожиданиями позитивного или негативного результата достижения цели, определив положительные ожидания как диспозиционный оптимизм [7]. Изучение диады «оптимизм-пессимизм» имеет как теоретическое, методическое, так и практическое значение. Философское направление изучения оптимизма связано с понятиями счастья, добра и зла [1]. Е.П. Ильин считает, что оптимизм связан с верой и с надеждой [3]. Одно из направлений психологического подхода исследует оптимизм во взаимосвязи с другими личностными характеристиками, такими как интернальность, уверенность в себе, субъективное благополучие, экстраверсия, смысложизненные ориентации, мотивация достижения, адаптационные возможности и др. [3]. Особый интерес представляют работы, посвященные возрастным и половым особенностям оптимизма-пессимизма [2], социальным факторам, влияющим на выраженность оптимизма [5].

Как показали наши исследования представления оптимистов и пессимистов о многих терминальных ценностях, таких как семейная жизнь, любовь, профессиональное будущее, здоровье, счастье и др. различаются как по рейтингу значимости, так и по рейтингу доступности и по содержательным характеристикам [4]. Цель данного эмпирического исследования – изучить особенности представлений о такой жизненной ценности как здоровье у студентов-оптимистов и студентов-пессимистов. Мы предположили, что у студентов с разным уровнем диспозиционного оптимизма существуют различия в представлениях о понятии «здоровье» и, соответственно, различаются поведенческие проявления относительно здорового образа жизни (ЗОЖ).

**Методы исследования.** В работе использовались: авторская анкета, мини-сочинения, тест диспозиционного оптимизма М. Шейера и Ч. Карвера. Для доказательства выдвинутых гипотез применялся качественный анализ и методы математической статистики: частотный анализ и критерий Фишера. В исследовании приняли участие 120 студентов ЮФУ.

**Результаты исследования.** Анализ результатов изучения уровня оптимизма-пессимизма показал следующее.

Большинство студентов, участвующие в исследовании, имеют средний уровень развития оптимизма. Такие студенты адекватно оценивают свои перспективы и возможности при постановке целей и путей их достижения. Они не пытаются поднимать планку своих задач на нереалистическую высоту, обычно удовлетворены своим положением в настоящем и имеют средний уровень притязаний. Такие студенты считают, что все будет хорошо, все как-нибудь само собой образуется и для этого не обязательно прилагать какие-то дополнительные усилия и предпринимать какие-то активные действия. Они часто надеются на случай, удачу, осторожно принимают решения, предпочитают находиться в «режиме ожидания».

21 % студентов показали высокий уровень развития оптимизма. Такие студенты активны, позитивно настроены на будущее, строят планы как на ближние, так и на дальние перспективы. Они ставят перед собой достаточно сложные цели, имеют высокий уровень притязаний, адекватную и высокую самооценку. Они активны при достижении поставленных задач, решительны, инициативны, стремятся к успеху, не боятся неудач, готовы рискнуть, так как всегда надеются на благоприятный исход развития событий. Такие студенты жизнерадостны, почти всегда в хорошем настроении, не поддаются унынию и необоснованным страхам. Такие студенты общительны, имеют широкий круг межличностных контактов, открыты миру, готовы к инновациям.

Только 23 % студентов показали уровень развития оптимизма ниже среднего, то есть согласно методике являются пессимистами. Такие студенты не удовлетворены своим настоящим и свое будущее представляют в серых и темных тонах, не видя реальных перспектив достижения успехов и возможностей переломить ситуацию в лучшую сторону. В результате они ничего не предпринимают для того, чтобы изменить свою жизнь и повернуть ее в лучшую сторону. Такие студенты пассивны, не верят в свои силы, часто пребывают в плохом настроении, не видят вокруг ничего хорошего. Они не общительны, не доверяют окружающим людям, обидчивы, иногда агрессивны. В трудных ситуациях предпочитают уходить от принятия решений, проблемы считают скорее всего неразрешимыми, не умеют конструктивно выходить из сложных или конфликтных ситуаций.

В итоге все респонденты были разделены на две группы: 1) студенты с высоким уровнем оптимизма (уровень оптимизма высокий и выше среднего), 2) студенты с низким уровнем оптимизма (уровень оптимизма низкий и ниже среднего).



Рисунок. – Уровень оптимизма у студентов (в %)

Представления студентов о здоровье, как одной из основных ценностей человека, изучались с помощью разработанной нами анкеты и анализа написанных студентами мини-сочинений. Ответы на вопросы анкеты и мини-сочинения обрабатывались методом контент-анализа.

Для интерпретации результатов были выделены следующие категории анализа:

1. Ассоциации, связанные с понятием «здоровье».
2. Гендерный аспект, связанный с заботой о здоровье.
3. Определения «здорового образа жизни».
4. Личностные детерминанты здорового образа жизни.
5. ЗОЖ – это мода или современная необходимость.
6. Отношение к здоровому образу жизни.

В определениях, которые студенты дали понятию «здоровье», различия между оптимистами и пессимистами не выявлено. Но на вопрос анкеты, какие ассоциации вызывает слово «здоровье», различия были выделены. У студентов-оптимистов ассоциации носят в основном позитивный характер. Самые часто называемые: жизнь, энергичность, спорт, долголетие, благополучие, иммунитет, ЗОЖ, счастье, врач, активность. У студентов-пессимистов самые часто называемые ассоциации: спорт, правильная еда, врач, отсутствие болезней, активность, витамины, хороший сон, долголетие, лекарства, ЗОЖ. Т.е., у пессимистов большинство ассоциаций связаны с ситуациями, сопутствующими проблемам со здоровьем.

Большинство испытуемых (82 %) считают, что в большей степени заботятся о своем здоровье женщины, чем мужчины. Но объясняют это тем, что у женщин меньше вредных привычек (алкоголь, курение и др.) и они большее внимание уделяют правильному питанию.

При определении понятия «здоровый образ жизни» оптимисты больше упоминали активный образ жизни (спорт, физические нагрузки, правильное питание, режим, прогулки, образование (интересная работа), активность). Пессимисты акцент делают на стабильный, спокойный образ жизни: отсутствие вредных привычек, сон, медосмотр, режим, отдых, правильное питание, психическое здоровье, пить воду, меньше сладкого.

На вопрос «Какие личностные качества присущи человеку, который осознанно ведет ЗОЖ?» оптимисты в первую очередь назвали волевые качества характера (целеустремленность, дисциплинированность, сила воли, ответственность, упорство), а пессимисты наряду с волевыми качествами называли морально-этические качества (забота о себе и о других, ответственность за будущих детей, самоуважение). Т.е. оптимисты рассчитывают на себя и свое умение достигать поставленные цели, а пессимисты считают, что для ЗОЖ не обязательно прилагать какие-то дополнительные усилия и предпринимать какие-то активные действия, главное – не иметь вредных привычек.

Большинство студентов-оптимистов полагают, что ЗОЖ – это дань моде, ориентация на блогеров, пропагандирующих различные диеты, физические и психологические практики, уход за собственным телом с помощью косметических процедур и т.п. Большинство студентов-пессимистов считают, что ЗОЖ – это современная необходимость, так как в мире ухудшается экология, у современного

человека сниженный иммунитет, много вредных продуктов, «кругом сплошная химия», стало больше болезней и т.п. По этой категории анализа выявлены наибольшие различия между мнениями оптимистов и пессимистов. Таким образом, пессимисты более негативно оценивают свои возможности быть здоровыми, так как полагают, что от них мало что зависит, потому что вокруг слишком враждебный мир, на который они не в силах повлиять.

Чтобы оценить отношение студентов к ЗОЖ, мы спрашивали: Придерживаетесь ли Вы лично ЗОЖ? (да или нет). Члены Вашей семьи придерживаются ЗОЖ? (да или нет). Ваши близкие друзья придерживаются ЗОЖ? (да или нет). Можете ли Вы себя отнести к «пропагандистам» ЗОЖ? (да или нет).

Оказалось, что 82 % пессимистов считают, что они ведут ЗОЖ, хотя ничего особенного для этого не делают, просто у них нет вредных привычек. И, наоборот, 76 % оптимистов признались, что они не являются приверженцами ЗОЖ, так как позволяют себе некоторые излишества (алкоголь, фастфуд, вечерние развлечения и как следствие не всегда высыпаются, не соблюдают режим работы и отдыха). Они считают, что будут активно заботиться о своем здоровье в более старшем возрасте, а пока у них и так все в порядке.

Большинство всех студентов (81 %) считают, что их родители придерживаются ЗОЖ. Это они объясняют тем, что родители ведут спокойный, устоявшийся образ жизни, пьют лекарства, питаются дома (здоровая пища). И хотя в определении ЗОЖ, которое они давали, большое значение придается спорту и активности, почему-то на родителей это условие не распространяется. И оптимисты, и пессимисты ответили, что их близкие друзья не придерживаются ЗОЖ, т.е. срabатывает скорее всего такой механизм восприятия и понимания другого человека как идентификация.

Очень интересен такой факт, что ни один студент не захотел назвать себя «пропагандистом» ЗОЖ.

**Выводы и рекомендации.** Выявлено, что у студентов с разным уровнем диспозиционного оптимизма существуют некоторые различия в представлениях о понятии «здоровье» и, соответственно, различаются поведенческие проявления относительно здорового образа жизни (ЗОЖ). Значимые различия выявлены по следующим категориям анализа. У оптимистов понятие здоровье ассоциируется с позитивными эмоциональными переживаниями, а у пессимистов – с негативно окрашенными переживаниями. ЗОЖ оптимисты связывают с активными усилиями и действенным поведением, а пессимисты со спокойствием и стабильностью. Существуют различия в перечне личностных качеств, присущих человеку, который осознанно ведет ЗОЖ. Большинство студентов-оптимистов полагают, что ЗОЖ – это дань моде, а большинство пессимистов, что что ЗОЖ – это современная необходимость. Студенты-оптимисты критически оценивают свой образ жизни и не считают его особо «здоровым», а пессимисты считают, что они ведут ЗОЖ.

Большинство всех студентов сходятся во мнении, что их родители придерживаются ЗОЖ, а их друзья – нет. Ни один студент не захотел назвать себя «пропагандистом» ЗОЖ.

Таким образом, можно сделать вывод, что молодые люди ориентируются на свое ближайшее окружение сверстников, а семья имеет минимальное влияние на их образ жизни. И профилактика, и просвещение как направления работы психологов и педагогов должны вестись среди групп сверстников, и как социальная реклама, направленная на молодежь.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2014.
2. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук: 19.00.03. –М., 2006. – 237 с.
3. Ильин Е.П. Психология надежды: оптимизм и пессимизм. – СПб: Питер, 2015. – 288 с.
4. Каширская И.К. Представления о будущем студентов-оптимистов и студентов-пессимистов. Журнал "The World of Academia:culture and education" ("Мир университетской науки: культура, образование"). – № 10. – 2023г. – С. 135–140.
5. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого- психологического исследования) // Социологические исследования. – 2003. – № 12. – С. 87–96.
6. Селигман М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни. – М.: София, 2006. – 368 с.
7. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism. C.R.Snyder., S.J.Lopez (eds.). Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press. 2002. P. 231–243.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕЛИНКВЕНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ

*Козлова А. И.;*

*Никифорова Т. Ю., канд. пед. наук, доц.*

*Липецкий государственный педагогический университет*

*имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** *В статье показана важность изучения проблемы делинквентного поведения у подростков. Раскрыты факторы, предрасполагающие несовершеннолетних к формированию данной формы поведения. Охарактеризованы особенности проявления тревожности. Проведено исследование взаимосвязи личностной тревожности и делинквентного поведения подростков. В качестве методик исследования использовались шкала тревоги Спилбергера – Ханина и тест Э.В. Леуса «Склонность к девиантному поведению».*

**Ключевые слова:** *делинквентное поведение, девиация, подросток, личностная тревожность, ситуативная тревожность.*

В современное время одной из наиболее опасных для общества считается такая форма поведения человека как делинквентное поведение. Делинквентное поведение – это форма отклоняющегося поведения, которое проявляется в нарушении человеком правовых норм и основ законодательства Российской Федерации, что влечет за собой административную или уголовную ответственность. Обратим внимание на результаты исследования С. А. Беличевой, согласно которым из 1000 случаев правонарушений 2/3 приходится именно на подростковый возраст (от 11 до 16 лет), характеризующийся пиком девиантного поведения [1, с. 30].

Отметим, что развитие научно-технического прогресса, несмотря на большие возможности для развития человечества, тем не менее, несет и много скрытых угроз для подрастающего поколения, влияющих на выбор их поведения. Безусловно, создание большого количества полезных инструментов позволяет людям получать знания не выходя из дома, развивать новые сферы творчества (от блогинга до фотографии), а также общаться с другими лицами как внутри страны, так и за ее пределами. При этом обилие новой информации вызывает огромный интерес у подростков, поскольку дает много возможностей для социализации и развития личности.

Использование современных информационных технологий и социальные изменения, происходящие в обществе оказывают отрицательное влияние на несовершеннолетних и приводят к развитию новых форм девиаций: интернет-зависимости, кибераддикции, кибербуллингу, виртуальному мошенничеству, трэш-стриму, скул-шутинг и др.

Следовательно, наличие чрезмерного информационного потока содержит много противоречивой информации, которая оказывает негативное влияние на несформированную психику детей и подростков. В то же время стремление молодых людей к успеху и желание достичь известности могут вызывать у большинства из них неадекватный уровень притязаний. Это, в свою очередь, способно влиять на самооценку личности подростка (особенно при попытках добиться своих целей любым путем), что может привести к отклоняющемуся поведению.

По мнению А. Д. Попова, делинквентное поведение это «поведение личности, отклоняющееся от установленных в данном обществе норм, угрожающее благополучию других людей и осуждаемое обществом» [8, с. 388]. А.Е. Личко определяет делинквентность как «цепь проступков, провинностей, мелких правонарушений, отличающихся от криминала, т.е. наказуемых согласно Уголовному Кодексу серьезных правонарушений и преступлений» [5, с. 51].

Предпосылками развития противоправного поведения являются как внешние факторы (социальная среда, включая условия семейного воспитания, влияние СМИ, Интернет), так и внутренние, связанные с личностными характеристиками индивида (тип высшей нервной деятельности, черты характера, акцентуации характера, травмы головного мозга и др.).

М.Д. Мошнина и И.А. Биккинин выделяют следующие факторы развития делинквентного поведения:

- 1) микросоциальные условия (ближайшее окружение подростка);
- 2) макросоциальные условия (политическая нестабильность в обществе);
- 3) особенности нервной системы (социопатия, к которой склонны лица, имеющие повышенную возбудимость и лабильность нервной системы);
- 4) особенности мотивационной сферы (следствие подросткового возраста, например, их желание добиться авторитета среди сверстников любой ценой) [7, с. 309].

Таким образом, делинквентное поведение – это одна из форм девиантного поведения, особенность которого состоит в отклонении не только от социальных, но и от правовых норм. Оно имеет последствия не только в виде осуждения со стороны других людей, но и несёт более серьёзные санкции для личности, например, в виде лишения свободы. Механизм возникновения делинквентного поведения во многом имеет сходство с развитием девиантного поведения.

Обратим внимание на то, что в последние годы большое значение уделяется сохранению психического здоровья людей разного возраста. В связи с этим

к числу важных и часто обсуждаемых тем современности относится проблема стресса и связанной с ним тревожности человека.

В кратком психологическом словаре отмечено, что «тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий» [4, с. 407]. С позиции М.А. Звенигородской тревога отражает «эмоциональное состояние», а тревожность как «психическое свойство личности» [2, с. 2]. А.М. Прихожан определяет тревожность как «специфическое сочетание характера переживаний, понимания, вербального и невербального выражения сознания, особенностей поведения, общения и деятельности» [9, с. 308].

Ч. Спилберг выделил два вида тревожности: личностную и реактивную (ситуативную). Личностная тревожность отражает «индивидуальное свойство восприятия значительного числа событий в качестве угрожающих с реагированием на них состоянием тревоги». Реактивную (ситуативную) тревожность он определял как состояние, которое «обусловлено ситуацией в данный момент времени, она характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в конкретной обстановке» [2, с. 32].

О.А. Матвеева, Т.П. Айсувакова, Ю.В. Сорокопуд, раскрывая характеристики тревожности, считают, что она характерна «для индивидов, обладающих развитым чувством ответственности, долга и собственного достоинства, чувствительных к признанию среди других» [5, с. 307]. Отметим, что проявление тревоги у людей может быть в следующих видах:

- гиперответственности (предъявления к себе чрезмерных требований);
- склонности человека к конфликтам с другими людьми (реакция защиты собственной самооценки, «лучшая защита – это нападение»);
- экстравагантного поведения, направленного на привлечение внимания к себе (страх оказаться ненужным, сокрытие настоящего «Я»).

Таким образом, тревожность – это состояние неопределённости, которое возникает в разных ситуациях и вызывает у человека чувство беспокойства и ощущение опасности. Состояние тревоги, присутствующее у индивида длительное время, способно приводить к невротоподобным состояниям (например, неврастении) и даже к различным психическим расстройствам (например, обсессивно-компульсивное расстройство).

Феномен проявления тревожности у подростков активно изучается современными исследователями О.А. Матвеевой, А.М. Прихожаном, Ч. Спилбергом и др. Подростковый возраст характеризуется периодом гормональной перестройки, неустойчивостью структуры личности, стремлением высвободиться из-под контроля, опеки взрослых (родителей и педагогов), а также возникновением новообразований (например, рефлексии). Поэтому в данный период тревожность личности

может оказывать отрицательное влияние на формирование устойчивых черт характера, шаблонов поведения (например, руминация или скандальность).

Следовательно, из-за особенностей переходного возраста, дети, имеют неустойчивость психоэмоциональной сферы, они склонны к перепадам настроения и подвержены тревоге. В свою очередь, это снижает их возможность адекватно оценивать ту или иную ситуацию и правильно на нее реагировать. Нередко это приводит к развитию деструктивного (агрессивного) и делинквентного поведения.

Необходимо отметить, что повышенный уровень тревожности, а также низкая конфликтоустойчивость личности подростков могут способствовать формированию делинквентного поведения.

*Целью исследования* является выявление взаимосвязи делинквентного поведения и личностной тревожности у подростков.

#### **Организация и методы исследования.**

*Организация исследования.* Исследование проходило в ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского» в 10-м классе Технологическом (инженерном) классе с углубленным изучением математики и физики в количестве 19 человек (16–17 лет).

В качестве методик исследования нами были использованы: шкала тревоги Спилбергера-Ханина и тест «Склонность к девиантному поведению» («СДП») Э.В. Леуса.

Для выявления разновидностей отклоняющегося поведения среди изучаемой группы подростков нами использовался тест «Склонность к девиантному поведению» (СДП) Э.В. Леуса. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Склонность подростков к девиантному поведению

Показатели	Средние подростки (от 16 лет)	Средний балл
Социально желаемое поведение	18,55±0,60	17,42
Делинквентное поведение	9,25±0,63	11,94
Аддиктивное поведение	9,37±0,61	7,31
Агрессивное поведение	9,98±0,96	10,26
Суицидальное и самоповреждающее поведение	11,44±0,80	12,26

Согласно результатам тестирования с помощью теста «СДП» Э.В. Леуса, наиболее выраженными формами поведения среди учащихся подросткового возраста стали социально желаемое, делинквентное и суицидальное поведение. Отметим, что шкала «Социально желаемое поведение» является также и шкалой искренности. На наш взгляд, в своих ответах респонденты могли выражать мнение большинства людей (с позиции социально одобряемого и наиболее приемлемого) поведения в обществе.

Результаты по шкале тревоги Спилбергера-Ханина приведены в таблице 2.

Таблица 2. – Шкала тревоги Спилбергера – Ханина

Уровень	Кол-во человек	Ситуативная тревожность	Кол-во человек	Личностная тревожность
Низкая	6	31,58 %	4	21,05 %
Умеренная	6	31,58 %	5	26,32 %
Высокая	7	36,84 %	10	52,63 %

Результаты, полученные по шкале тревоги Спилбергера – Ханина, свидетельствуют, что личностная тревожность у подростков преобладает над ситуативной (52,63 % имеют высокий уровень).

На основании проведенного нами исследования были сформулированы следующие *выводы*:

1. Как правило, проявление делинквентного поведения тесно связано с агрессивным поведением (коррелирует). Однако по результатам тестирования уровень агрессивности находится в пределах допустимых значений. В то же время делинквентное поведение, согласно автору данной методики Э.В. Леусу, может выражаться в виде сквернословия, нецензурной брани в общественных местах, неисполнения или ненадлежащего исполнения своих обязанностей, прогулах занятий без уважительных причин.

Согласно полученным нами данным, можно заключить, что делинквентное поведение у подростков проявляется не столько в виде желания навредить окружающим, сколько является попыткой обратить внимание людей на собственные психологические проблемы. Это подтверждает шкала тревоги Спилбергера – Ханина, поскольку отражает озабоченность подростков собственным престижем в классе, а также безопасность собственной личности. Зачастую при невозможности защищать и отстаивать свои интересы и границы перед более сильными сверстниками, учащиеся стремятся скрыть свою тревожность за делинквентным поведением как попытка сохранить целостность Я-концепции и защитить свои границы.

2. Повышенный показатель суицидального и самоповреждающего поведения подростков в сочетании с низким уровнем по шкале агрессивного поведения может также свидетельствовать о наличии аутоагрессии.

3. Ввиду склонности подростков к самоутверждению, неустойчивости психики, проявлению агрессии, повышается значимость проведения педагогической работы по профилактике делинквентного поведения в системе общего образования. Превентивные меры могут осуществляться посредством разработки специальных программ с их последующим внедрением в учебно-воспитательный процесс школы (в рамках курсов).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беличева С. А. Превентивная психология в подготовке социальных педагогов и психосоциальных работников: учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 336 с.
2. Звенигородская М.А. Тревожность в современном обществе: определение, значение и влияние данного феномена на поведение людей // Молодой ученый. – 2020. – № 4(294). – С. 256–258.
3. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М: ЭКСМО, 2005. – 414 с.
4. Краткий психологический словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Академия, 2007. – 432 с.
5. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Изд. 2-е доп. и перераб. – Л.: Медицина, 1983. – 256 с.
6. Матвеева О.А., Айсувакова Т.П., Сорокопуд Ю.В. Особенности проявления тревожности в подростковом возрасте // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 70-3. – С. 307–310.
7. Мошнина М.Д., Биккинин И.А. Делинквентное поведение: понятие, проблемы профилактики // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2022. – № 1-3(62). – С. 308–311.
8. Попов А.Д. Психологические характеристики делинквентного поведения в подростковой среде // Цивилизация знаний: российские реалии: Труды Пятнадцатой Международной научной конференции: в 2-х частях, Москва, 25–26 апреля 2014 года. Том Часть 2. – Москва: Российский новый университет, 2014. – С. 387–390.
9. Прихожан А.М. Явления, причины, диагностика // Школьный психолог. – 2004. – № 8(152). – С. 28.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА:  
К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ**

*Левчук З. С., канд. пед. наук, доц.;*

*Кисель А. П.*

*Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина  
г. Брест, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В статье рассматривается проблема профессионального здоровья педагога, показатели профессионального здоровья. Раскрывается связь профессионального здоровья с профессиональным развитием и профессиональным долголетием педагога.*

**Ключевые слова:** *профессиональное здоровье, профессиональное развитие, показатели профессионального здоровья, профессиональная безопасность.*

Проблема здоровья связана с фундаментальными аспектами жизнедеятельности человека, поэтому рассматривается как на рациональном, так и мировоззренческом уровне. Научное понятие «здоровье» синкретично, характеризуется многозначностью, неоднородностью и отсутствием общепринятого унифицированного подхода в трактовке.

Здоровье является одной из базовых ценностей человека и представляет собой не только медицинское, но и культурно-историческое понятие. В разное время, в разных культурах граница между здоровьем и нездоровьем определялась по-разному. Динамика здоровья зависит от образа жизни человека, от наследственности, от влияния окружающей среды и от качества медицинских услуг.

Здоровье как основа жизнедеятельности человека является сложным структурным образованием. Выделяется физическое, психическое, нравственное и профессиональное здоровье. Названные компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы. Самое сложное состояние человека – это профессиональное здоровье, основы которого формируются в течение жизни. Профессиональное здоровье обеспечивает человеку его профессиональное долголетие, что актуально в современных условиях динамично развивающегося мира, характеризующегося сложностями социального заказа и социальных связей.

Профессиональное здоровье является сущностной характеристикой педагогической деятельности и связано с профессиональным развитием педагога. Российский исследователь проблемы Л.М. Митина определяет профессиональное здоровье как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные,

защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности во всех условиях протекания профессиональной деятельности [3].

Профессиональное здоровье тесно связано с профессиональным развитием личности. Под *профессиональным развитием* педагога понимается становление, рост, интеграция и реализация в педагогической деятельности профессионально личностных качеств, сформированность профессиональных компетенций, что приводит личность к преобразованию внутреннего мира и новому способу жизнедеятельности.

Фундаментальным условием профессионального развития личности выступает повышение уровня самосознания. *Самосознание* – это сложное многокомпонентное образование, с помощью которого педагог осознает себя в трех составляющих профессионального труда: в педагогической деятельности, в педагогическом общении и в системе своей личности. Профессиональное самосознание в педагогической деятельности раскрывается через отношение к системе своих педагогических действий: к целям и задачам, к средствам и способам их достижения, а также оценкой результатов своей работы.

В системе общения осознаются межличностные отношения с обучающимися, осмысливается оценка того, как реализуются основные функции педагогического общения: информационная, развивающая, перцептивная, презентативная, интерактивная, аффективная.

Педагог, осмысливая себя как личность, проектирует программу личностного роста и самосовершенствования, формирует у себя профессионально значимые качества, проявляет отношение к себе как личности. Характеристика педагога представлена такими профессиональными качествами, как: высокая гражданская ответственность и социальная активность, гуманистическая направленность и любовь к детям, духовная культура, инновационный стиль научно-педагогического мышления, готовность к созданию новых ценностей и принятию творческих решений, профессиональная работоспособность.

В основе профессионального развития лежит принцип саморазвития, в основе которого проявляется активность личности педагога «по преобразованию своего внутреннего мира в направлении самореализации».

Главными показателями профессионального здоровья педагога, согласно Л. Митиной, являются *педагогическая направленность, педагогическая гибкость, профессиональная компетентность*, наличие которых приводит к активному качественному преобразованию педагогом своего внутреннего мира [3].

*Педагогическая направленность* проявляется в ярко выраженном мотивированном отношении к педагогической деятельности и может быть представлена социально-нравственной, профессионально-педагогической и познавательной направленностью. Социально-нравственная направленность включает социальные

потребности, ценностные ориентации, гражданскую ответственность педагога, гуманное отношение к воспитанникам. Профессионально-педагогическая направленность представлена интересом к профессии, педагогическим долгом и ответственностью. Познавательная направленность проявляется в потребности в знаниях, познавательными интересами, культурой научно-педагогического и методологического мышления.

*Педагогическая гибкость* в структуре профессионального здоровья представлена сочетанием интеллектуальной, поведенческой и эмоциональной гибкости. Интеллектуальная гибкость обеспечивает социальную смелость, активность личности педагога. Она может сочетать как интеллектуальную вариативность, т.е. многообразие идей, подходов, так и интеллектуальную стабильность, т.е. автономность, способность иметь свое мнение, устойчивые познавательные интересы, наличие системы ценностей.

Поведенческая гибкость педагога проявляется в активности во внешних (поведенческих) и внутренних (психических) формах, т.е. умении ставить цели, выбирать способы действий, оценивать промежуточные и конечные результаты. Поведенческая гибкость свидетельствует об устойчивости и стабильности педагогической деятельности и тесно связана с саморегуляцией личности педагога. *Саморегуляция* – это раскрытие резервных возможностей человека, а следовательно, развитие творческого потенциала личности. Применение приемов и средств саморегуляции свидетельствует об активном волевом участии, что является условием формирования сильной и ответственной личности.

Эмоциональная гибкость проявляется в изменении отношения к себе и своей жизнедеятельности, что проявляется в преодолении склонности к переживанию страха, тревоги, в развитии способности к переживанию радости, обеспечивающих педагогу изменчивость и креативность его профессиональной деятельности.

Высокий уровень профессионального здоровья педагога проявляется через наличие *компетентности* как способности к деятельности, готовности к ней, степени овладения компетенциями. Профессиональные компетенции педагога, представляющие обобщенные знания, умения и опыт, составляют в единстве компетентность как интегративное качество личности педагога. Реализуя цель образования – развитие и социализация личности, педагог продвигается по «индивидуальной образовательной траектории» на основе критериев: знание (информация), понимание (умение разъяснить), анализ и синтез (умение разделить на части), применение (на уровнях репродуктивном, конструктивном, творческом), оценивание-рефлексия (определение значимости знания и опыта для субъектов процесса, общества, науки) [1]. Учеными установлено, что чем ниже уровень профессиональной компетентности, тем более уязвим педагог в сохранении физического и психического здоровья и, наоборот.

Профессиональное здоровье педагога требует его постоянного поддержания, сохранения, для чего необходимо выделить основные направления работы над собой. К ним относятся:

- развитие положительной мотивации на профессиональную деятельность;
- повышение уровня компетентности педагога на основе психолого-педагогического образования;
- поддержание личностного творческого потенциала педагога;
- повышение профессионального самосознания педагога – осознание себя личностью, субъектом своей жизнедеятельности, способным проектировать свое профессиональное развитие.

С состоянием профессионального здоровья педагога тесно связана профессиональная безопасность личности. Целесообразно говорить о параметрах профессиональной безопасности педагога. К ним необходимо отнести следующие: – готовность к постоянному изменению и развитию; – личностную ответственность за собственное здоровье; – сформированность адекватных средств и приемов преодоления негативных личностных состояний; – овладение приемами психической саморегуляции, самовосстановления в нормализации уровня работоспособности, устранения последствий профессиональной усталости; – поддержание своего интеллектуального и творческого потенциала; – исключение из жизни разрушительных / отклоняющихся стратегий поведения.

Таким образом, профессиональное здоровье как личностная характеристика педагога и важнейшая аксиологическая категория определяет содержание и результативность его профессиональной деятельности и долголетие этой деятельности.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Зимняя, И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентного подхода в образовании: авторская версия / И. А. Зимняя. – М.: Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 72 с.
2. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М.: Междунар. гуманитар. фонд, 1996. – 262 с.
3. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя: учеб. пособие для студентов высш. пед. учебных заведений / Л. М. Митина. – М.: Академия, 2004. – 320 с.

## ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ ЗАБОТЫ О МЕНТАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИИ ГОРОЖАН<sup>1</sup>

*Лебедева-Несевря Н. А., д-р социол. наук, проф.;*

*Леухина А. В.*

*Пермский государственный национальный исследовательский университет,  
г. Пермь, Российская Федерация*

**Аннотация.** На основе 11 полуструктуризированных интервью, проведенных в 2023 г. среди жителей г. Перми (Россия), выявлены способы борьбы с тревожностью и стрессом. Показаны межпоколенческие различия в восприятии психологической помощи.

**Ключевые слова:** ментальное здоровье, ментальное благополучие, стресс, тревожность, психологическая помощь.

Ментальное здоровье населения сегодня вызывает серьезную озабоченность во всех странах мира. Это доказывается результатами зарубежных и отечественных исследований. Но единый подход к определению понятий ментальное здоровье и ментальное благополучие на данный момент отсутствует.

Согласно позиции ВОЗ, под ментальным здоровьем понимается «состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно работать и учиться, а также вносить вклад в жизни общества» [5]. Психическое благополучие в данном случае включает в себя не только отсутствие болезней, но и общую удовлетворенность жизнью, умение ставить и достигать цели, способность выстраивать отношения с окружающими» [1, с. 1069–1081]. Следовательно, иметь хорошее психическое здоровье, или быть психически здоровым, – это больше, чем просто отсутствие болезней, скорее, это состояние общего благополучия [2].

Изучение состояния ментального здоровья россиян было проведено НИУ ВШЭ. Так, наличие нервных расстройств, депрессии в 2021 г. отметили 28,5 % опрошенных, а в 2022 г. эта доля возросла до 32,2 %. Однако, лишь 5,2 % респондентов обращались за консультацией к специалисту. К психотерапевтической помощи чаще прибегает молодежь [3]. Некоторые опрошенные обращались к употреблению антидепрессантов и чтению книг по психологии. В качестве аргументов отказа

---

<sup>1</sup> Публикация подготовлена при финансовой поддержке гранта Российского научного фонда № 23-18-00480 (<https://rscf.ru/project/23-18-00480/>).

от психологической помощи россияне приводят утверждения о недостаточной информированности о работе психолога, распространенности практики самолечения и утаивания психических отклонений. Считается, что обращение к специалисту – это проявление собственной слабости. В то же время граждане признают, что иногда личных ресурсов и помощи близких в сложные периоды жизни может быть недостаточно [4].

Таким образом, результаты всероссийских опросов свидетельствуют об актуальности изучения способов заботы о ментальном здоровье и благополучии среди россиян.

**Цель исследования** – выявить наиболее распространенные среди россиян практики, направленные на заботу о своем психическом здоровье и благополучии, а также их отношение к квалифицированной психологической помощи.

**Материалы и методы.** В 2023 г. в г. Перми проведены 11 полуформализованных интервью с информантами в возрасте старше 18 лет (5 женщин и 6 мужчин, возрастные группы 18–30 лет, 31–45 лет и старше 45 лет). Выполнен критериальный отбор по признакам пола, возраста и места проживания (жители г. Перми). Осуществлено открытое кодирование транскриптов.

**Результаты.** В обсуждение проблемы сохранения ментального здоровья и благополучия можно выделить 3 основных тематических блока: личные практики самопомощи среди граждан, обращение за помощью к квалифицированному специалисту, а также отношение к психологической помощи (таблица).

В стрессовых ситуациях информанты чаще всего стараются отвлечься от проблем с помощью прослушивания музыки, просмотра фильмов, а также общения с близкими / друзьями или даже священником. Некоторым помогает самостоятельный анализ проблем и регулярный осознанный контроль информационного влияния (фильтрация новостей, поступающих из СМИ).

Таблица. – Способы сохранения ментального здоровья и благополучия

Показатель	Индикатор	Фрагмент интервью
1	2	3
Собственные практики, направленные на сохранение ментального благополучия	Рефлексия	«Да, очередной опыт, как бы записали его в копилочку, а когда он повторится, мы знаем, как с этим справиться, мы знаем, что это вызвало» (М, 31 г.).
	Просмотр фильмов / сериалов	«Посмотреть очень страшный фильм, либо смешной сериал» (Ж, 23 г.).
	Прослушивание музыки	«Я могу очень сильно в наушниках послушать музыку» (Ж, 46 л.)

Продолжение таблицы

1	2	3
Собственные практики, направленные на сохранение ментального благополучия	Двигательная активность	«Спасали физические нагрузки. Во время них отвлекаешься, переключаешься» (Ж, 34 г.)
	Общение с друзьями / близкими	«Если я чувствую тревожность, я могу поделиться этим с близкими. Они меня всегда поддерживают» (Ж, 23 г.)
	Обращение к религиозным ритуалам	«Я иду к священнику, задаю вопросы. Пока в своей жизни я справляюсь с помощью Бога» (Ж, 66 л.)
	Прием успокоительных препаратов / антидепрессантов	«Пила корвалол, даже врач выписывал успокаивающие какие-то» (Ж., 66 л.) «Успокоительные не помогают. Бесполезно» (М, 52 г.) «Не могу подобрать антидепрессанты, сильная побочка. Такая, что лучше и без них посидеть какое-то время» (М, 32 г.)
	Самовнушение	«Надо просто решать. Делать все равно придется» (М, 52 г.)
	Дозирование получения новостей из СМИ	«Просматриваю новости уже в меньших количествах, чтобы просто понимать, что происходит» (М, 23 г.)
Обращение к специалисту	Целенаправленное обращение к психологу	«Я ходила на бесплатные консультации в нашем университете, мне понравилось» (Ж, 23 г.).
	Обращение к психологу на работе	«На работе был психолог, с которым нужно было проговорить рабочие моменты. Хотел продолжить общение с этим специалистом» (М, 23 г.)
	Обращение к психиатру	«К психологу нет, к психотерапевту. Я осознаю, что в данный момент психолог не поможет» (М, 32 г.)
Положительное отношение к психологической помощи	Важность психологической помощи для общества	«Если бы у нас была культура посещения психологов и психотерапевтов, жилось бы обществу легче. Социальная напряжённость не была бы такая сильная» (М, 32 г.)

### Окончание таблицы

1	2	3
Положительное отношение к психологической помощи	Важность психологической помощи для каждого человека	<i>«Вот просто любой человек может пойти. Это же не лечение болезней» (М, 23 г.)</i>
Отрицательное отношение к психологической помощи	«Справлюсь сам (-а)»	<i>«Со всеми ситуациями справляюсь сама, особо не нуждалась в помощи психолога» (Ж, 46 л.)</i>
	Недоверие	<i>«Не верю им, не доверяю. Мало в стране хороших специалистов» (Ж, 34 г.)</i>
	Осуждение	<i>«Модно стало, все к психологам ходят. Сми не могут справиться. Не хотят то ли думать, то ли заставить себя» (Ж, 66 л.)</i>
	Сомнение в эффективности	<i>«Это общие закономерности. Эта таблетка, может быть, поможет, а может нет. На 100 % не помогла никому» (М, 52 г.)</i>

В некоторых ситуациях информанты начинали употреблять успокоительные препараты или антидепрессанты, но отмечали отсутствие результата.

В целом, отношение к психологической помощи различается в зависимости от возрастной категории. Молодые россияне положительно относятся к услугам специалиста, уже имеют опыт взаимодействия с психологом. Более старшее поколение относится к данной практике с недоверием и осуждением. Они считают, что со своими проблемами человек может справиться самостоятельно.

Таким образом, на основе проведенного анализа можно сделать вывод о том, что россияне в большей степени склонны самостоятельно справляться с психологическими проблемами. В данном случае важно создать мотивацию к обращению за квалифицированной психологической помощью среди всех граждан, независимо от пола и возраста, что позволит снизить негативное влияние социально-экономических и политических изменений в обществе на психическое здоровье россиян.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ryff, C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57. – Pp. 1069–1081.
2. Understanding mental health and wellbeing. Официальный сайт Everymind [Электронный ресурс]. – URL: <https://everymind.org.au/understanding-mental-health/mental-health/understanding-mental-health-and-wellbeing> (дата обращения: 03.03.2024).

3. Как россияне справляются с новым кризисом: социально-экономические практики населения / В. В. Радаев, Д. Х. Ибрагимова, А. Д. Казун [и др.]. – Москва : Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики", 2023. – 122 с. – (Научные доклады факультета социальных наук НИУ ВШЭ). – ISBN 978-5-7598-2756-6. – DOI: 10.17323/978-5-7598-2756-6. – EDN WKNRCY.
4. Ментальное здоровье населения России в период пандемии COVID-19 и социально-экономических изменений 2022 г.: уязвимые группы и способы поддержки. НИУ ВШЭ. Публикация от 10.02.2023 [Электронный ресурс]. – URL: [https://isp.hse.ru/data/2023/02/-10/2045341394/01\\_Selezneva\\_Mental\\_health\\_24\\_Workshop\\_ISP\\_09-02-2023.pdf](https://isp.hse.ru/data/2023/02/-10/2045341394/01_Selezneva_Mental_health_24_Workshop_ISP_09-02-2023.pdf) (дата обращения: 29.03.2024)
5. Психическое здоровье. Официальный сайт ВОЗ. Информационный бюллетень от 17.06.2022 г. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 03.03.2024).

## ПРОБЛЕМА АЛЕКСИТИМИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО И ТЕХНИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЙ

*Лунева Д. Ю.;*

*Пирязева М. В.*

*Липецкий государственный педагогический университет  
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности алекситимических проявлений у студентов гуманитарного и технического профиля. Актуализирована тема работы в контексте современного научного знания. Актуальность данной темы обусловлена тем, что согласно психосоматической теории эмоции оказывают значительное влияние не только на психическое, но и физическое состояние индивидуума, что непосредственно влияет на результативность деятельности. Для подтверждения идеи исследования была использована Торонтская алекситимическая шкала (TAS-26), адаптированная Федеральным государственным бюджетным учреждением «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева» в 2005 году. Проведенный нами констатирующий эксперимент подтвердил, что специалисты гуманитарного профиля более склонны к проявлению алекситимии, чем учащиеся технического профиля.

**Ключевые слова:** обучающиеся, эмоции, алекситимия, психическое состояние, физиология.

Проблема всестороннего развития гармоничной личности волновала ученых и деятелей науки во все времена, современный этап не стал исключением в связи с быстрым темпом развития социума. В контексте данного вопроса не последнюю роль играет проблема эмоционально-волевой регуляции, поскольку указанный выше компонент является одним из ключевых для гармонизации личностного развития и входит в систему психического развития личности наряду с познавательным и мотивационным компонентом.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что согласно психосоматической теории эмоции оказывают значительное влияние не только на психическое, но и физическое состояние индивидуума, что непосредственно влияет на результативность деятельности.

Стоит отметить, что ещё на ранних этапах становления психологической науки З. Фрейд отмечал непосредственную взаимосвязь между психическим

и физическим состоянием человека. Говоря о соматизации, психоаналитик особо подчёркивал деструктивное влияние вытесняемых желаний на состояние физического здоровья.

Изучением эмоциональной сферы и её влияния на здоровьесбережение занимались отечественные ученые, работы которых были направлены на изучение и анализ эмоциональной сферы, в частности алгоритмов становления эмоционально устойчивой личности, способной адекватно действовать в соответствии с постоянно изменяющимися условиями социальной жизни. Ряд ведущих ученых отечественной науки, а именно Н.М. Степина, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов делали особый акцент на значимости развития эмоционально-волевой сферы личности и её влияния на формирование академических, индивидуальных и социальных аспектов сознания.

Среди зарубежных можно выделить следующих: М.Б. Арнольд, В. Вундт, Дж.А. Гассон, У. Джеймс, К. Изард, Э. Клапаред, Г. Ланге, Р.У. Липер, У. Макдауголл, Т. Рибо.

«В отличие от В. Вундта и Г. Ланге, У. Джеймс рассматривал структуру эмоциональной сферы психики в зависимости от содержания переживания. Джеймс У. считал, что «телесные изменения следуют непосредственно за восприятием волнующего факта и что наше переживание этих изменений, по мере того как они происходят, и является эмоцией» [1, с. 24].

Для более полного понимания выбранной темы, необходимо определить содержание понятийного аппарата. Проанализировав психолого-педагогическую литературу, обобщили, что эмоции – это «особый класс субъективных внутренних (психологических) состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного отношение человека к миру и людям, процессу и результатам его практической деятельности» [3].

Одной из главных функций эмоций человека является улучшенное взаимопонимание на фоне внешних проявлений (мимика, интонации, жесты), а также повышенный уровень приспособляемости в совместных видах деятельности.

Возвращаясь к исследуемой теме, стоит отметить, что алекситимия как фактор, демонстрирующий деструктивное эмоционально состояние, является значимым в контексте общей, социальной и возрастной психологии. Этимологически алекситимия подразумевает комплексное нарушение чувственно-эмоциональной сферы. Её последствиями является: неспособность личности вербально проявить собственные эмоции; сложность в их дифференциации, а также общее снижение экспрессивности.

В связи с информатизацией и глобализацией современный социум отличается ответственным отношением к ментальному здоровью и эмоциональной сфере в частности, тем не менее, киберсоциализация не способствует становлению личности, способной грамотно вербализировать собственные чувства и эмоции.

Формат онлайн общения не способствует полному проявлению эмоциональной сферы, что способствует дисгармонизации личности, в связи с отсутствием и/или ограничением условий для эмоционального раскрытия личности. Социальная дистанция обеспечивает не только чувство мнимой безопасности, но и полную эмоциональную сепарацию, пагубными последствиями которой может стать чувство вседозволенности и безнаказанности, в связи с чем особую актуальность приобретает феномен кибербуллинга.

Согласно некоторым исследованиям предрасположенность к алекситимии может быть обусловлена определенными личностными характеристиками. Обращаясь к научной работе А.И. Полянского и Л.И. Быковской, которая также посвящена исследованию феномена алекситимии у современной молодежи, выявили, что студенты гуманитарных специальностей более предрасположены к алекситимии, чем студенты технических специальностей [2].

Для актуализации данной теории нами было проведено эмпирическое исследование среди обучающихся 2 и 3 курса ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского» технического и гуманитарного направлений подготовки. Выборка испытуемых составила 15 и 15 студентов соответственно.

Методологической базой выступила Торонтская алекситимическая шкала (TAS-26), адаптированный Федеральным государственным бюджетным учреждением «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева» в 2005 году. Данный клинический опросник направлен на выявление предрасположенности к алекситимии как личностной характеристики.

Полученные в ходе исследования данные представлены на рисунке.

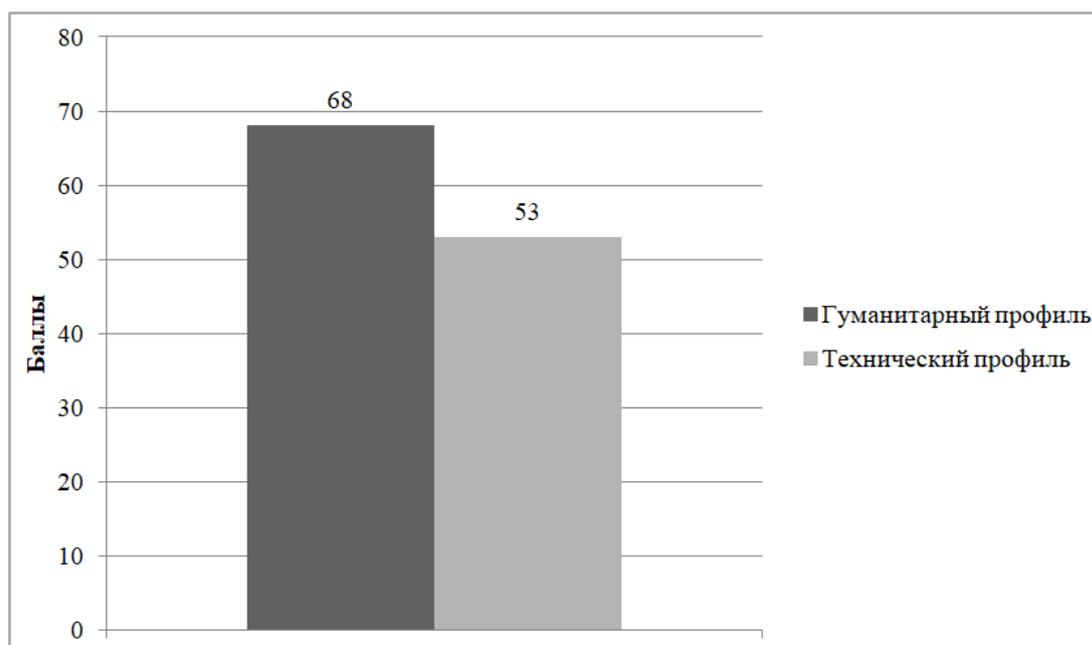


Рисунок. – Результаты по методике Торонтская алекситимическая шкала (TAS-26) в баллах

На основании данных рисунка можем сделать следующие выводы: студенты гуманитарного профиля подготовки демонстрируют средний уровень выраженности алекситимии (средний балл в группе респондентов – 68). Студенты технического профиля подготовки демонстрируют низкий уровень выраженности алекситимии (средний балл в группе респондентов – 53).

Явно выраженной алекситимии в группе испытуемых как гуманитарного так и технического профиля обнаружено не было. Однако стоит обратить внимание на то, что среди респондентов технического профиля гораздо больше тех, кто демонстрирует полное отсутствие предрасположенности к алекситимии, в то время как среди обучающихся гуманитарного профиля такие встречаются реже.

Исходя из всего выше изложенного, можем заключить, что исследование, актуализируемое нами в данной работе, является объективным в контексте современности. Проведенный нами констатирующий эксперимент подтвердил, что специалисты гуманитарного профиля более склонны к проявлению алекситимии, чем учащиеся технического профиля. Им более присущи сложности в идентификации собственных чувств и их последующей вербальной репрезентации.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лупиногина Е. Н. Эмоциональная сфера личности как предмет психолого-педагогического исследования // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2009. – № 5-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-sfera-lichnosti-kak-predmet-psihologo-pedagogicheskogo-issledovaniya> (дата обращения: 29.02.2024).
2. Полянский А. И., Быковская Л. И. Алекситимия у современной молодежи: особенности проявлений у студентов технических и гуманитарных направлений подготовки // Горизонты гуманитарного знания. – 2020. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aleksitimiya-u-sovremennoy-molodezhi-osobennosti-proyavleniy-u-studentov-tehnicheskikh-i-gumanitarnyh-napravleniy-podgotovki> (дата обращения: 29.02.2024).
3. Яковлев Б. П. Психофизиологические основы здоровья : учебное пособие для вузов / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 256 с. : ил. – Текст : непосредственный.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОЙ ВЕРЫ С СЕМЕЙНОЙ ВЕРОЙ И ВЫРАЖЕННОСТЬЮ СУЕВЕРИЙ У СТУДЕНТОВ

**Лучко Е. О.**

*Полоцкий районный центр детей и молодёжи,  
г. Полоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** Убеждения являются базовым компонентом личности, оказывающим влияние на поведение и поступки человека. Важным периодом для формирования убеждений является юношеский возраст. К убеждениям, среди прочих других, относятся вера и суеверие. В качестве эмпирического метода был использован опрос (авторская анкета и методика «Изучение веры личности» А.В. Сидоренкова, О.Ю. Долотовой), для обработки данных был использован критерий ранговой корреляции Спирмена. Выявлены значимые корреляционные связи между семейной верой и верой в сверхъестественное, семейной верой и верой в близких людей, силой веры родителей и верой в сверхъестественное, силой веры родителей и верой в близких людей, выраженностью суеверий и верой в сверхъестественное, выраженностью суеверий и верой в близких людей.

**Ключевые слова:** убеждение, суеверие, личная вера, семейная вера, студенты.

**Актуальность.** В настоящий момент наука направлена на рациональность познания, однако, несмотря на это, даже такие иррациональные убеждения как суеверия и, в том числе, вера продолжают занимать значительное место в сознании большей части населения всего мира.

Убеждения рассматриваются в современной отечественной и зарубежной психологии как отражение норм общества, сформировавшегося в сознании людей; фундаментальная основа этого сознания [1, с. 13].

Убеждения – это устойчивые представления человека об окружающей действительности и самом себе, оказывающие влияние на поведение и поступки индивидов, формирующиеся в детстве под влиянием семьи и изменяющиеся только при значимых или травмирующих событиях жизни.

Началом образования настоящих убеждений личности считается подростковый возраст, когда индивиды получают обширные знания, развивается их мышление, формируется жизненная позиция и мировоззрение. В юношеском возрасте продолжается становление нравственных ориентиров восприятия окружающей действительности, мировоззрения, приводящих к целостной системе взглядов и знаний [6, с. 380].

Убеждения помогают людям в напряженных и неопределенных ситуациях, когда крайне необходима защита и поддержка, способная уменьшить страх перед неудачами в жизни. К убеждениям, среди прочих других, мы относим суеверие и веру.

Существует большое количество разнообразных подходов к трактовке понятия «суеверие»: когнитивный, мотивационный, психоаналитический, бихевиористский, социально-нравственный, эволюционистский [3, с. 88; 4, с. 86]. В своем исследовании мы рассматриваем суеверие с точки зрения когнитивного подхода, понимая его как иррациональное убеждение, представляющее веру в действие необъяснимых, сверхъестественных сил, функцией которого является уменьшение внутреннего напряжения в случае столкновения с неопределенной ситуацией.

Вера – устойчивое убеждение в истинности какого-либо явления или действительности (вне зависимости от его доказанности), оказывающее поддержку индивида в разнообразных жизненных ситуациях. Она представляет собой глубокое понимание и принятие какого-то положения или действительности, не требующая рационального подкрепления определенными фактами. Она позволяет принимать разнообразные утверждения как достоверные, без включения критического мышления. Иначе говоря, вера – знание, принимаемое без эмпирического, рационального обоснования [2, с. 29].

Таким образом, убеждения являются компонентом личности, оказывающим значительное влияние на поведение индивидов. Особенно важно их изучение в юношеском возрасте, поскольку именно в этот период формируются целостные взгляды и мировоззрение молодых людей. Это и обусловило актуальность нашего исследования.

**Организация и методы исследования. Цель исследования** – выявить характер взаимосвязей личной веры с семейной верой и выраженностью суеверий у студентов.

**Гипотеза исследования:** у студентов личная вера взаимосвязана с семейной верой и выраженностью суеверий.

**Выборка исследования** составила 100 человек в возрасте от 17 до 22 лет ( $M = 18,67$ ,  $SD = 1,55$ ), включающая 65 девушек и 35 юношей.

**Методы исследования:** организационный (сравнительный метод); эмпирический (опрос, анкетирование); методы обработки эмпирических данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена); интерпретационный (структурный метод).

**Для сбора эмпирического материала** использовалась авторская анкета для определения выраженности суеверий испытуемых, включающая в себя 16 вопросов открытого, закрытого и полужакрытого типа. Вопросы направлены на получение информации от испытуемых о функциях суеверий, причин использования их в повседневной жизни, наличии талисманов, загадывании желаний, осведомленности о наиболее распространенных суевериях, реакциях и последующих

действиях при столкновении с ними и т.д. По результатам анкеты определяется количественная оценка выраженности суеверий испытуемых и два уровня: суеверный и не суеверный. Кроме этого, применялась методика «Изучение веры личности» А.В. Сидоренкова, О.Ю. Долотовой, направленная на выявление выраженности нескольких видов веры: в сверхъестественное, в людей вообще, в близких людей, в себя [5, с. 12]. Для определения уровня семейной веры и силы веры родителей мы использовали субъективные оценки испытуемых по данным показателям.

**Результаты исследования.** На *первом этапе* исследования нами был проведен анализ анкеты, направленной на изучение выраженности суеверий, а также опросника для изучения веры испытуемых. Было определено процентное соотношение наиболее часто встречающихся ответов на вопросы о функциях суеверий, причин их использования в повседневной жизни, осведомленности о наиболее распространенных суевериях, реакциях и последующих действиях при столкновении с ними и др.

Большая часть нашей выборки использует суеверия в тревожных (39 %), неопределенных ситуациях (42 %) для предотвращения возможных негативных последствий (38 %). В основном, испытуемые имеют нейтральное отношение (74 %) к суевериям. Наиболее распространенными суевериями, в которые верит практически каждый человек, являются «черная кошка» (61 %), «рассыпанная соль» (18 %), «передавать вещи через порог» (12 %). При столкновении с ситуацией, связанной с суеверием, большинство респондентов нашей выборки ничего не предпримет (72 %). Наиболее распространенными суевериями, существующие в студенческой среде, помогающие при сдаче экзаменов, являются «положить монетку под пятку» (50 %), «положить учебники под подушку» (37 %), «не мыть голову перед экзаменом» (27 %). Респонденты нашей выборки практически в равной степени верят (или иногда верят; 19 % и 34 % соответственно) и не верят (47 %) в действие примет, которые, по их мнению, помогают в период сессии. Испытуемые практически в равной степени пользуются (44 %) и не пользуются (56 %) суевериями в напряженных ситуациях. Большинство респондентов нашей выборки не суеверны (58 %).

Кроме того, были определены преобладающие виды веры студентов нашей выборки. С помощью описательной статистики рассчитаны средние значения показателей веры в сверхъестественное, веры в людей вообще, веры в близких людей, веры в себя. В результате определено, что вера в близких людей ( $M = 8,31$ ) и вера в себя ( $M = 7,69$ ) обладают более высокими средними значениями по всей выборке.

На *втором этапе* исследования проведен корреляционный анализ переменных семейной веры и личной веры (ее показатели: вера в сверхъестественное, вера в людей вообще, вера в близких людей, вера в себя) студентов

с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Взаимосвязи семейной веры и личной веры студентов

Переменные	Коэффициент корреляции (r)	Уровень статистической значимости (p)
Семейная вера / Вера в сверхъестественное	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>
Семейная вера / Вера в людей вообще	0,15	0,15
Семейная вера / Вера в близких людей	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>
Семейная вера / Вера в себя	-0,08	0,42

Из таблицы 1 видно, что обнаружена значимая корреляционная связь ( $p < 0,05$ ) между семейной верой и верой в сверхъестественное. Величина и знак корреляции свидетельствуют о слабой положительной связи. Из этого следует, что чем более выражена семейная вера, тем сильнее вера в сверхъестественное у студентов.

Кроме этого, выявлена значимая корреляционная связь ( $p < 0,05$ ) между семейной верой и верой в близких людей. Величина и знак корреляции свидетельствуют о слабой положительной связи. Значит, чем более выражена семейная вера, тем сильнее вера в близких людей у студентов.

Взаимосвязи между семейной верой и верой в людей вообще, а также верой в себя не было обнаружено, т.к.  $p > 0,05$ .

Данные результаты можно объяснить следующим: семья оказывает значительное влияние на формирование убеждений молодых людей с самого раннего детства. Семья, которая положительно относится к своим близким, любит и верит в их честность и доброжелательность, способствует формированию позитивных убеждений человека относительно близких людей и веры в них. Это же касается и веры в сверхъестественное: с детства сталкиваясь с суевериями, верой в мистику, предсказаниями, человек формирует убеждения, схожие с убеждениями его родных.

Затем был проведен корреляционный анализ переменных силы веры родителей и личной веры (вера в сверхъестественное, вера в людей вообще, вера в близких людей, вера в себя) студентов с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Взаимосвязи силы веры родителей и личной веры студентов

Переменные	Коэффициент корреляции (r)	Уровень статистической значимости (p)
Сила веры родителей / Вера в сверхъестественное	0,28	0,01
Сила веры родителей / Вера в людей вообще	0,07	0,48
Сила веры родителей / Вера в близких людей	0,25	0,01
Сила веры родителей / Вера в себя	-0,04	0,67

Из таблицы 2 видно, что была обнаружена значимая корреляционная связь ( $p < 0,05$ ) между силой веры родителей и верой в сверхъестественное. Величина и знак корреляции свидетельствуют о слабой положительной связи. Из этого следует, что чем более выражена сила веры родителей, тем сильнее вера в сверхъестественное у студентов.

Выявлена значимая корреляционная связь ( $p < 0,05$ ) между силой веры родителей и верой в близких людей. Величина и знак корреляции свидетельствуют о слабой положительной связи. Значит, чем более выражена сила веры родителей, тем сильнее вера в близких людей у студентов.

Взаимосвязи между силой веры родителей и верой в людей вообще, а также верой в себя обнаружено не было, т.к.  $p > 0,05$ .

Данные результаты можно объяснить следующим: родители оказывают значительное влияние на формирование убеждений человека с раннего детства. Родители, верящие в высшие силы (суеверия, удачу, мистику) и доброжелательно относящиеся к своим родным людям, будут передавать такие же убеждения и своим детям.

Далее был проведен корреляционный анализ переменных выраженности суеверий и личной веры (вера в сверхъестественное, вера в людей вообще, вера в близких людей, вера в себя) студентов с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в таблице 3.

Из таблицы 3 видно, что обнаружена значимая корреляционная связь ( $p < 0,05$ ) между выраженностью суеверий и верой в сверхъестественное. Величина и знак корреляции свидетельствуют об умеренной положительной связи. Из этого следует, что чем выше выраженность суеверий, тем сильнее вера в сверхъестественное у студентов.

Выявлена значимая корреляционная связь ( $p < 0,05$ ) между выраженностью суеверий и верой в близких людей. Величина и знак корреляции свидетельствуют об умеренной положительной связи. Значит, чем выше выраженность суеверий, тем сильнее вера в близких людей у студентов.

Взаимосвязи между выраженностью суеверий и верой в людей вообще, а также верой в себя студентов не было обнаружено, т.к.  $p > 0,05$ .

Таблица 3. – Взаимосвязи выраженности суеверий и личной веры студентов

Переменные	Коэффициент корреляции (r)	Уровень статистической значимости (p)
Выраженность суеверий / Вера в сверхъестественное	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>
Выраженность суеверий / Вера в людей вообще	-0,09	0,35
Выраженность суеверий / Вера в близких людей	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>
Выраженность суеверий / Вера в себя	-0,05	0,59

Полученные результаты можно объяснить следующим образом: выраженность суеверий предполагает веру в действие высших сил, в удачу, в мистику, которые помогают обезопасить человека от негативных событий окружающей среды. Кроме этого многие суеверные представления и суеверно-ритуальные действия подразумевают также и защиту близких людей от неудач, опасностей, предупреждения различных конфликтных ситуаций (например, не дарить заранее подарки на День рождения, не дарить часы и ножи в подарок).

**Выводы.** Таким образом, выдвинутая гипотеза исследования частично подтвердилась. Обнаружены значимые положительные слабые и умеренные корреляционные связи между семейной верой и верой в сверхъестественное, семейной верой и верой в близких людей, силой веры родителей и верой в сверхъестественное, силой веры родителей и верой в близких людей, выраженностью суеверий и верой в сверхъестественное, выраженностью суеверий и верой в близких людей.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богомаз С.А. Позитивная система убеждений как фундамент развития личностной зрелости у 92 студентов-первокурсников / С.А. Богомаз, А.Л. Рубанова, Ю.А. Шухлова // Медицинская психология в России. – 2014. – № 2 (25). – С. 13.
2. Братусь, Б.С. Вера как общепсихологический феномен сознания человека / Б.С. Братусь, Н.В. Инина // Вестник Московского университета. – 2011. – №14 (1) . – С. 25–38.
3. Лучко, Е.О. Проявления невротических состояний у лиц с разным уровнем суеверности / Е.О. Лучко, Н.Н. Струнина // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2021. – № 15. – С. 87–90.
4. Саенко, Ю.В. Психологические аспекты суеверий и суеверности / Ю.В. Саенко // Вопросы психологии. – 2006. – № 6. – С. 85–96.

5. Сидоренков, А.В. Методика изучения веры личности / А.В. Сидоренков, О.Ю. Долотова // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. – 2004. – № 2. – С. 10–14.
6. Тимошенко, В.В. Особенности становления личности в юности / В.В. Тимошенко, Т.А. Фролова, И.В. Сидоренко // Мирская наука. – 2018. – № 5 (14). – С. 380–382.

## ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ К УМСТВЕННЫМ НАГРУЗКАМ

*Маскалянова С. А., канд. пед. наук, доц.;*

*Черноусова А. Р.*

*Липецкий государственный педагогический университет*

*имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** *В статье рассматриваются особенности адаптации детей и молодёжи к умственным нагрузкам в современных условиях. Определяются аспекты положительного и отрицательного влияния умственных нагрузок на развитие детей и молодежи, выявляются факторы, повышающие адаптацию детей и молодёжи к умственным нагрузкам, такие как физическая активность, образование и питание.*

**Ключевые слова:** *адаптация, дети, молодёжь, умственные нагрузки, физическая активность, когнитивные функции.*

В современных условиях умственные нагрузки являются неотъемлемой частью жизни ребенка, подростка, юноши. Они требуют от него концентрации, усиленного внимания и интеллектуальных усилий. Дети и молодёжь, включенные в интенсивный образовательный процесс, особенно подвержены воздействию умственных нагрузок. Поскольку укрепление физического здоровья и развитие умственных способностей – это важнейшая задача социализации современной молодежи, то особую актуальность приобретает проблема адаптации детей и молодёжи к умственным нагрузкам. Педагогам, осуществляющим процесс обучения и воспитания детей и молодежи, необходимо знать и применять на практике основные принципы адаптации организма к умственным нагрузкам, а также понимать влияние физической активности на мозговую деятельность и когнитивные функции человека. Это обеспечит полноценное физическое и умственное развитие подрастающих поколений.

Ввиду этого возникает необходимость изучения особенностей адаптации детей и молодежи к умственным нагрузкам в современных условиях, а также выявления наиболее значимых факторов ее повышения.

Период взросления характеризуется активным развитием аналитической деятельности человека, повышением умственной и физической работоспособности, развитием памяти и внимания. В юношеском возрасте уже окончательно выделяются различные типы высшей нервной деятельности, например, мыслительный

и художественный [1]. Все это создает предпосылки к постепенному повышению умственных нагрузок в процессе обучения.

Проведенный в ходе нашего исследования анализ научной литературы и современных статистических данных показал, что умственные нагрузки могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на развитие детей и молодёжи.

Положительное влияние умственных нагрузок на развитие детей и молодёжи проявляется в когнитивном развитии личности, развитии творческого мышления, укреплении самодисциплины и самоорганизации [7]. Рассмотрим их подробнее.

1. Когнитивное развитие. Умственные нагрузки, такие как учёба, решение сложных задач и обучение новым навыкам, способствуют развитию когнитивных функций у детей и молодёжи. Это проявляется не только в умении анализировать, мыслить логически, но и способности принимать решения и развивать свою память. Все это будет полезным для молодого человека как в дальнейшей учёбе, так и в работе и повседневной жизни. В соответствии с отчётом Всемирной организации здравоохранения, активное участие личности в интеллектуальных процессах, таких как учёба, чтение, решение задач, способствует формированию интеллектуальных навыков, усилению памяти, развитию критического мышления и творчества.

Многие авторы отмечают, что активная интеллектуальная деятельность содействует и социальному развитию детей и молодёжи. По статистике академически успешные молодые люди часто имеют лучшие возможности для социальной мобильности, трудоустройства, построения карьеры. Физиологи отмечают, что упражнения, которые требуют физической активности и координации, способствуют развитию нейронных связей в головном мозге, улучшают процессы памяти и усиливают мозговую активность [13].

2. Развитие творческого мышления. В процессе обучения необходимо решать умственные задачи, что сопряжено с поиском новых решений. Это в значительной степени способствует развитию воображения и творческого мышления у детей и молодёжи.

3. Развитие самоорганизации и самодисциплины. Постепенное повышение в процессе обучения умственных нагрузок требуют от детей и молодёжи развития самодисциплины, умения планировать время и придерживаться расписания. Это помогает сформировать навыки самоконтроля и самоорганизации, что является важным условием достижения успеха в учёбе и в будущей профессиональной деятельности.

Однако нельзя отрицать и негативное влияние умственных нагрузок на развитие детей и молодёжи. Это заключается в высоком уровне стресса у многих

молодых людей, ограничении физической и социальной активности, ухудшении здоровья молодых людей. Рассмотрим эти факторы подробнее.

1. Стресс и информационная перегрузка. Слишком высокая интенсивность и объем умственных нагрузок часто вызывают стресс у детей и молодёжи. Перегрузка информацией и постоянное чувство нехватки времени приводят к утомлению, беспокойству, психологическому и эмоциональному истощению.

2. Ограничение физической активности. Время, затраченное на умственные занятия, ограничивает возможности для физической активности, что влечет за собой гиподинамию, ослабление общего состояния здоровья детей и молодёжи. Недостаток двигательной активности, негативно сказываясь на общем физическом развитии, приводит к проблемам со здоровьем и излишнему весу.

3. Снижение социальной активности. Интенсивные умственные нагрузки сокращают время на социальное взаимодействие и общение с друзьями и семьёй. Приводя к изоляции, это мешает развитию социальных навыков и нарушает эмоциональное благополучие детей и молодёжи.

4. Ухудшение здоровья молодых людей. Анализ статистических данных последних лет, проведенный на базе ведущих российских вузов, свидетельствует об ухудшении здоровья значительной части студентов. Только 30 % молодых людей, обучающихся в вузе, являются здоровыми, у остальных 70 % обучающихся обнаружены различные отклонения здоровья. Как правило, это заболевания нервной системы (до 30 %) и бронхолегочной системы, верхних дыхательных путей (77 %). Кроме того, значительная часть студентов относится к группе риска, что приводит к вынужденному оформлению академического отпуска (до 47 % случаев) по состоянию здоровья.

Следствием этого является нарушение адаптации к учебному процессу и невозможность выдерживать необходимые умственные нагрузки. Подобные проблемы выявлены у 14–21 % обучающихся вузов. Напряжение механизмов адаптации характерны для 33 % студентов, неудовлетворительная адаптация характерна для 41 % обучающихся, у 4 % студентов обнаружен срыв адаптационного процесса. Только у 22 % студентов адаптация к процессу обучения считается удовлетворительной [14].

Эти показатели свидетельствуют о недостаточном развитии адаптационных процессов у современных молодых людей.

Таким образом, ввиду особенностей социализации современной молодежи, сопряженной с постоянно усложняющимся образовательным процессом, возникает необходимость выявления факторов, способствующих повышению адаптации детей и молодежи к интенсивным умственным нагрузкам.

Анализ литературы показывает, что первостепенным фактором здесь является физическая активность, которая значительно улучшает многие физиологические процессы, важные для оптимального умственного функционирования [2].

Например, умеренно интенсивные тренировки, стимулируя мозговое кровообращение, способствуют повышению когнитивной функции у детей и молодёжи [3]. Кроме того, регулярные физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов и серотонина, положительно влияющих на эмоциональный фон и общее психическое состояние человека. Физическая активность помогает снизить уровень стресса и тревожности, что также положительно влияет на когнитивные способности и умственную работоспособность [10].

Таким образом, регулярная физическая активность, оказывая положительное влияние на умственные способности, является важным фактором адаптации молодых людей к образовательному процессу, сопряженного с высокими умственными нагрузками.

В процессе обучения необходимо соблюдать баланс между умственной и физической нагрузкой [4]. Иногда слишком интенсивные умственные занятия могут привести к переутомлению и нарушению психического равновесия. Поэтому одним из ключевых аспектов адаптации к умственным нагрузкам является включение регулярной физической активности, которая поможет снять усталость и напряжение, улучшить кровоснабжение головного мозга, а также повысить общий энергетический уровень и концентрацию внимания [5]. Правильно организованные умственные нагрузки способствуют развитию интеллекта, памяти, мышления, творческого потенциала. Они помогают формированию устойчивых навыков работы с информацией, а также способности к самостоятельному мышлению и принятию решений. Важно привить молодым людям понимание значимости баланса между умственными нагрузками и другими аспектами жизни, такими как физическая активность, отдых, социальная деятельность [7]. Это обеспечит гармоничное развитие детей и молодёжи и будет способствовать их адаптации к умственным нагрузкам [6].

Значимым фактором успешной адаптации детей и молодёжи к умственным нагрузкам является правильное распределение времени и умение управлять своими ресурсами. Регулярные перерывы и смена активностей улучшают психическую работоспособность и повышают эффективность учёбы или работы.

Также следует отметить важность правильного питания для успешной адаптации к умственным нагрузкам [8]. Оптимальное питание существенно влияет на умственные способности человека. Потребление здоровых продуктов, содержащих в своем составе жирные кислоты, витамины и минералы, помогает поддерживать нормальную работу мозга и повышает когнитивные функции. Регулярное питье важно для поддержания гидратации и уровня энергии [11].

Еще одним важным фактором повышения адаптации молодых людей к умственным нагрузкам является качество и достаточность сна. Недостаток сна может негативно сказаться на концентрации, памяти и обучаемости. Рекомендуется

придерживаться режима сна и отдыха, обеспечивая тем самым организму необходимую регенерацию и восстановление.

В процессе обучения важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка или молодого человека, его интересы и предпочтения, способности к тому или иному предмету или виду деятельности [9]. Это не только повысит мотивацию к обучению, но и обеспечит более быструю адаптацию к высоким умственным нагрузкам [12].

В заключение отметим, что в современном информационно-технологическом обществе требования к умственным способностям и производительности становятся все более значимыми. Стремительное развитие образования и профессиональной сферы требует от молодых людей высокой концентрации, умения решать сложные задачи и принимать быстрые решения.

Ввиду этого, адаптация детей и молодёжи к умственным нагрузкам является сложным процессом, требующим внимания к множеству факторов. Правильное распределение времени, физическая активность, правильное питание и учёт индивидуальных особенностей помогут детям и молодёжи успешно справляться с умственными нагрузками, развивать свои способности и достигать успехов в учёбе и жизни.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жамалов, Г. А. Физкультурные методы восстановления и развития работоспособности детей дошкольного возраста [Текст] / Г. А. Жамалов // Педагогические науки. – 2019. – № 9. – С. 12–15.
2. Карасёва, Д. С. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни современной молодежи / Д. С. Карасёва. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 7 (349). – С. 208–210. – URL: <https://moluch.ru/archive/349/78584/> (дата обращения: 28.10.2023).
3. Компанец, М. А., Бородулина, Н. А. Физическая активность и умственное развитие молодежи // Вестник спортивных инноваций. – 2018. – № 2. – С. 41–44.
4. Кудряшова, А. В. Физическая активность школьников и интеллектуальное развитие. // Молодой ученый. – 2018. – № 19. – С. 450–453.
5. Лепцова, В. А. Физическая активность и психологическое благополучие подростков [Текст] / В. А. Лепцова, Е. Л. Загороднова // Российский психологический журнал. – 2019. – Т. 16. – № 1. – С. 158–170.
6. Марков, Т. В. Возрастные и индивидуальные особенности психомоторного развития детей и подростков в связи с физической активностью. // Наркология и психиатрия. – 2017. – № 2. – С. 43–47.
7. Молчанова, Е. Ф. Физическая активность и социальная адаптация школьников [Текст] / Е. Ф. Молчанова // Спортивная наука и практика: диалоги. – 2018. – № 4. – С. 20–26.
8. Назаров, Ю. В., Волкова, Е. А. Влияние физической активности на умственное развитие подростков. // Вестник спортивной науки. – 2017. – Т. 11, № 3. – С. 28–31.

9. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12–16. – URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/-article/view?id=1827> (дата обращения: 28.10.2023).
10. Петрухина, О. Н. Физическая активность как фактор психологической адаптации молодежи к умственным нагрузкам. // Современные научные исследования и инновации. – 2019. – № 2. – С. 68–74.
11. Тимцев, С. Г., Доброхотова, Ю. А. Физическая активность и умственное развитие детей младшего и среднего школьного возраста // Наука и мир. – 2020. – № 6. – С. 127–131.
12. Тимцева, М. Н. Особенности взаимосвязи физической активности и психического развития детей [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.medicine-explorer.com/articles/osobennosti-vzaimosvyazi-fizicheskoy-aktivnosti-i-psiicheskogo-razvitiya-detey> (дата обращения: 28.10.2023).
13. Челнокова Е.А., Агаев Н.Ф., Тюмасева З.И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе. – Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6, № 2. – С. 29.
14. Шеина Т.П., Серганов С.Н. Особенности самоотношения и психологического состояния лиц, занимающихся оздоровительными видами физической культуры // Международный научно-исследовательский журнал. – 2019. – № 11 (89). – С. 102.

## ИЗМЕНЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ ВЗРОСЛОГО ПРИ ОНЛАЙН-ПОИСКЕ

*Медведская Е. И., канд. психол. наук, доц.*

*Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина,  
г. Брест, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье представлены результаты серии интраиндивидуальных экспериментов, направленных на оценку изменений показателей когнитивных процессов взрослого человека, происходящих при онлайн-поиске. Установлено, что эти изменения имеют негативную направленность по сравнению с условием печатного чтения ( $p < 0,01$ ). Сравнительный анализ обнаруживает у современных взрослых более низкие показатели высших психических функций (произвольное внимание, словесно-логическое мышление и произвольность речи) по сравнению с «доцифровым» человеком.

**Ключевые слова:** онлайн-поиск, печатное чтение, интраиндивидуальный эксперимент, высшие психические функции, коэффициент изменений.

Онлайн-поиск является одним из популярных объектов изучения для представителей различных областей знаний (IT-специалистов, библиотечных работников и др.), которыми он рассматривается как вид информационного поведения. Первая модель информационного поведения была предложена британским специалистом в области управления информацией Т. Уилсоном (1981). В своей первой редакции модель включала три компонента: 1) информационный запрос или потребность в информации; 2) индивидуально-личностные характеристики (функциональные и устойчивые); 3) специфику организации информационной среды, в которой осуществляется поиск информации. Таким образом, большая часть компонентов модели имела собственно психологическое содержание, а именно предполагала субъекта, осуществляющего поиск. Модель постоянно уточнялась ее автором. Кроме того, она выступила источником многочисленных исследований в этой области. В частности, в зарубежной науке таких моделей в 2005 г. было порядка 70. В настоящее время, с учетом культурно-исторического контекста деятельности интернет-пользователя, такие модели создаются и российскими психологами. Например, структурно-интегративная модель поисковой активности А. Б. Леоновой, конкретизированная для онлайн-поиска; теоретическая модель онлайн-поиска, описывающая его процессуальные и результативные аспекты, С. А. Безгодовой и А. В. Микляевой, апробируемая для онлайн-поиска подростками учебной информации.

Разнообразие уже существующих моделей и продолжающаяся работа по созданию новых доказывает сложность процесса онлайн-поиска: от постановки информационной проблемы до синтеза информации с различных веб-сайтов. Поэтому психологи при моделировании ставят акцент на метакогнитивном потенциале субъекта, под которым в широком смысле понимается знание о факторах, определяющих успешность познания: о себе, о задаче и о стратегиях ее решения. Как «знание о знании» различные аспекты метапознания широко изучались в зарубежной психологии в контексте образования обучающихся разных возрастов. В современных исследованиях метакогнитивного потенциала интернет-пользователей интересы ученых сконцентрированы на оценке и контроле пользователем своей поисковой информационной активности, который считается атрибутом метапознания [3, p. 28; 5, p. 1371–1372].

Не изученным остается вопрос о возможных изменениях собственно когнитивных процессов пользователя цифровых технологий в процессе информационного поиска. Это определило выбор объекта настоящего исследования – онлайн-поиск, осуществляемый посредством мобильных телефонов как наиболее популярным и доступным устройством доступа в Интернет. В качестве испытуемых выступили лица средней зрелости, что обусловлено, во-первых, максимальной общей продуктивностью этого периода онтогенеза, в том числе и интеллектуальной; во-вторых, имеющимся дефицитом данных по сравнению с иными возрастными группами.

**Организация и методы исследования.** Ограниченность научных данных позволяет сформулировать различные гипотезы. Первая – об отсутствии изменений когнитивных процессов взрослого при онлайн-поиске. Основанием этого предположения является понимание зрелости как возраста устойчивости, стабильности, обозначенное еще в начале прошедшего века Э. Клапаредом как «периода психической окаменелости» [1, с. 46]. Вторая – о наличии изменений негативной направленности. Основанием для такого пессимистического прогноза выступают результаты отдельных исследований, которые свидетельствуют, что во взаимодействии с цифровыми технологиями наблюдаются различные негативные эффекты, которые в последних исследованиях стали фиксироваться как специфические, гибридные формы мышления: «мышление с помощью Google» (thinking with Google [4]) или «мозг в кармане» (“brain in your pocket” [2, с. 473]) у владельцев смартфонов.

Исследование осуществлено в дизайне интраиндивидуального эксперимента по схеме позиционно уравненной последовательности (AB и BA), в которой каждый испытуемый проходил через два условия: печатного чтения (A) и онлайн-поиска (B).

Участниками исследования стали педагоги, проходившие повышение квалификации в Брестском областном институте развития образования на протяжении 2022 г. Участвовали в нем только лица средней зрелости (от 40 до 60 лет),

преподающие естественно-научные (биология, химия, физика, математика, информатика) и гуманитарные (история, русский и иностранный языки) дисциплины.

В качестве зависимых переменных выступали четыре высшие психические функции (ВПФ), показатели которых измерялись с помощью следующих методик.

Произвольное внимание оценивалось корректурной пробой Бурдона (5-минутный вариант, в одном условии инструкция предписывала зачеркивать буквы «к» и «р», в другом – «а» и «м»).

Опосредованное запоминание диагностировалось посредством методики «Пиктограмма», представляющей собой авторский вариант, в котором стимульным материалом являлись мало знакомые слова. В первой серии: надежная абака, апперцепция, зажигательная качуча, эвальвация, плебс, инвариантность, нежные кроссбред, фетишизм, реверанс, ересь. Во второй серии: точный джеб, скрайбинг, красивая гитана, дефетизм, девиза, метисация, вкусный птифур, маргинализация, травести, абракадабра. Воспроизведение осуществлялось в случайном порядке. Тождественность сложности стимульного материала установлена в предварительном исследовании (критерий Вилкоксона,  $T = 15,5$ ,  $p = 0,79$ ). При предъявлении испытуемым слова его значение расшифровывалось, а само слово записывалось на доске (во время выполнения рисунка запись удалялась).

Логичность мышления определялась посредством методики С. Я. Рубинштейн «Существенные признаки», 20 слов-стимулов которой были разделены на две серии по 10 слов для разных условий.

Произвольность речи изучалась с помощью методики С. Я. Рубинштейн «Противоположности» (для одного условия) и авторской модификации (для второго условия). Эквивалентность сложности двух серий также была подтверждена в специальном исследовании на обычном аудиторном занятии с педагогами ( $T = 10,5$ ,  $p = 0,87$ ).

Квазиэксперимент осуществлялся на лекционных занятиях по теме «Психолого-педагогическое сопровождение одаренных учащихся» (2 часа). Первый из запланированных вопросов испытуемые изучали посредством традиционного печатного чтения, для которого были подготовлены индивидуальные раздаточные материалы (6 страниц текста объемом 0,5 печатных листа) в течение 15 минут. Для ознакомления со вторым вопросом предлагалось обратиться к Интернету посредством индивидуальных смартфонов/айфонов (15 минут). В первой подгруппе ( $n=25$ ) порядок был таков: А (печатное чтение, 1 вопрос), В (онлайн-поиск, 2 вопрос). Во второй подгруппе ( $n = 25$ ), соответственно, порядок был обратным: В (онлайн-поиск, 1 вопрос) и А (печатное чтение, 2 вопрос). Сразу после чтения/онлайн-поиска проводилась диагностика ВПФ, после чего уже осуществлялось обсуждение изученных материалов, ответы на вопросы и т. п. Для опосредованного запоминания схема была аналогичной (по 15 минут для чтения и онлайн-поиска с разным чередованием порядка условий перед припоминанием), но тема аудиторных

занятий была иной «Психогигиена труда учителя» (4 часа). Такое удлинение времени проведения эксперимента потребовалось для соблюдения требований инструкции к пиктограмме, предписывающей воспроизведение запоминаемых слов с промежутком в 1 час.

Обработка индивидуальных протоколов заключалась в подсчете количества допущенных ошибок. Для установления экспериментальных эффектов были использованы:

критерий G-знаков (для оценки сдвигов количества ошибок внутри одной подгруппы в разных экспериментальных условиях);

U-критерий Манна – Уитни (для оценки общевыборочных различий в разных экспериментальных условиях).

**Результаты исследования.** Обработка данных показала, что для каждой измеренной ВПФ, в каждой подгруппе педагогов вне зависимости от порядка предъявления проб в условиях онлайн-поиска фиксируются отрицательные сдвиги ( $p < 0,01$ ).

В таблице 1 содержатся усредненное для каждого условия общевыборочное количество допущенных ошибок ( $M \pm \sigma$ ), значения критерия Манна – Уитни, посредством которых оценивались различия между ошибками, допущенным при чтении и онлайн-поиске, а также нормы ошибок, которые были установлены для здорового взрослого в «доцифровую» эпоху.

Таблица 1. – Показатели ВПФ в разных экспериментальных условиях

ВПФ (методика измерения, n)	Условия		U, p	«Доцифровые» нормы
	Печатное чтение	Онлайн- поиск		
Произвольное внимание («Корректирующая проба», n = 50)	7,68±8,87	11,22±11,0	871,5 p < 0,01	3–7
Опосредованное запоминание («Пиктограмма», n = 50)	0,36±0,72	1,16±1,51	822, p < 0,01	0–1
Логичность мышления («Существенные признаки», n = 50)	6,34±4,4	11,34±5,5	603,5, p < 0,01	0–10
Произвольность речи («Противоположности», n = 50)	1,82±1,82	3,78±3,51	788,5 p < 0,01	0–1

Результаты расчетов (см. таблица 1) обнаруживают, что в разных группах участников квазиэксперимента и для разных ВПФ установлены значительно лучшие их показатели в условии печатного чтения по сравнению с условием онлайн-поиска. Таким образом, первую гипотезу об устойчивости когнитивных процессов взрослого к разным условиям познавательной деятельности можно считать опровергнутой. Метафорически полученную фактологию можно сравнить с пружиной:

онлайн-поиск – сжатие (ухудшение, снижение, упрощение ВПФ), чтение, соответственно, выпрямление (улучшение, повышение, усложнение).

Еще одним аспектом анализа полученного фактического материала может выступать сравнение количества ошибок, допущенных современными взрослыми в разных условиях, по отношению к аналогичным показателям нормативного «доцифрового» взрослого. Данные таблицы 1 демонстрируют, что к таким показателям ближе результаты измерения в условии печатного чтения.

Для оценки степени выраженности и направленности установленных колебаний состояния ВПФ в разных условиях можно также использовать коэффициент изменений как соотношение эмпирических данных к данным «доцифровым». Если он будет близок к 1, то это означает близость показателей. Если он приближается к нулю, то это говорит о значительно лучшем состоянии ВПФ современного человека по сравнению с человеком «доцифровой» эпохи. И, соответственно, n-кратное превышение единицы обнаруживает и такое же n-кратное ухудшение показателей современных взрослых. Для тех функций (внимание и мышление), в методиках измерения показателей которых имеется диапазон допустимых ошибок, в расчете использовалась медиана.

Таблица 2. – Значения коэффициента изменений показателей ВПФ

Показатель ВПФ	Условие	
	Печатное чтение	Онлайн-поиск
Концентрация внимания	1,53	2,24
Правильность опосредованного запоминания	1	1,16
Точность логических рассуждений	1,15	2,06
Произвольность речи	1,82	3,78

Расчет коэффициента свидетельствует, что современные взрослые в плане показателей своих ВПФ несколько отстают от «доцифровых». Особенно это относится к условию онлайн-поиска, в которых фиксируется достаточно высокий диапазон ухудшения показателей.

**Выводы.** Высшие психические функции взрослого человека подвержены микроизменениям в условиях краткого взаимодействия с разными носителями информации (бумажным и цифровым) и с разными системами кодирования (вербальной и вербально-образной).

Онлайн-поиск оказывает негативное влияние на состояние высших психических функций взрослого. Не исключено, что это связано собственно с техническими параметрами мобильного телефона (маленький размер экрана, электромагнитное излучение и др.). Однако с учетом популярности этого устройства для доступа в Интернет обнаруживается еще один аспект психологического здоровья, состоящий в заботе интернет-пользователя о состоянии своих когнитивных функций.

Полученные факты свидетельствуют, что самой простой и доступной здоровьесберегающей для когнитивных процессов интернет-пользователя технологией, является практика традиционного печатного чтения (даже очень кратковременного).

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ильин, Е. П. Динамика характеристик эмоциональной сферы и агрессивности на протяжении периода от юности до старости / Е. П. Ильин, А. Н. Липина // Вестник практической психологии образования. – 2007. – Т. 4, № 4. – С. 42–46.
2. The brain in your pocket: evidence that smartphones are used to supplant thinking / N. Barr et al. // Computer in Human Behavior. – 2015. – № 48. – P. 473–480.
3. The relationship of (perceived) epistemic cognition to interaction with resources on the internet / S. Knight [et al.] // Computer in Human Behavior. – 2017. – Vol. 73. – P. 507–518.
4. Ward, A. F. People mistake the internet's knowledge for their own / A. F. Ward [Electronic resource] // Proceedings of Science of the USA. – 2021. – Vol. 118, № 43. – Art. E21105061118. – Access mode: <http://doi.org:10.1073/pnas.2105061118>. – Data mode: 30.09.2022.
5. Zhou, M. Metacognitive scaffolding for online information search in K-12 and higher education settings: A systematic review / M. Zhou, K. Lam // Education Tech Research. – 2019. – Vol. 67. – P. 1353–1384.

**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТНОГО ПРОСТРАНСТВА,  
КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В УСЛОВИЯХ НЕСТАБИЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

**Мозговая Н. Н.**, канд. психол. наук, доц.

Южный федеральный университет,  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

**Аннотация (на русском).** В данной публикации мы обращаем внимание на достаточно интересные понятия суверенности психологического пространства, границу личности и жизнестойкость. Рассмотрение понятий идет в том числе и с точки зрения психолого-педагогический условий их формирования. В современной ситуации важно понимать как педагог может выстраивать свою профессиональную деятельность учитывая данные личностные характеристики учащихся, студентов. Описаны психологическая специфика жизнестойкости как интегрального качества личности. Также для взрослеющей личности важно понимать наличие, как собственных, так и чужих границ личностного пространства. Представлены основные исследования отечественных и зарубежных психологов, современные диагностические методики исследования. Целью данной статьи является возможность показать значимость развития для личности именно этих конструктов психологического здоровья в условиях нестабильной реальности.

**Ключевые слова:** психологическая граница, функции границы, личность, жизнестойкость, психологическое здоровье, юношеской возраст.

Актуальность. Современный человек сегодня – это постоянно меняющееся и становящееся создание. Так происходит в силу того, что, меняясь человек вынужден приспособливаться к быстрым изменениям социальной среды и условий, так как на него оказывают воздействия другие люди, СМИ, глобальные изменения в Мире. Психологическая реальность – «это предельное онтологическое основание, которое психолог кладет в реальность, обеспечивающее для него понимание человека и собственных действий как в плане познания, так и практического воздействия. С методологической точки зрения такое онтологическое основание не может быть задано раз и навсегда; напротив, периодически оно нуждается в критическом осмыслении и пересмотре. Именно такова современная ситуация» [7, с. 100].

В разных психологических теориях, подходах, рассматривающих категории «нормального», «здорового» развития личности обнаруживаются точки пересечения в определении показателей «нормы личностного развития», «личностного здоровья», «психологического здоровья». Тема психологического пространства контекстно присутствует в теориях о психологическом здоровье личности через сохранность, отсутствие депривации такого пространства. Например, в теории большой интегрированности, целостности и единства личности (К. Роджерс, К.-Г. Юнг, А. Маслоу, Г. Олпорт); или в идеи выхода за пределы себя, суверенность-независимость от других «для того что бы» (потребность в позитивной свободе, к свободному волепроявлению – Б.С. Братусь); автономия – независимость от других, подлинная самость, автономность и уникальность (А. Маслоу). Все вместе отражено и в обосновании понятия суверенность психологического пространства личности в субъектно-средовом подходе С.К. Нартовой-Бочавер. Проблема целостности «Я», нерушимости границ личности обладает высоким теоретическим и особенно прикладным значением в процессе рассмотрения вопросов психологического здоровья [3].

Современный мир сегодня отличается сложными социально-психологическими условиями жизни и прежде всего из-за высокого уровня психической напряженности, которая проистекает из экстремально-стрессовых социальных ситуаций. И на фоне этого, как результат мы наблюдаем снижение чувства безопасности человека и психологической защищенности.

Итак, понятия жизнестойкости в зарубежной и отечественной литературе имеет противоречивость в рассмотренных трактовках, но это говорит не о различных подходах к проблеме жизнестойкости, а об определённой специфике уровня анализа: от адаптации к самоопределению и реализации жизненного предназначения человека. В своем исследовании мы опирались на теорию С. Мадди, поэтому феномен жизнестойкости мы также отождествляем с *hardiness* (выносливость). Также это способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности (Леонтьев Д.А.) [2].

Жизнестойкость, в большей степени является социально-психологическим свойством, которое возникает в раннем детстве и проявляется уже в подростковом возрасте, способствует укреплению положения личности в группе. Эта черта личности в студенчестве в учебно-профессиональной деятельности может способствовать повышению физического и психического здоровья молодежи, успешной адаптации в стрессовых ситуациях нестабильного общества.

Также на основе теоретического анализа мы выяснили, что психологическое (личностное) пространство – это интегративный феномен, включающий в свою содержательную структуру такие компоненты, как суверенность и границу пространства (Нартова-Бочавер С.К.) [6]. Самое главное для юношеского возраста в период

студенчества, чтобы была возможность чувствовать себя значимым, но и суверенным, общаться с людьми и эти отношения были продуктивные, качественные. Все это возможно при условии адекватного функционирования психологических границ, что обеспечит переживание чувства суверенности психологического пространства личности [4; 5].

Организация и методы исследования. В сегодняшних глобальных «трансформациях» налицо изменение и феномена человека. Происходит его дивергенция, складываются разные типы массовой личности, которые поляризуются, проходя путь от традиционной целостной константной личности через личность гибкую, периодически заново устанавливающуюся до личности непрерывно меняющейся, исчезающей и возникающей в новом качестве (облике)» [7]. В подобных изменениях изучение личностного пространства, жизнестойкости весьма актуально и своевременно. Диагностирующие методики, которые мы использовали: 1. Методика диагностики психологической границы личности (Т.С. Леви) [1]. 2. Жизнестойкость С. Мадди (в адаптации Д. Леонтьева). Для разделения респондентов на группы, мы использовали методику Личностный опросник Г. Айзенка (шкала «экстраверсия – интроверсия»). В нашем исследовании приняли участие студенты юношеского возраста обоего пола, разных вузов г. Ростова-на-Дону.

Результаты исследования. Эмпирическое исследование жизнестойкости и функции границ личности студентов с разным уровнем интроверсии и экстраверсии показало:

У чуть более половины студентов выявлена экстраверсия, интроверсия представлена у чуть менее половины студентов, амбиверсия выявлена у минимального количества человек, поэтому в описании их не использовали

Изучение жизнестойкости и функции границы личности у студентов-экстравертов показал следующие результаты: низкий уровень жизнестойкости, показатели «контроль» и «принятие риска» находятся в диапазоне низких значений, показатель «вовлеченность» – в диапазоне средних значений. Для них характерны высокие показатели вбирающей, отдающей и спокойно-нейтральной функции, средние показатели невпускающей, проницаемой и сдерживающей функции психологической границы личности.

У студентов-интровертов средний уровень жизнестойкости, показатели «вовлеченность» и «принятие риска» находятся в диапазоне средних значений, показатель «контроль» – в диапазоне высоких значений. Для них характерны высокие показатели невпускающей, сдерживающей и спокойно-нейтральной функции границы личности, средние показатели – проницаемой, вбирающей и отдающей функции.

Сравнительный анализ жизнестойкости студентов с разным уровнем интроверсии и экстраверсии (таблица 1) показал, что значимые различия выявлены

по трем показателям: «контроль» у студентов-экстравертов находится в нижнем диапазоне, у студентов-интровертов – в диапазоне высоких значений. Показатель «принятие риска» у студентов-экстравертов находится в диапазоне низких значений, у студентов-интровертов – в диапазоне средних значений. Показатель «жизнестойкость» у студентов-экстравертов находится в диапазоне низких значений, у студентов-интровертов – в диапазоне средних значений.

Таблица 1. – Жизнестойкость студентов – экстравертов и интровертов

Показатели жизнестойкости	Студенты-экстраверты	Студенты-интроверты	Значение критерия
Вовлеченность	34,58	29,62	U=1218,000
Контроль	15,89	32,48	U=149,000, p=0,01
Принятие риска	7,16	18,64	U=530,500, p=0,01
Жизнестойкость в целом	57,63	80,74	U=317,500, p=0,05

Таким образом, одно из предположений, что существуют различия в показателях жизнестойкости у студентов с разным уровнем интроверсии и экстраверсии, подтвердилась.

Сравнительный анализ функции границ личности студентов с разным уровнем интроверсии и экстраверсии (таблица 2) позволяет утверждать, что значимые различия в функциях границы личности с ориентацией на внешний и внутренний мир выявлены по 4 функциям из 6. Значение невпускающей функции границы у экстравертов находится в диапазоне средних значений, у интровертов – в диапазоне высоких. Значение вбирающей функции границы у экстравертов находится в диапазоне высоких значений, у интровертов – в диапазоне средних. Значение отдающей функции границы у экстравертов находится в диапазоне высоких значений, у интровертов – в диапазоне средних. Значение сдерживающей функции границы личности у студентов-экстравертов находится в диапазоне средних значений, у студентов-интровертов – в диапазоне высоких.

Таблица 2. – Функции границы личности студентов

Функции границы личности	Студенты-экстраверты	Студенты-интроверты	Значение критерия
Невпускающая	12,94	18,86	U=418,000, p=0,05
Проницаемая	12,69	14,69	U=1218,000
Вбирающая	19,24	12,32	U=108,000, p=0,01
Отдающая	19,89	12,29	U=496,000, p=0,05
Сдерживающая	12,78	21,90	U=386,000, p=0,05
Спокойно-нейтральная	19,56	21,78	U=1178,000

Таким образом, второе предположение, что существуют различия в функциях границы личности студентов с разным уровнем интроверсии и экстраверсии, частично подтвердилась.

Выводы. В ходе эмпирического исследования нами было установлено, что: у студентов-экстравертов два показателя из трех – «контроль» и «принятие риска» находятся в диапазоне низких значений, а показатель «вовлеченность» – в диапазоне средних, жизнестойкость в целом находится в диапазоне низких значений. Полученные результаты говорят о некотором противоречии, т.к. одна из характеристик экстравертов – импульсивность и склонность к риску, а иногда и к авантюризму, то, можно было бы предположить, что и показатель по шкале «принятие риска» также будет высоким, однако, он является низким. Кроме того, следует обратить внимание на низкий показатель «жизнестойкость в целом», что тоже противоречит здоровому адаптивному потенциалу, социальной и профессиональной успешности и активности экстравертов.

Студенты-экстраверты закрыты для воздействий, таких как негативность, способны сказать «нет» (невпускающая функция границы). Они открыты внешним воздействиям, только когда уверены в себе, доверяет другим (проницаемая). Они нацелены на активное удовлетворение своих потребностей (вбирающая), на самовыражение (отдающая функция) и активное взаимодействие с миром (сдерживающая). Они адекватно реализуют вовне внутреннюю энергию (спокойно-нейтральная). При этом результаты заставляют задуматься и определить перспективы исследования, в частности, изучение сдерживающей и спокойно-нейтральной функций, их взаимосвязи с экстраверсией. Очевидно, что средний показатель сдерживающей функции и высокий спокойно-нейтральной функции границы вступают в противоречие с основными характеристиками экстравертов – их открытости миру, общению, свободой проявления эмоций, адаптивности.

Среднее значение суммарного показателя жизнестойкости указывает, что студенты-интроверты в стрессовых ситуациях не будут испытывать сильного внутреннего напряжения за счет совладания и восприятия негативных событий как менее значимых. Это согласуется с основной характеристикой интровертов как людей, погруженных «в себя», осмотрительных и рассудительных. Хотя, вряд ли они будут внутренне спокойны, т.к. именно для этого типа основной особенностью является внутренняя работа при отсутствии внешних эмоциональных проявлений.

Студенты-интроверты закрыты для воздействий, которые воспринимают как негативные, способны сказать «нет» (невпускающая функция границы). Они открыты внешним воздействиям, если уверены в себе и доверяет другим (проницаемая); избирательны к внешним воздействиям (вбирающая функция), не нацелены на активное внешнее самовыражение (отдающая функция) и способны накапливать внутреннюю энергию (сдерживающая). Они не мотивированы на активное взаимодействие с внешним миром (спокойно-нейтральная функция границы).

Таким образом, данные, полученные в нашем исследовании, можно использовать в консультативной деятельности практического психолога в образовании,

для групповой работы со школьниками и студентами, с целью создания благоприятных условий в нестабильной реальности для поддержания психического здоровья и развития жизнестойкости личности.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Леви, Т.С. Методика диагностики психологической границы личности / Т.С. Леви // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 131–146.
2. Леонтьев, Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
3. Левкова, Т.В. Суверенность психологического пространства как основа психологического здоровья личности / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Вестник ДВГСГА. – № 1/2(5). – 2010. – С. 20–25.
4. Мозговая, Н.Н. Суверенность психологического пространства личности и доверия к себе у студентов с разным уровнем социального интеллекта / Н.Н. Мозговая // Психология обучения. – 2019. – № 6. – С. 15–28.
5. Мозговая, Н.Н., Манвелян, Н.Г., Костенко, С.А. Функция границы личности, жизнестойкости у студентов с разным локусом-контроля / Н.Н. Мозговая, Н.Г. Манвелян, С.А. Костенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68. – С. 297–301.
6. Нартова-Бочавер, С.К. Психология суверенности: 10 лет спустя / С.К. Нартова-Бочавер. – М.: Смысл, 2017.
7. Розин В.М. Психологическая реальность как проблема цехового самоопределения / В.М. Розин // Психология. Журнал ВШЭ. – 2010. – Т. 7, № 1. – С. 90–103.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА С ОЦЕНОЧНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К НЕМУ УЧИТЕЛЯ

**Озерова В. В.;**

**Вышинская Е. Г.,** ст. преподаватель

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В статье отражены результаты эмпирического исследования взаимосвязи между уровнем самооценки младшего школьника и оценочным отношением к нему учителя. Установлено, что существует статистически значимая связь между уровнем самооценки младшего школьника и оценочным отношением к нему учителя. Установлено, что чем выше оценки, которые выставляет учитель ученику за результат учебной деятельности, тем выше уровень самооценки ученика. Установлено, что существует статистически значимая связь между уровнем притязаний учеников и оценочным отношением к ним учителя.*

*Полученные данные могут быть использованы педагогами, при построении учебно-воспитательного процесса, а также психологами в учебных учреждениях с целью правильного построения коррекционно-развивающих программ.*

**Ключевые слова:** *самооценка, уровень притязаний, оценочное отношение учителя.*

Самооценка – это компонент самосознания, включающий в себя оценку своей личности, своих способностей, нравственных качеств и поступков. За основу самооценки школьников можно принимать систему личностных смыслов, а также систему ценностей, принятых ими. Однако, несмотря на то, что самооценка активно формируется при участии самой личности, учитель может сформировать у ученика определенную систему ценностей. Самооценка создает основу для восприятия собственного успеха, постановки целей определенного уровня, т.е. уровня притязаний личности [3, с. 93].

Одной из особенностей формирования самооценки младшего школьника является самопознание, которое осуществляется в учебной деятельности. Оно является обязательным, целенаправленным, произвольным, результативным. От самопознания зависит эмоциональное благополучие, самочувствие и внутренняя позиция, оно определяет положение ребёнка и оценку окружающих [1, с. 394].

Ученики, которые самостоятельно оценивают свою учебную деятельность, больше обращают внимание на ту оценку, которая стоит в журнале. По мнению

Ф.В. Костиловой, это происходит потому, что эта оценка является как бы социальным контролем и определёнными рамками [2].

Анализируя уже имеющиеся исследования по данной теме, мы пришли к выводу, что важнейшим фактором, оказывающим влияние на формирование самооценки, является учитель и его оценка. Учитель, оценивая умственные способности и результаты учебной деятельности ученика, оценивает его возможности и общие способности, его место среди других. Актуальность данной работы обусловлена недостатком и неполнотой современных исследований проблемы самооценки.

Цель исследования: изучить взаимосвязь между самооценкой младшего школьника и оценочным отношением к нему учителя.

Гипотеза исследования: существует статистически значимая связь между самооценкой младшего школьника и оценочным отношением к нему учителя.

Базой исследования явилась ГУО «СШ № 7 г. Новополоцка». Выборку исследования составили ученики 3А, 3Б и 4Б классов в количестве 50 человек (28 девочек и 23 мальчика), а также их классные руководители в количестве трёх человек.

Для достижения цели нашего исследования нами была использована методика изучения самооценки Т. Дембо – С. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан. И опрос учителей, где выставлялась оценка учителем способностей учеников. Учитель выставлял оценку умственным способностям ученика, его месту среди окружающих, уверенности в себе и др.

Для получения данных об оценочном отношении учителей была создана специальная таблица, в которой учителя отмечали развитие определенного качества по десятибалльной шкале. В качестве метода обработки данных был использован метод расчёта коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

На первом этапе был произведен анализ полученных с помощью методики изучения самооценки Т. Дембо – С. Рубинштейна данных, которые представлены на рисунке 1.

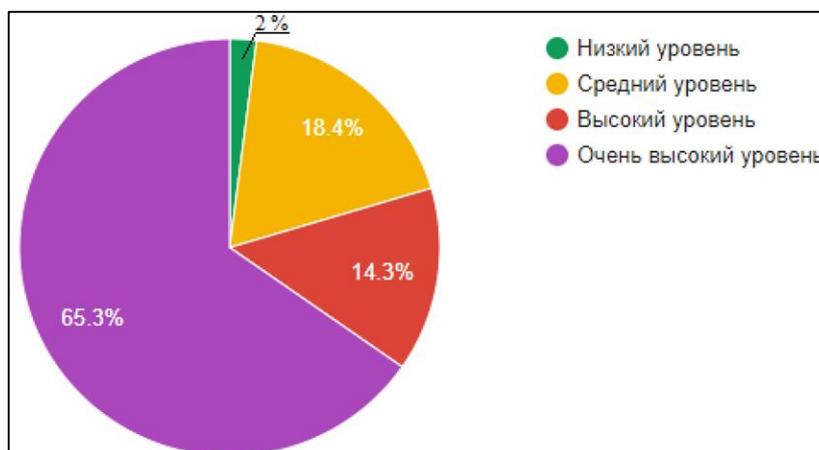
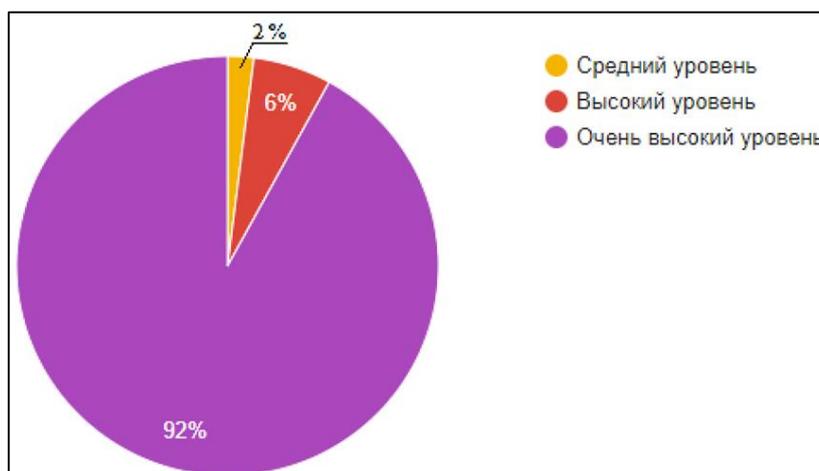


Рисунок 1. – Процентное соотношение уровней самооценки младших школьников

Исходя из данных рисунка, можно установить, что низким уровнем самооценки из всего количества испытуемых (50 человек) обладает 2 %. Средним и высоким – 18,4 % и 14,3 % соответственно. Очень высоким уровнем самооценки обладают 65,3 % – большинство.

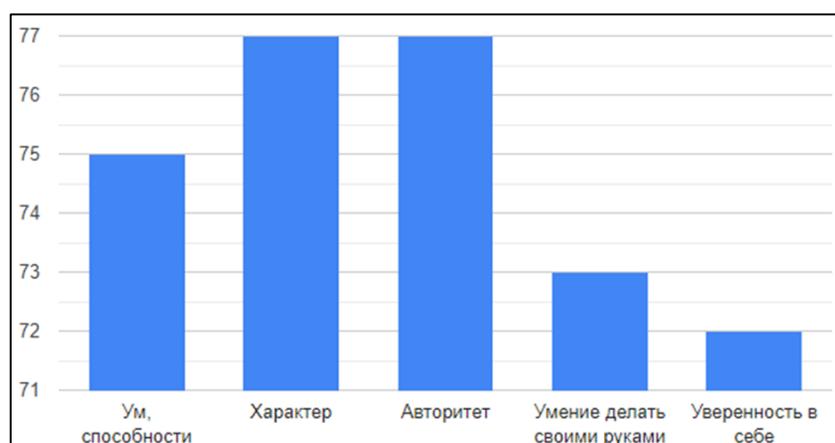
На следующем этапе анализа полученных результатов нами был рассмотрен уровень притязаний. Данные представлены на рисунке 2.



**Рисунок 2. – Процентное соотношение уровня притязаний младших школьников**

Исходя из данного рисунка, видно, что испытуемых со средним и высоким уровнями притязания – 2 % и 6 % соответственно. Остальные 92 % имеют очень высокий уровень притязаний. Это говорит о том, что испытуемые ставят перед собой очень высокие цели.

Далее нами были проанализированы данные, полученные при опросе учителей, которые представлены на рисунке 3.



**Рисунок 3. – Соотношение показателей оценочного отношения учителей по заданным параметрам**

Из рисунка видно, что средние значения оценочных отношений к младшему школьнику у учителя колеблются от 72 до 77, что являются высокими показателями. На данном этапе исследования можно сделать вывод о том, что уровень самооценки младших школьников также высок, как и оценочное отношение к ним учителя.

Далее мы провели исследование статистически значимой взаимосвязи уровня самооценки младшего школьника и оценочного отношения к нему учителя. Результаты представлены в таблице.

Таблица. – Взаимосвязь уровня самооценки младшего школьника и оценочного отношения к нему учителя

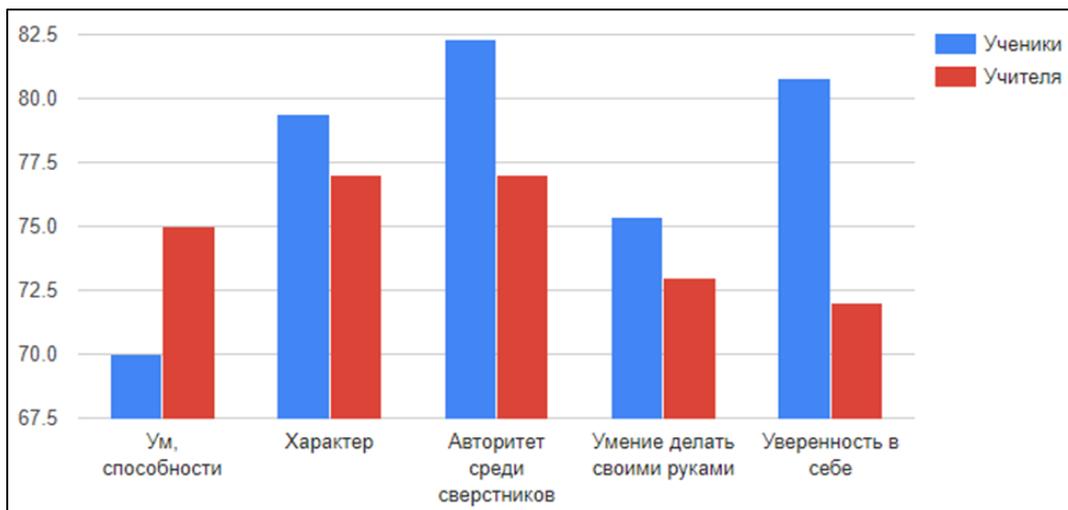
Переменные	(У) Ум, способности	(У) Характер	(У) Авторитет среди сверстников	(У) Умение делать своими руками	(У) Уверенность в себе
Ум, способности	0,00	0,00	0,01	0,08	0,00
Характер	0,19	0,27	0,08	0,82	0,07
Авторитет среди сверстников	0,12	0,00	0,00	0,06	0,00
Умение делать своими руками	0,22	0,11	0,17	0,00	0,00
Уверенность в себе	0,30	0,01	0,00	0,19	0,18

*Примечания:* (У) Ум, способности – переменная, показывающая оценочное отношение учителя к ученику по данному параметру.

Из данной таблицы видно, что уровень самооценки младших школьников по некоторым критериям связан положительной корреляцией с оценочным отношением учителя к ученику по этим же критериям. Это означает, что с повышением оценочного отношения учителя повышается уровень самооценки младшего школьника.

На основании полученных результатов нами был создан график, отображающий средние значения уровня самооценки младших школьников и средние значения учительского отношения (рисунок 4).

Из данного графика мы видим, что показатели самооценки учеников не сильно отличаются от оценочного отношения учителя. Так, например, средние значения по параметру «Умение делать своими руками» имеют разницу в 2 балла.



**Рисунок 4. – Средние значения уровня самооценки младшего школьника и оценочного отношения к нему учителя**

Анализируя данные результаты можно заметить связь между уровнем самооценки младшего школьника и оценочным отношением к нему учителя. Вербальная оценка учителя оказывает огромное влияние на уровень самооценки младшего школьника. С помощью оценочных суждений учитель может сформировать у своего ученика представление о собственных возможностях и способностях как в учебной деятельности, так и в любой другой. Как мы видим из результатов нашего исследования учительская оценка может повлиять на определение ребёнком своего характера, на уверенность в себе, определение уровня своих умственных способностей и тому подобное.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Боович – СПб.: Питер, 2008 – 400 с.
2. Мухина, В.С. Шестилетний ребенок в школе: книга для учителя / В.С. Мухина – М.: Просвещение, 1990. –175 с.
3. Сеницын, Ю.Н. Формирование здоровой личности учащегося в условиях образовательного пространства / Ю.Н. Сеницын – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2007. – 219 с.

## ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ К КОМПЬЮТЕРНЫМ ИГРАМ

**Остапчук С. В.;**

**Мядель Я. В.**

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В данной статье рассматривается отношение родителей подростков к компьютерным играм, что влияет на их мнение и как это сказывается на подростках. Авторами приводятся данные, полученные в ходе эмпирического исследования. Было выявлено, что более половины подростков утверждают, что родители не контролируют время, проводимое подростками за компьютерными играми, кроме того было обнаружено значимое различие между половой принадлежностью подростков и просьбами, поступающих от родителей, о сокращении игрового времени. Исследование способствует просвещению родителей, проведению профилактики среди подростков и молодежи.*

**Ключевые слова:** *подростки, родители, компьютерные игры, отношение родителей к компьютерным играм, сокращение игрового времени.*

**Актуальность.** Мы живем в информационном мире, характерной приметой которого стали компьютерные игры. Игры все больше и больше совершенствуются: графика, сюжеты, интерактивное взаимодействие, возможности, жанры и многое другое; к играм привлекается больше и больше людей, в особенности подростков. Для многих компьютерные игры не просто способ отдохнуть и развлечься, а полноценное хобби и даже способ заработка. Предполагается, что в 2024 году более 3 миллиардов будут играть на различных устройствах [5].

Многие специалисты утверждают, что видеоигры наносят только вред здоровью человека, и считают, что видеоигры – бесполезная трата времени и причина появления агрессии у игроков [1].

В особенности последствиями взаимодействия детей с компьютерными играми озабочены родители. И, так как компьютерные технологии масштабно развиваются с каждым днем, а дети растут, взаимодействуя с ними уже с самого раннего детства, невозможно полностью исключить влияние компьютерных технологий на личность. Данная проблема со временем будет все больше нарастать, и актуальность исследований по данной тематике будет только увеличиваться.

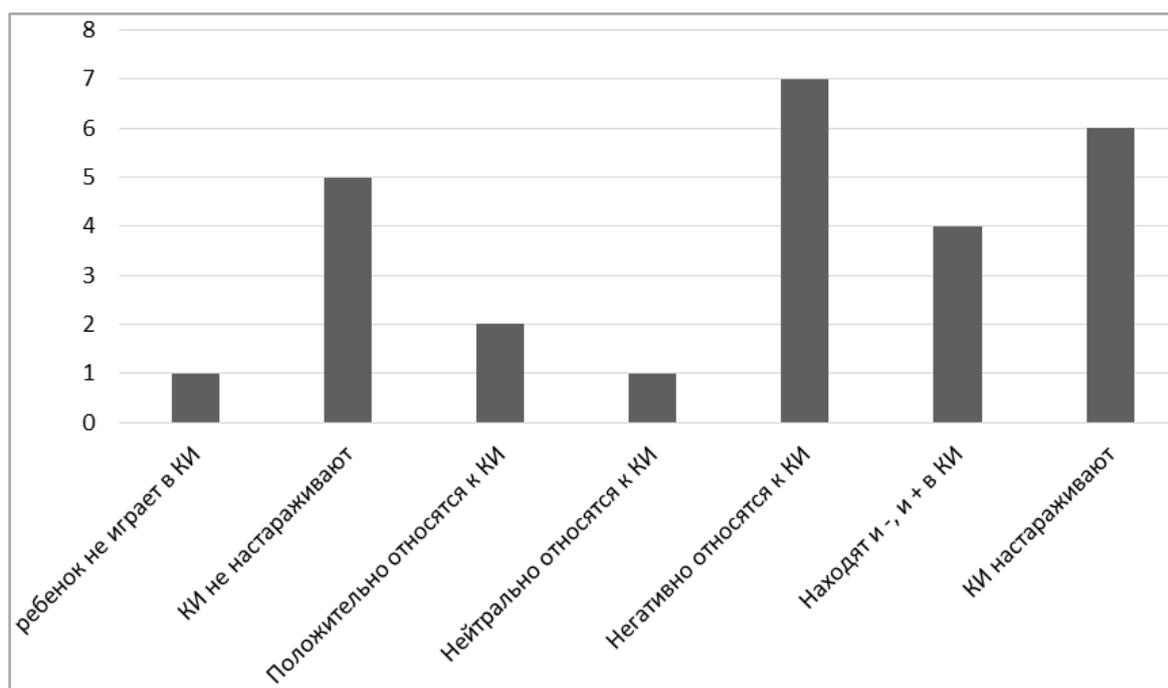
**Организация и методы исследования.** На наш взгляд, изучать взаимодействие детей с компьютерными играми необходимо с разных сторон. Целью нашего

исследования стало изучение отношения родителей к компьютерным играм, в которые играют их дети.

Родители в возрасте от 39 до 57 лет отвечали на вопросы об их отношении к компьютерным играм, в которые играют их дети-подростки. 20 родителей приняли участие в опросе. Кроме того, нами были опрошены 60 подростков, играющих в компьютерные игры, которым был задан вопрос, просят ли их родители играть меньше в компьютерные игры.

Мы также решили проверить предположение о том, что существует гендерное различие в отношении родителей к играющим подросткам: чаще всего с просьбами о сокращении игрового времени, поступающих от родителей, сталкиваются мальчики подростки, нежели девочки.

*Результаты исследования.* Анализируя данные, полученные в ходе опроса родителей, мы обнаружили разнообразное по своей модальности отношение родителей к игровой деятельности подростков. Результаты опроса представлены на рисунке 1\*.



**Рисунок 1. – Отношение родителей к компьютерным играм детей подросткового возраста**

\*Примечание: КИ – компьютерные игры.

Как мы можем увидеть на рисунке, 5 % родителей ответило, что их дети вовсе не играют в компьютерные, 25 % родителей не находят ничего пугающего в компьютерных играх, 5 % родителей относятся к компьютерным играм нейтрально, 10 % – положительно, 35 % – отрицательно, 20 % – находят и положительное, и отрицательное в компьютерных играх, 30 % респондентов отметили,

что относятся к компьютерным играм насторожено, ссылаясь на то, что все же необходимо контролировать время, проводимое детьми за играми.

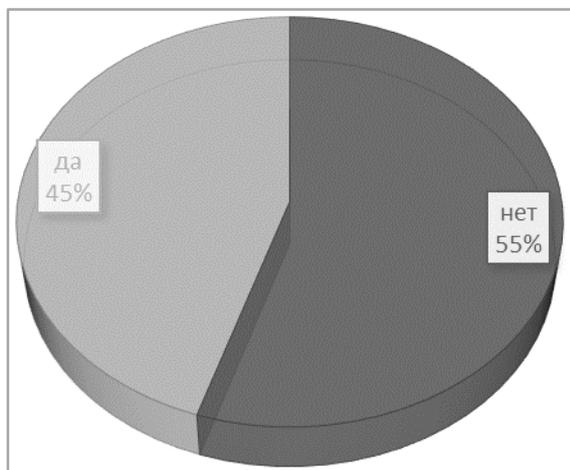
Следует отметить, что родители, которые находят положительное в играх, относят позитивное влияние компьютерных игр на ребенка только по отношению к развивающим и логическим играм.

Исходя из ответов родителей на вопрос: «Что Вас пугает в компьютерных играх?», следует, что отрицательное отношение к компьютерным играм является итогом мнения о том, что компьютерные игры (в особенности некоторые жанры):

- «жестокие»,
- «агрессивные»,
- «с элементами насилия»,
- «вызывают зависимость»,
- «вызывают азарт»,
- «вызывают повышенную эмоциональность»,
- «вызывают злость/агрессивность»,
- «оказывают влияние на психику»,
- «наносит вред нервной системе и зрению»,
- «забирают время»,
- «заменяют общение с реальными людьми»,
- «способствуют отстранению от реальности».

Многие родители отметили, что в компьютерные игры необходимо «играть дозированно», «с ограничениями по времени», «в пределах разумного».

Для того, чтобы понять, пытаются ли родители контролировать время за компьютерными играми своих детей, подросткам был задан вопрос, просят ли их родители играть меньше в компьютерные игры. Результаты представлены на рисунке 2.



**Рисунок 2. – Процентное соотношение ответов на вопрос «Простят ли родители играть меньше в компьютерные игры?»**

На рисунке 2 мы видим, что 55 % подростков не смогли припомнить, чтобы родители просили их меньше играть в компьютерные игры, а у остальных 45 % подростков случается, что их просят о подобном.

Если сравнить эти результаты с мнением родителей об играх, получается, что многие родители, отрицательно и настороженно относясь к играм, не пытаются как-то контролировать время, посвящённое играм, все-таки более половины подростков (55 %) говорят о том, что родители не просят их сокращать время за игрой.

Следовательно, отношение родителей подростков к компьютерным играм и мнение о них входят в некоторое противоречие с тем, как родители действуют.

Есть родители, которые недооценивают компьютерные игры, пытаются с ними бороться, ограничивают время за компьютером. Аналитическая компания Savanta провела глобальный опрос по отношению геймеров и их родителей. Оказалось, что немного более четверти опрошенных скрывают от родителей, сколько времени они проводят за играми, практически половина признались, что они бы чувствовали себя гораздо лучше, если бы они могли говорить со своими родителями об играх [3].

Интересное исследование было проведено М.И. Елисеевой и Е.Э. Кригер (2021). Оказалось, что нарушения в структуре детско-родительских отношений способствуют тому, что дети играют в компьютерные игры, чтобы компенсировать те потребности, которые не смогли реализовать с собственными родителями [2].

Кроме того, мы решили проверить предположение о том, что чаще всего с просьбами о сокращении игрового времени, поступающих от родителей, сталкиваются мальчики подростки, нежели девочки.

Таблица 1. – Значение  $\chi^2$  Пирсона для переменных «Пол» и «Просьбы родителей о сокращении игрового времени»

Переменные	Значение $\chi^2$ Пирсона	Уровень значимости
Пол / Просьбы родителей о сокращении игрового времени	3,76	0,05

С помощью  $\chi^2$  Пирсона мы получили следующие результаты, которые представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 2. – Процентное соотношение испытуемых разного пола во взаимосвязи с просьбами родителей о сокращении игрового времени

Пол	Родители не просят меньше играть в компьютерные игры	Родители просят меньше играть в компьютерные игры
Девочки	65,2 %	34,8 %
Мальчики	38,7 %	61,3 %

Из данных таблицы 1 и 2 видно, что уровень значимости равен 0,05, что говорит о значимости взаимосвязи, так как результат обработки сырых данных удовлетворяет условие уровня значимости:  $p \leq 0,05$ . Следовательно, гипотеза подтвердилась. В большинстве случаев именно мальчики сталкиваются с просьбами от родителей сократить время, проводимое за компьютерными играми.

В ранее проведенном нами исследовании, мы получили, что проявление косвенной вербальной агрессии более выражено у девочек-подростков, играющих в компьютерные игры [4]. Видимо, родители девочек менее связывают вербальную агрессию с влиянием игр. И, возможно, больший контроль игр у мальчиков может быть связан с разнящимися предпочтениями в виде игровых жанров между мальчиками и девочками. В рамках нашего исследования мы спросили у подростков, каким жанрам игр они отдают предпочтение. В результате, нами было установлено, что у 69,7 % опрошенных мальчиков падает выбор на экшен и шутер. В то время как 56 % опрошенных девочек предпочитают играть в РПГ (компьютерная игровая игра – от англ. computer role-playing game, обозначается аббревиатурой CRPG или RPG).

Экшен и шутер – жанр игры, который основан на активном преодолении неких препятствий, как правило в трехмерном пространстве, и уничтожение врагов, управляемых компьютером или другими игроками [1].

РПГ (компьютерная ролевая игра) – жанр игры с развернутой сюжетной составляющей, где игроку предлагается принять на себя роль того или иного персонажа [1].

На наш взгляд именно поэтому родители чаще просят мальчиков меньше проводить времени за компьютерными играми и играми на телефоне – мальчики предпочитают играть в «стрелялки», как говорят в простонародье (ранее в данной статье нами было описано то, как родители относятся к подобным видам игр).

*Выводы.* Мы уверены, что родителям следует повышать свою осведомленность о реальности компьютерных игр, гораздо проще бояться самим и запрещать детям, но это не работает. Уже есть проверенный опыт, который говорит, что в тех семьях, где подростки и родители иногда играют вместе или хотя бы обсуждают игры, детско-родительские отношения выстроены более гармонично и редко возникают разногласия по поводу игрового времени.

Важно наладить диалог подростков и родителей, с тем чтобы вместе противостоять опасностям, которые могут встречаться в виртуальном мире.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богачева, Н. В. Компьютерные игры и психологическая специфика когнитивной сферы геймеров [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://cyberpsy.ru/articles/bogacheva-computer-games/>. – Дата доступа: 27.03.2023.

2. Елисеева, М.И. Особенности родительско-детских отношений среди подростков, имеющих зависимость от онлайн-игр / М.И Елисеева, Е.Э. Кригер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberpsy.ru/articles/online-zavisimye-podrostki-roditelsko-detskie-otnosheniya/>. – Дата доступа: 18.11.2021.
3. Мама-геймер – гармония в семье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kaspersky.ru/blog/mums-discuss-gaming-generation-gap/29621/>. – Дата обращения: 13.09.2023.
4. Мядель, Я.В. Различия между мальчиками и девочками, увлекающимися компьютерными играми, в проявлении агрессии в подростковом возрасте / С.В. Остапчук, Я.В. Мядель // Вестник ПГУ Серия "Педагогические науки".
5. Kotcherine, S. Игровая статистика – 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://medium.com/@starhorizon\\_ru/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F-%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-2023-bf79833ecdbe](https://medium.com/@starhorizon_ru/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F-%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-2023-bf79833ecdbe). – Дата доступа: 02.02.2023.

**ВЛИЯНИЕ ТЕМПРАМЕНТА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ВУЗЕ**

**Пикалова И. В.;**

**Бычкова Е. С.**

*Липецкий государственный педагогический университет  
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** В статье рассматриваются ключевые моменты проявления определённых свойств темперамента в юношеском возрасте. Акцентируется внимание на том, что свойства темперамента оказывают воздействие на психологическую безопасность образовательной среды. Отмечается взаимосвязь типа темперамента и уровня сформированности психологической безопасности в ВУЗе.

**Ключевые слова:** темперамент, образовательная среда, психологическая безопасность, юношеский возраст.

Юношеский возраст – особенный возрастной период, в котором наблюдаются наиболее важные и значительные изменения. Предстоит серьезный шаг – вступление в новый коллектив. Данный процесс неразрывно связан с социальной адаптацией. Под ней принято понимать взаимодействие личности или отдельной социальной группы с окружающей средой, в ходе которого согласовываются ожидания и требования его участников.

Образовательная среда – понятие, которое за последние несколько лет приобрело большую популярность, так как оно напрямую связано с изучением главных проблем системы образования. В связи с чем возник «феномен образовательной среды», который только подтвердил ее многоаспектность и неопределенность [7].

Психологическая безопасность образовательной среды в высших учебных заведениях является один из главных предикторов успешности обучения, так как география абитуриентов очень обширна, и каждый из них несет в себе воспитательные традиции своей культуры, свои установки о характере общения с людьми и о понимании мира в целом. Задачей высшей школы становится объединение и воспитание достойных профессионалов в духе общечеловеческих и нравственных ценностей.

К показателям психологически безопасной образовательной среды можно отнести:

1. Отсутствие как эмоциональной, так и физической угрозы.
2. Взаимоуважение и взаимоподдержка в коллективе.
3. Конструктивная открытая коммуникация.
4. Доступность ресурсов.
5. Равноправие и справедливость.
6. Комфортная атмосфера, чувство принадлежности к группе.
7. Развитие навыков эмоционального интеллекта.

Существует определённое количество научных исследований и психологической литературы, где акцентируется внимание на данном вопросе. Исследованием темперамента занимались такие ведущие психологи, как Ж. Пиаже, А. Валлон, Л.С. Выготский и др. Отдельные семиотические аспекты разных видов деятельности изучались в работах Д.Б. Эльконина, Д. Брунера и др.

Темперамент по Выготскому имеет чисто психическую сущность. Он говорит: «темперамент есть наличная предпосылка, а характер – конечный результат воспитательного процесса» [1, с. 109]. Вся проблема темперамента по сути своей и заключается только в том, чтобы объяснить наличие и преобладание в психике одного человека одних определенных жизненных представлений, страстей и желаний, а в психике другого – совершенно других.

Адаптация студентов первого курса во многом определяет успешность их дальнейшей интеграции в социальную жизнь образовательного учреждения. При успешной адаптации, студенты склонны чувствовать себя в образовательной среде ВУЗа комфортно и безопасно.

К объективным показателям успешной адаптации относятся:

- продуктивность выполняемой деятельности. К данному показателю относят успешность в обучении, заинтересованность в общественной жизни университета, научная деятельность и др.;
- положение в коллективе. К данному показателю целесообразно отнести налаживание новых связей, установление контактов, появление круга людей со схожими интересами и т.д.;
- инициативность и уверенность. Студент не боится высказывать своё мнение, предлагает новые идеи, стремится к достижению результата.

Представители современного поколения молодежи склонным испытывать определенные трудности в адаптации, поскольку из-за активного включения в их жизнь гаджетов, у них отмечаются трудности в коммуникации и налаживании межличностных контактов. Однако при этом взгляд и оценка себя со стороны всё также остается для них значимой.

Впервые термин «психологическая безопасность» был введён С. К. Рощиным и В. А. Сосниным. В их трактовке психологическая безопасность – это восприятие

человеком среды как надёжной и адекватной, позволяющей удовлетворять естественные и социальные потребности [8]. Таким образом, внимание акцентируется на чувствах и переживаниях людей относительно их настоящего положения в обществе и перспектив на будущее. Уже с первых лет жизни у каждого ребенка появляются те черты, которые позволяют его отнести к какому-либо типу темперамента. Различия особенно ярко проявляются уже тогда, когда дети начинают говорить.

Если у человека наблюдается отчетливая и быстрая речь, с правильными интонациями, сопровождающаяся жестами и мимикой, то это признаки сангвинического темперамента. Если речь спокойная, медленная и равномерная, без ярко выраженных эмоций и жестов, это черты флегматического типа темперамента. Холерический темперамент указывает на более торопливую, напряжённую и порывистую речь. А к меланхолическому темпераменту относится речь слегка приторможенная, тихая. Разумеется, более уверенно о типе темперамента можно будет судить только, если будут учитываться особенности двигательной и общей активности.

Важно отметить, что в динамических свойствах юношеской психики одновременно проявляются как признаки уже того или иного типа темперамента, так и просто возрастные особенности. В юношеском возрасте тип темперамента подвергается значительным изменениям [2; 3]. Человек начинает приспосабливаться к общению с социумом, попадает в новую компанию, заводит новых друзей. Этот период часто связывается с окончанием школы и поступлением в другое образовательное учреждение.

Следовательно, можно отметить, что в зависимости от возраста, темперамент может претерпевать различные изменения. Если в детском возрасте он, чаще всего, имеет внешнее проявление (черты лица, речь, жестикуляция и т.д.), то уже в юношеском возрасте начинают активно проявляться внутренние черты темперамента: речь уже не похожа на детскую, она более взрослая и интересная; свои чувства могут демонстрироваться открыто очень редко или вовсе скрываться, эмоции начинают проявляться совершенно по-другому. Следует обратить внимание на то, что И.П. Павлов в классификации типов высшей нервной деятельности различал уравновешенные и неуравновешенные подтипы в сильном типе нервной системы. А для подросткового и юношеского возраста характерно сочетание неуравновешенности со слабостью обоих нервных процессов.

Нами было проведено исследование, целью которого было выявление связи между темпераментом и формированием уровня психологической безопасности, происходящими у представителей одной возрастной категории. Для эксперимента мы использовали следующую выборку: 50 студентов ВУЗа 1 курса, по направлениями подготовки специальная психология и педагогика и дефектология. Из них:

35 девушек и 15 юношей. Возраст испытуемых: от 17 до 20 лет. Мы использовали тест Г.Ю. Айзенка для выявления типа темперамента, после чего провели опрос «Психологическая безопасность образовательной среды (ПБОС)» для подростков. По окончании применения методики на определение психического состояния мы получили следующие результаты:

Из 55 % обучающихся, имеющих высокий уровень психологического комфорта и удовлетворенности, 65 % оказалось сангвиниками, 30 % флегматиками и 5 % холериками.

Из 25 % обучающихся, имеющих средний уровень психологического комфорта и удовлетворенности, 55 % являлись флегматиками, 30 % сангвиниками и 15 % холериками.

Из 20 % обучающихся, имеющих низкий уровень психологического комфорта и удовлетворенности, 65 % являлись меланхоликами и 35 % холериками.

Данное исследование позволило нам отметить, что сангвиникам чаще всего характерны такие черты, как уверенность, независимость, соперничество; холерикам – лидерство, нервозность, способность к организаторской деятельности, эмоциональность и настойчивость; флегматикам независимость, уверенность, соперничество, альтруизм, сочувствие; меланхоликам – обидчивость, критицизм, неуверенность, подозрительность, зависимость от окружающих.

В связи с этим, данный эксперимент наглядно продемонстрировал определенную закономерность: наиболее легко и комфортно в образовательной среде чувствуют себя представители сангвинического и флегматического типа, а наименее – холерического и меланхолического.

Важно отметить, что для успешной адаптации первокурсников к вузовскому обучению необходимо включение кураторов, психологов и других специалистов в рамках психологического сопровождения образовательного процесса и разработки программы, включающей в себя беседы, индивидуальные консультации и групповые тренинговые занятия, направленные на развитие личностных качеств, способствующих адаптации, которая напрямую зависит от уровня психологической безопасности для представителей каждого типа темперамента.

Таким образом, основываясь на результатах всего исследования, мы можем отметить, что юношеский период является самым эмоционально насыщенным в жизни каждого человека, потому что он влечет за собой значительные преобразования в стиле и образе жизни, а также оказывает значительное влияние на дальнейшую судьбу человека в целом.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Выготский, Л.С. Педагогическая психология. – Т. II. / Л.С. Выготский. – Москва, 1991. – 120 с.
2. Лурия, А.Р. Лекции по общей психологии / А.Р. Лурия. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 320 с.

3. Маклаков, А. Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 592 с.
4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. – Т. II. / С.Л. Рубинштейн. – Москва, 1989. – 589 с.
5. Русалов, В.М. О природе темперамента и его места в структуре индивидуальных свойств человека / В.М. Русалов // Вопросы психологии. – Т. I. – Москва, 1985. – 496 с.
6. Сорокун, П.А. Основы психологии / П.А. Сорокун. – Псков, 2005. – 312 с.
7. Щелканова, В. И. Психологическая безопасность образовательной среды / В.И. Щелканов [Электронный ресурс]. – Электронный адрес: <http://www.informio.ru/publications/id2222/Is-sledovatelskaja-rabota-na-temu-Psihologicheskaja-bezopasnost-obrazovatelnoi-sredy>. – Дата обращения 04.03.2023.
8. Ясвин, В. А. Образовательная среда. От моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://parhomenko.pro/d/965353/d/\\_yasvinv.a.obrazovatelnyasreda.pdf](http://parhomenko.pro/d/965353/d/_yasvinv.a.obrazovatelnyasreda.pdf). – Дата обращения 04.03.2023.

## ДИАГНОСТИКА И МЕТОДЫ ВОСТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ПТСР

*Покровская С. Е., канд. психол. наук;*

*Глазунова Д. В.*

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
г. Минск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В статье анализируется тема, диагностики и методов восстановления после ПТСР лиц переживших катастрофы и военные действия, при этом акцент делается на практическом опыте и исследованиях в этой области крупнейшего в Российской Федерации и в мире многопрофильного реабилитационного центра – 6-го Центрального военного клинического госпиталя (ЦВКГ).*

**Ключевые слова:** *ПТСР, диагностика, методы реабилитации, постстрессовые состояния.*

В современных условиях, психологическая помощь и применение методов реабилитации и восстановления после военных действий, техногенных и природных катастроф может понадобиться не только относительно военнослужащих, но и относительно гражданского населения, пребывающего с территории военных конфликтов и зон природных катастроф в нашу страну, в том числе в качестве беженцев. А следовательно, данную тему и возможность использования нашими специалистами практического опыта реабилитационных центров Российской Федерации, США и других стран считаем актуальными для изложения, дальнейшего изучения и применения.

Данная работа основывается на практическом опыте 6-го Центрального военного клинического госпиталя (ЦВКГ) – крупнейшего в Российской Федерации и в мире многопрофильного реабилитационного центра. Тысячи погибших, десятки тысяч раненых, сотни тысяч участников боевых действий в Чеченской Республике и Афганистане, и других зонах военных действий, миллионы родственников, в семьи которых вернулись вчерашние участники этой войны, беженцы, мирное население, находящееся в зоне боевых действий представляют собой огромный фронт работы для врачей, психотерапевтов и психологов.

Начало систематических исследований постстрессовых состояний, вызванных переживанием природных, индустриальных катастроф, а также проблемы восстановления военнослужащих после окончания военных действий можно отнести

к 50–60-м гг. XX века. Полагая, что информация, полученная при изучении «гражданских» катастроф, может быть использована для оценки воздействия катастроф, связанных с войной, Национальная Академия наук США утвердила ряд исследований, в которых были сделаны попытки оценить адаптацию индивидов, переживших крупные пожары, газовые атаки, землетрясения и иные подобные катастрофы. Например, Блоч, Силбер и Перри взяли интервью у 88 детей, которые пережили ураган в 1953 г. Результаты их исследования ясно продемонстрировали, что травмированные дети, во многом подобно травмированным взрослым, переживают вызванные травмой ночные кошмары, избегающее поведение, реакции испуга, раздражительность и повышенную чувствительность к травматическим стимулам [3, с. 19–22].

Число работ по последствиям катастроф, которые выявляют наличие *посттравматического стрессового расстройства* (далее – ПТСР), намного меньше, чем количество исследований, проведенных с ветеранами боевых действий. Что не удивительно, поскольку, государствами активно финансируются исследования именно в военной сфере.

Можно привести данные двух специально организованных исследований, задачей которых было установление представленности ПТСР среди жертв урагана и наводнения. Обследование 114 жертв урагана проводилось с помощью расширенной версии симптоматического опросника Хопкинса [HSC]. Расширенная версия HSC была специально разработана для того, чтобы отразить критерий DSM-III для ПТСР. Хотя испытуемые заполняли методику через 5 месяцев после катастрофы, 69 человек (59,5 %) соответствовали критерию DSM-III для острого ПТСР. Б. Грин с соавторами впоследствии предложили заполнить опросник 120 взрослым жертвам наводнения в Буффало Грик. Несмотря на то что опрос проводился через 14 лет после наводнения, 34 человека (28,3 %) соответствовали критерию для диагноза актуального ПТСР. Примечательно, что авторы смогли установить диагноз ретроспективно на основе данных интервью, проведенного в 1974 г. Впоследствии они установили, что 53 человека (44,2 %) могли бы соответствовать DSM-III критерию для ПТСР в 1974 г. [3, с. 19–22].

Поскольку живой организм биологически не запрограммирован переносить массивные психические травмы, то напряжение, которое человек испытывает во время военных действий, катастроф и природных катаклизмов отражается на всех уровнях организации его организма и на всех его функциях. Основными остаются травмы психики, общее физиологическое недомогание, стрессовое состояние нервной системы (о чем свидетельствуют сопровождающие бессонницы, нарушения координации, всплески агрессии и т.д.). Следовательно, период реабилитации характеризуется пролонгированным психоэмоциональным стрессом, обусловленным выраженной психической травмой, негативными последствиями

для личности ампутации конечностей, а также личностными качествами. Для обозначения расстройств, возникающих у лиц, перенесших психическую травму, в 1980 г. введено понятие «посттравматические стрессорные расстройства» (ПТСР), как отчетливая и обоснованная диагностическая категория. *Посттравматические стрессорные расстройства* можно определить как состояние, которое развивается у человека, испытавшего эмоциональный или физический стресс достаточной выраженности, способный быть травматичным практически для любого человека. Для возникновения ПТСР необходимо, чтобы человек испытал действие стрессора, выходящего за рамки обычного человеческого опыта и способного вызвать дистресс. К такого рода стрессорам мы относим серьезную угрозу для жизни или физической целостности, вынужденное убийство (ранение) человека, серьезное физическое повреждение (ранение), смерть близкого человека или калечащее ранение сослуживца [2, с. 143].

Важной и специфической особенностью ПТСР оказывается то, что после окончания периода времени, насыщенного психотравмирующими событиями, когда исчезает эмоциональное перенапряжение, многим людям кажется, что вернулось хорошее самочувствие. У них нет жалоб на здоровье и прошлые психотравмы кажутся забытыми. Но позднее оказывается, что это латентный (скрытый, переходный) период формирования ПТСР и болезнь к ним возвращается снова [5, с. 609].

**Стратегия социально-психологической реабилитации** страдающих от ПТСР определяется, как комплекс психологических мероприятий и система социальной деятельности, направленные на восстановление функционального состояния организма, нормализацию эмоциональной, морально-нравственной и мотивационной сфер личности, достижение оптимального уровня личностной адаптации и что касается военнослужащих – восстановление профессионально важных качеств для военнослужащего, обеспечивающих его военно-профессиональную работоспособность.

В ходе социально-психологической реабилитации оценивается психофизиологическое состояние пострадавших, определяется качество и степень психоэмоционального расстройства; определяются оптимальные пути и методы психологического воздействия, направленные на восстановление оптимальной работоспособности человека; формируется оптимальная психологическая реакция на течение и последствия ранения или травмы; изучается динамика психических нарушений в процессе лечения; оценивается физическая, сенсорная и интеллектуальная работоспособность, проводится сопоставление их с номинальными показателями профессиональной работоспособности и восстановление утраченных психических функций. Коррекция психосоматического статуса проводится методами психотерапевтических, психофизиологических и психофармакологических воздействий. Проводится профессиональная реабилитация, а при необходимости –

профессиональная переориентация, коррекция самосознания, самооценки и самочувствия [2, с. 143–152].

В ходе исследования ПТСР у военнослужащих определено, что из-за многократных острых стрессовых нагрузок и нервно-психического изнурения в боях, минуя латентный период, или после него могут возникать невротические реакции. Это еще одна стадия на пути к стойкому ПТСР. Появляются клинически выраженные, синдромально оформленные психические реакции на фоне соматовегетативных расстройств, значительная личностная и социальная дезадаптация. Каждая новая, даже не значительная трудность ухудшает психическое состояние, любая опасность усугубляет болезненно-тревожные переживания. Но они могут инвертироваться, превращаясь в неразумное пренебрежение опасностью или в протестные вспышки агрессивности. Следующей стадией в патогенезе ПТСР становятся патологические изменения характера, которые приближают состояние человека к развернутой картине ПТСР, и в той или иной мере остаются у ветеранов в последующие годы их жизни. [5, с. 610]. Важным психотравмирующим фактором становится длительное пребывание воинов в зоне боев. Пребывание более года в боевой обстановке создает такую «личностную дезадаптацию» при которой спустя год ни у кого уже не сохраняется повышенной адаптированности к боевому стрессу. Вероятность развития хронических последствий боевой психической травмы напрямую зависит от тяжести перенесенного стрессорного воздействия и продолжительности пребывания в условиях театра военных действий. Она увеличивается у военнослужащих с наличием акцентуации характера эпилептоидного, гипертимного, неустойчивого и конформного типа [5, с. 610].

Выделяют три основных этапа социально-психологической реабилитации: Диагностический, лечебно-восстановительный, профессионально-восстановительный (социальная адаптация). Основным содержанием перечисленных этапов стал комплекс мероприятий социально-психологической реабилитации, который представляется как неразрывное единство трех основных направлений: психофизиологические, психокоррекционные, социально-психологические. Остановимся отдельно на первых двух направлениях мероприятий.

*Психофизиологические* мероприятия представляют собой диагностику и восстановление профессионально важных качеств с использованием психодиагностических компьютерных методик. Комплексная психологическая диагностика раненых представляет собой совокупность взаимосвязанных процедур по выявлению фактов наличия психотравм, их идентификации и оценки. Все задачи по реализации этого направления были осуществлены коллективом лаборатории медико-психологических исследований и социально-трудовой реабилитации. В штат лаборатории вошли психиатр, психотерапевт, клинический психолог, психолог-

консультант и четыре медицинские сестры, прошедшие специальную подготовку по психологической диагностике и коррекции.

Все поступающие в госпиталь раненые (с 1995 г. по октябрь 2003 г. более 2350 человек) прошли обследование сознательной части психики с помощью методик: ММРІ, 16-факторного опросника Кеттелла, теста Айзенка, теста Лири, опросника Леонгарда-Шмишека, теста Лоби (отношение к болезни), теста УСК (уровень субъективного контроля), теста «Потребность в достижении», опросника САН (самочувствие, активность, настроение), опросника Спилбергера (личностная и реактивная тревожность) и других. Диагностические мероприятия не ограничивались только обследованием сознательной части психики. Обследование подсознательной части психики проводилось с помощью методик: цветовой тест Люшера, проективные тестовые методики (рисунки), компьютерный анализ психики по методике профессора Смирнова (использование семантического дифференциала в режиме 25-го кадра). По такой же программе каждый раненый прошел обследование при выписке из госпиталя. Изменения в количественных показателях выполненных методик и позволили судить о качестве и эффективности проводимых в госпитале мероприятий по социально-психологической реабилитации раненых.

В основу психокоррекционных мероприятий с ранеными легли следующие техники: суггестотерапия, рациональная психотерапия, гетеро- и ауторелаксационные техники, психологическое консультирование, психоанализ, транзактный анализ, психодрама, логотерапия и другие. При реализации и применении перечисленных выше техник был использован основной принцип – учет индивидуально-психологических особенностей каждого раненого и соответствие их основным задачам психологической коррекции: снижение психоэмоционального напряжения; восстановление функционального состояния организма; восстановление морально-нравственной сферы; повышение характеристик личностного адаптационного потенциала; формирование стереотипа поведения для последующей профессиональной деятельности и личной жизни; развитие коммуникативных способностей; обучение основным методам психологической саморегуляции. Одной из самых эффективных техник психологической коррекции стал дебрифинг стресса критических инцидентов (психологический дебрифинг). Он представляет собой организованное обсуждение стресса, пережитого военнослужащими совместно при решении общей боевой задачи. Основным психотерапевтическим механизмом дебрифинга является техника «Закрытия прошлого» [2, с. 143–152].

Таким образом, психологическую диагностику следует рассматривать как необходимую составляющую клинко-диагностического и реабилитационного процессов. Данные психодиагностического исследования способствуют более глубокому изучению личностной предрасположенности больного к невротическому срыву, выявлению психологических проблем больного, позволяют глубже разбираться в личностных аспектах психической адаптации, более избирательно

подходить к коррекции невротических расстройств у больных с соматическими, психосоматическими и психогенными заболеваниями [1, с. 58].

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дыбов, М.Д., Психодиагностические исследования больных в процессе медицинской реабилитации / М.Д. Дыбов, А.Д. Аннушкин, И.С. Тертова, Н.И. Салостина // Актуальные проблемы медицинской реабилитации: Сборник научных трудов / Под ред. Юдина В.Е. – М., 2014. – С. 57–58.
2. Иванов А., Жуматий Н. Реабилитация личности военнослужащих, пострадавших в боевых действиях / А. Иванов, Н. Жуматий // Развитие личности. – 2003. – № 4. – С. 143–152.
3. Исследования последствий катастроф / Тарабрина Н.В. // Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – С. 19–22.
4. Благотворительный фонд «Ветеран» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://bfvet-eran.ru>.
5. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаева-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.

**РАЗЛИЧИЯ КОГНИТИВНО-АФФЕКТИВНЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ,  
ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И КОМПОНЕНТОВ ЧЕРТ «ТЁМНОЙ ТРИАДЫ»  
У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

**Портнова П. Г.**

*Белорусский государственный университет,  
г. Минск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье представлены результаты эмпирического исследования различия когнитивно-аффективных свойств личности (эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности), ценностных ориентаций и компонентов черт «тёмной триады» у мужчин и женщин в период ранней взрослости. Обнаружены на достоверном уровне различия когнитивно-аффективных свойств личности по показателям новизны, подготовленности, способности понимать чужие эмоции, контролю экспрессии и межличностному эмоциональному интеллекту. Выявлены значимые различия между мужчинами и женщинами, в отношении субклинических свойств личности – по показателям макиавеллизма и психопатии. Обнаружены значимые различия между мужчинами и женщинами, в отношении ценностных ориентаций по показателю традиции.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоциональная креативность, ценностные ориентации, тёмная триада, макиавеллизм, нарциссизм, психопатия, ранняя взрослость.

**Актуальность.** Современное общество предъявляет высокие требования к человеку, принуждая к поиску новых психологических феноменов с помощью которых индивид может быть успешен в профессиональной среде и в сфере межличностных отношений.

Индивидуальные ценности выступают критериями формирования личности и имеют социальную обусловленность, что делает изучение данной тематики весьма актуальным. На данный момент исследование таких феноменов как «эмоциональная креативность» и «эмоциональный интеллект» становятся всё более востребованными в научном сообществе. Проблема субклинических черт личности, остаётся недостаточно разработанной, что обуславливает её актуальность в отечественной и в зарубежной психологии.

**Цель исследования:** выявить различия в показателях когнитивно-аффективных свойств личности (эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности),

ценностных ориентациях и компонентах черт «тёмной триады» между мужчинами и женщинами период ранней взрослости.

*Гипотеза исследования:* между мужчинами и женщинами предполагаются различия в выраженности когнитивно-аффективных свойств, компонентов «тёмной триады», социальных и индивидуальных ценностей.

Психолог Д.В. Люсин разработал модель эмоционального, которая стала наиболее популярной на практике. В данной модели эмоциональный интеллект рассматривается как способность к пониманию своих и чужих эмоций, управлению ими. С помощью эмоционального интеллекта люди имеют возможность распознать и выделить наиболее значимые для них эмоции, осознавать причины их поведения, проявлять их, управлять ими и применять их таким образом, чтобы повысить свою эффективность в своей деятельности.

В период ранней взрослости эмоциональный интеллект развивается гетерохронно, связан с социометрическим статусом личности. Кроме того, взаимосвязан со стилем межличностной коммуникации, а его уровень определяет качество межличностного общения человека.

Впервые термин «эмоциональная креативность» использовал американский психолог Дж. Эйверилл. Эмоциональную креативность он понимал, как способность генерировать новые эмоциональные переживания. Данный феномен включает в себя: понимание разнообразных эмоциональных переживаний, способность переживать необычные, с трудом поддающиеся описанию эмоции и умение выражать свои эмоции. В период ранней взрослости одни люди способны необычным и особенно эффективным образом выражать и переживать собственные эмоции на основе уже существующих эмоциональных синдромов. Другие – имеют более высокий уровень эмоциональной креативности, который проявляется в модификации базовых эмоций.

Симптомокомплекс «тёмная триада» включает в себя три черты характера, которые отвергаются обществом: макиавеллизм, нарциссизм и психопатия. Каждая из трех свойств, входящих в этот синдром, представляет собой самостоятельный конструкт, не сводимый к двум другим.

Макиавеллизм – это устойчивая особенность характера, которая проявляется в склонности манипулировать другими людьми для достижения собственных эгоистических целей. Нарциссизм – это концентрация психического интереса на самом себе. Психопатии – это группа стойких врожденных или приобретенных психологических расстройств, которые характеризуются холодностью, эгоизмом, использованием других людей и асоциальным стилем жизни.

В период ранней взрослости обнаруживается максимальное значение компонентов «тёмной триады», а затем плавно снижается. У мужчин и женщин такие компоненты «тёмной триады» как макиавеллизм, нарциссизм и психопатия увеличиваются до 30 лет, снижаются к 40 годам.

Ценностные ориентации – это качественная характеристика личности, которая определяет его отношение к убеждениям и предпочтениям, регулирующим его поведение, с помощью которого он достигает жизненных целей. Сегодня самыми популярной и используемой моделью ценностных ориентаций является модель Ш.Шварца, в которой выделяются индивидуальные и социальные ценности: Универсализм, Доброта, Самостоятельность, Конформизм, Власть, Безопасность, Достижение, Гедонизм, Традиция и Стимуляция.

В период ранней взрослости поведение личности направлено на осуществление намеченных ранее жизненных целей и планов, а также их корректировку при затруднениях в достижении. В данный этап своей жизни человек создает собственную семью, реализует себя в профессиональной деятельности, карьере и общественной жизни. При этом особое место занимают вопросы максимальной реализации собственных возможностей, саморазвития и личностного роста.

**Организация и методы исследования.** Выборка исследования составила 100 человек в возрасте от 20 до 40 лет; среди них – 40 мужчин и 60 женщин. Большинство испытуемых женского пола, не состоят в браке, имеют средне-специальное или незаконченное высшее образование.

Для количественной обработки использовалась программа «Statistica 8.0». Для обработки данных был использован U-критерий Манна-Уитни (для оценки различия двух выборок).

Для диагностики эмоционального интеллекта использовался опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина [7]. Для диагностики эмоциональной креативности использовался опросник эмоциональной креативности Дж. Эйверилла, в адаптации И.Н. Андреевой [2]. Для измерения основных черт Темной триады использовался опросник «Тёмная дюжина» (П. Джонасон, Г. Вебстер) адаптации Т.В. Корниловой [6]. Для изучения индивидуальных и социальных ценностей использовался ценностный опросник «ЦО» (Ш. Шварц) [5].

**Результаты исследования.** На следующем этапе исследования были изучены различия между мужчинами и женщинами по показателям эмоциональной креативности и эмоционального интеллекта. Выявлены следующие значимые различия между мужчинами и женщинами в период ранней взрослости ( $p \leq 0,05$ ):

1) в выраженности переменной «подготовленность», это означает женщины в большей мере обладают способностью обучаться на основе предшествующего эмоционального опыта, чем мужчины ( $Me_{ж} = 28,96$ ,  $Me_{м} = 26,77$ ,  $p=0,04$ );

2) в показателях переменной «новизна», значит, женщины в большей мере обладают способностью переживать необычные, с трудом поддающиеся описанию эмоции, чем мужчины ( $Me_{ж} = 45,45$ ,  $Me_{м} = 42,12$ ,  $p=0,05$ );

3) в выраженности переменной «эффективность», это означает женщины склонны испытывать эмоции, которые имеют определенную ценность для окружающих, в отличие от мужчин ( $Me_{ж} = 17,43$ ,  $Me_{м} = 16,07$ ,  $p=0,04$ );

4) в выраженности переменной «МП», другими словами, у женщин более развита способность понимать чужие эмоции, чем у мужчин ( $Me_{ж} = 23,26$ ,  $Me_{м} = 21,30$ ,  $p=0,01$ );

5) в показателях контроля экспрессии (ВЭ); иными словами, у мужчин более развита способность контролировать внешние проявления собственных эмоций, в отличие от женщин ( $Me_{ж} = 9,23$ ,  $Me_{м} = 10,92$ ,  $p=0,00$ );

6) в выраженности переменной «МЭИ», что указывает на то, что у женщин межличностный эмоциональный интеллект развит лучше, чем у мужчин ( $Me_{ж} = 40,46$ ,  $Me_{м} = 36,85$ ,  $p=0,02$ ).

Согласно предыдущим исследованиям, женщины проживают большую гамму эмоций, чем мужчины. Кроме того, существуют выраженные половые различия в сфере обработки эмоциональной информации. Так, женщины в целом лучше, чем мужчины, регулируют и контролируют свои чувства, лучше их вербализуют, имеют более богатый тезаурус для описания эмоциональных состояний [3]. Таким образом, разнообразие эмоций позволяет создавать женщинам уникальные, совершенно новые эмоции.

Известно, что у женщин более развита эмпатия, чем у мужчин. Благодаря этому, женщины имеют больше возможностей обучаться на примере понимания чужих и своих эмоций. Наши результаты согласуются с данными исследований, в которых было выявлено, что у мужчин в отличие от женщин – доминирует компонент «контроль экспрессии». Это может быть связано с тем, что у женщин поощряется выражение эмоций, а у мужчин формируется установка на подавление их выражения [1].

Кроме того, мужчины и женщины с помощью различных способов и с различной интенсивностью выражают собственные эмоции. В ряде исследований показана большая экспрессивность лиц женского пола вне зависимости от их возраста [4].

Помимо этого, полученные нами результаты согласуются с исследованиями Г. Орме. Учёный в своей работе приводит данные о том, женщины имеют более высокий уровень эмоционального интеллекта по межличностным показателям, в отличие от мужчин [8].

По шкалам, «эффективность», «аутентичность», «ВП», «ВУ», «МЭИ», «ВЭИ», «ПЭ», «УЭ» не обнаружено значимых различий между мужчинами и женщинами ( $p > 0,05$ ).

На следующем этапе исследования были изучены различия по показателям «тёмной триады» между мужчинами и женщинами. Выявлены значимые различия между мужчинами и женщинами в период ранней взрослости ( $p \leq 0,05$ ) в выраженности переменной «психопатия», что означает мужчины в большей мере обладают склонностью к проявлению психопатии, чем женщины.

По шкале «макиавеллизм» и «нарциссизм» значимых различий между мужчинами и женщинами не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

Обсудим полученные результаты. В ранних М.С. Егоровой исследованиях были обнаружены половые различия в психопатии при большей выраженности у мужчин.

Далее изучены различия между мужчинами и женщинами по показателям социальных и индивидуальных ценностей. Выявлены значимые различия между мужчинами и женщинами по показателю «традиция» ( $p \leq 0,05$ ). То есть, мужчины в большей мере склонны к уважению, принятию обычаев и идей, которые существуют в культуре и следование им, чем женщины.

Можно предположить, что мужчины более консервативны, поскольку они сохраняют и транслируют из поколения в поколение базовые ценности культуры.

По шкалам, «власть», «достижения», «самостоятельность», «гедонизм», «стимуляция», «универсализм», «доброта», «безопасность», «конформность» не обнаружено значимых различий между мужчинами и женщинами ( $p > 0,05$ ).

**Выводы.** Таким образом, были выявлены следующие значимые различия между мужчинами и женщинами:

В отношении эмоциональной креативности и эмоционального интеллекта, обнаружены на достоверном уровне различия по показателям подготовленности, новизны, контролю экспрессии, способности понимать чужие эмоции и межличностному эмоциональному интеллекту. По показателям аутентичности, способностям к управлению и пониманию собственных эмоций, управлению чужими эмоциями, внутриличностному эмоциональному интеллекту, а также способностям к пониманию и управлению эмоциями значимых различий между мужчинами и женщинами не обнаружено;

Выявлены значимые различия между женщинами и мужчинами, в отношении субклинических свойств личности – по показателям макиавеллизма и психопатии. По показателю нарциссизма значимых различий между женщинами и мужчинами не обнаружено; Обнаружены значимые различия между мужчинами и женщинами, в отношении ценностных ориентаций по показателю традиции. По показателям власти, достижениям, самостоятельности, гедонизма, стимуляции, универсализма, доброты, безопасности, а также конформности значимых различий между мужчинами и женщинами не обнаружено. Гипотеза частично подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, А. А. Гендерный аспект в изучении эмоционального интеллекта у подростков / А. А. Александрова, Т. В. Гудкова // Молодой ученый. – 2013. – № 5 (52). – С. 617–622. – Режим доступа: URL: <https://moluch.ru/archive/52/6767/>. – Дата обращения: 02.03.2022.
2. Андреева, И. Н. Адаптация опросника эмоциональной креативности (ECI) / И. Н. Андреева // Психол. журн. – 2011. – № 1/2. – С. 75–81.

3. Андреева, И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тезауруса эмоциональных переживаний в юношеском возрасте / И.Н. Андреева // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития: материалы междунаро. научно-практ. конф., Санкт-Петербург – Ч. 1. – СПб, 2006. – С. 17–21.
4. Березина, Т.Н. Эмоциональная креативность личности: определение и структура / Т.Н. Березина, Р.Н. Терещенко // Психология и психотехника. – 2012. – № 2. – С. 43–50.
5. Карандашев, В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. – СПб.: Речь, 2004. – 72 с.
6. Корнилова, Т.В. Методика диагностики личностных черт Темной триады: апробация опросника Темная Дюжина / Корнилова Т.В., Корнилов С.А., Чумакова М.А., Талмач М. С. // Психологический журнал. 2015. – Т. 36. – № 2. – С. 99–112.
7. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – 22 с.
8. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Г. Орме. – М: «КСП+», 2003. – 272 с.

**ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ,  
РАБОТАЮЩИХ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Птанская А. А.;**

**Бычкова Е. С.**

*Липецкий государственный педагогический университет*

*имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** *Статья посвящена проблеме эмоционального выгорания у педагогов, работающих в дошкольных учреждениях. Подробно рассмотрены факторы, которые влияют на эмоциональное выгорание, стадии стресса и способы преодоления выгорания.*

**Ключевые слова:** *педагог, эмоциональное выгорание, стресс, дети, дошкольные образовательные учреждения.*

Проблема исследования эмоционального выгорания у педагогов стала особенно актуальной в современном обществе. Дело в том, что представители многих профессий, чья работа связана с общением, часто сталкиваются с симптомами усталости и долговременного эмоционального напряжения. На первом месте находятся педагоги, психологи, так как их деятельность связана с профессиями типа «человек-человек», которые характеризуются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния в процессе профессиональной деятельности. Профессия педагога имеет огромное социальное значение, перед ним стоят огромные задачи, которые требуют значительных психологических усилий.

Эмоциональное выгорание – это защитный механизм личности, который позволяет ей избавиться от негативных эмоций в ответ на воздействие психотравмирующих факторов.

Многие исследования показывают, что профессия учителя является одной из тех, которая больше всего подвержена воздействию феномена эмоционального выгорания. В этом заключается причина, по которой профессиональный труд педагога имеет высокую степень эмоциональной и психологической загруженности. Возникновению эмоционального выгорания у педагогов способствует чувства усталости, подавленности и тревожности, которые оказывают негативное влияние на личность педагога, вызывая сильный стресс, эмоциональное напряжение, что приводит к педагогическим кризам, истощению и выгоранию.

Выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, их самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними: воспитанники, друзья, а также близкие люди.

Проблемой выгорания в отечественной психологии на данный момент занимаются такие ученые как, Бойко В.В., Гришина Н.В., Зеер Э.Ф., Орел В.Е., Форманюк Т.В. В зарубежной психологии Кристина Маслач, Сьюзан Джексон.

По мнению отечественного психолога Бойко В.В эмоциональное выгорание, возникает под влиянием внешних и внутренних факторов. Выгорание – это динамический процесс, который возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса. Ганс Селье, основоположник учения о стрессе, рассматривал его как, неспецифическую защитную реакцию организма в ответ на психотравмирующие факторы разного характера. В эмоциональном выгорании выделяют три стадии стресса:

1) истощение – эмоциональное состояние человека, возникающее под влиянием длительных и интенсивных стрессовых переживаний;

2) нервное напряжение – его создают дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, хроническая психоэмоциональная атмосфера, трудность контингента;

3) резистенция, то есть сопротивление – человек старается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Соответственно каждому этапу, появляются отдельные симптомы, или признаки, нарастающего эмоционального выгорания.

Педагоги, которые чрезмерно стремятся быть замеченными или наоборот незаметными, делают всё очень хорошо или вовсе не стараются, особенно подвержены эмоциональному выгоранию. Также данному риску подвергаются и те педагоги, у которых возникают мысли о том, как недооценивают их трудовые заслуги.

Профессиональное удовлетворение имеет огромное значение для эмоционального благополучия педагогов. Когда педагог испытывает неудовлетворенность своей работой, это негативно сказывается на его эмоциональной сфере. Отсутствие интереса к работе и безразличие вызывают у педагогов негативные эмоции, повышенную раздражительность и даже вспышки агрессии. Постоянная неудовлетворенность может привести к развитию эмоционального выгорания и депрессии. С другой стороны, чем более интересной и увлекательной является работа для педагога, тем меньше он испытывает усталость и раздражительность. Интересная деятельность способствует быстрому восстановлению сил и душевного равновесия.

Е. Ю. Костин [1, с. 47] выделил две группы факторов, влияющих на возникновение эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Первая группа – внешние факторы.

К ним автор относит:

1) организационные факторы (перегруженная рабочая неделя, превышающая нормированный график; напряженный характер работы, требующий постоянного контроля и принятия решений; низкая оплата труда);

2) специфику профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживать и сочувствовать воспитанникам, проявлять внимание к их проблемам и переживаниям; нравственная ответственность за жизнь и здоровье доверенных ему детей);

3) преобразования в области образования (изменение взаимоотношений между субъектами образовательного процесса; введение новых методик и технологий обучения, требующих перестройки прежнего педагогического опыта; рост требований к профессиональной компетентности педагогов, что повышает уровень тревожности и неуверенности в собственных силах)

Вторая группа – внутренние факторы.

К ним автором отнесены:

1) личностный и ролевой фактор: смерть и тяжелые заболевания близких; материальные трудности; недопонимания во взаимоотношениях между супругами;

2) коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неспособность контролировать эмоциональные состояния [1, с. 48].

Высокая ответственность за жизнь и здоровье воспитанников занимает одно из первых мест в риске возникновения эмоционального выгорания. Риск увеличивают: повышенная тревожность и депрессивное состояние, недостаточное умение управлять переживаниями, высокий самоконтроль при подавлении негативных эмоций [2, с. 77].

Как же педагогам избежать эмоциональное выгорание?

В первую очередь нужно знать, что эмоциональное выгорание не является чем-то неизбежным. Для того чтобы предотвратить и уменьшить проявления выгорания, важно предпринимать определённые шаги по его профилактике. Необходимо пробуждать личностные ресурсы, чтобы справляться со стрессами в жизни и работе. Если риск выгорания высок, рекомендуется обратиться за поддержкой к психологу.

Педагогам, страдающим эмоциональным выгоранием, необходимо заново почувствовать свою значимость и ценность. Для этого им нужна дополнительная мотивация и поддержка. Существует множество методик профилактики и преодоления выгорания, но наиболее эффективной является поддержка со стороны руководства и коллег в процессе профессиональной деятельности. Руководителю необходимо разработать четкий алгоритм действий по реабилитации педагогов.

Лучшей стратегией является превентивная работа, направленная на предупреждение кризисных ситуаций. Однако, если выгорание уже произошло, важно принять срочные меры [3, с. 59].

Чтобы снизить риск эмоционального выгорания, педагогам необходимо следующее:

- Стабильная и привлекательная работа, которая предоставляет возможности для творчества, профессионального и личностного роста;
- Благоприятная атмосфера в коллективе, основанная на взаимоуважении и поддержке;
- Регулярные возможности для отдыха и перезагрузки;
- Активное участие в проектах и инициативах, которые приносят чувство удовлетворения и достижения;
- Доступ к профессиональной помощи и ресурсам для поддержания эмоционального благополучия, таким как консультации психологов и терапевтов.

Заботясь об эмоциональном состоянии педагогов, руководство создает условия для их профессионального роста и личного благополучия, что в конечном итоге приводит к повышению качества образования и улучшению жизни детей.

Также по этому вопросу хотелось бы обратиться к методике доктора психологических наук В.В. Бойко как правильно использовать свои энергетические ресурсы в работе:

- Жить с девизом «В целом всё хорошо, всё, что делается – делается к лучшему». Неприятные обстоятельства на работе воспринимать, как временную трудность и пытаться изменить их к лучшему.
- Замечать успехи в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои преимущества в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам.
- Находить источники вдохновения в каждом задуманном деле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.
- Не «застревать» в случившихся инцидентах или допущенных ошибках. Осознавать причину, делать выводы, находить решения, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, необходимо своевременно, рассудительно и спокойно находить выход из ситуации.
- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.
- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приносят положительные эмоции, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
- Использовать различные техники снижения эмоционального напряжения. А главное помните: работа – всего лишь часть жизни! [4, с. 106].

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Костин Е. Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология, 2013. № 2.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении: монография. – СПб.: Питер, 1999.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – Изд. 3-е. – СПб.: Питер, 2011.
4. Бойко В. В. Диагностика эмоционального выгорания личности / В. В. Бойко, Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002.

## СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ КАК ПРЕДИКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

*Радчикова Н. П., канд. психол. наук, доц.;*

*Одинцова М. А., канд. психол. наук, доц.;*

*Сорокова М. Г., д-р пед. наук, доц.*

*Московский государственный психолого-педагогический университет,  
г. Москва, Российская Федерация*

**Аннотация.** Проведено исследование способов совладания со стрессом для выявления наиболее адаптивных для психологического благополучия подростков. Для оценки психологического благополучия использовалась Многомерная шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ); для определения способов совладания со стрессовой ситуацией – методика COPE-30A и «Шкала реагирования на неопределенность». Исследование на выборке 1718 подростков из разных регионов РФ (средний возраст  $14 \pm 1$  лет, 53,84 % женского пола) показало, что эмоциональные реакции на неопределенность, а также поведенческий уход от проблемы приводят к более низкой удовлетворенности жизнью. При этом планирование, поиск объяснений и сбор информации о неизвестности как стратегии переосмысления неизвестности (когнитивная реакция на неопределенность), готовность к переменам и неопределенности, поиск эмоциональной социальной поддержки способствуют психологическому благополучию.

**Ключевые слова:** шкала реагирования на неопределенность; копинг-стратегии; COPE-30; COPE-30A; психологическое благополучие; Многомерная шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ); подростки.

**Финансирование:** исследование выполнено рамках научного проекта «Разработка пакета стандартизированного психодиагностического инструментария в цифровом формате для оценки индивидуально-психологических особенностей обучающихся на разных уровнях образования».

**Актуальность.** Непредсказуемость современной жизни, заставляющая постоянно делать сложные выборы, является многомерным и долговременным стрессором, который может приводить к различным негативным последствиям для психологического и физического здоровья [6, 9, 10, 14]. Чтобы справиться со сложными взаимоотношениями человек-среда, индивид использует копинги – когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии для совладания со стрессом

и психологически трудными ситуациями. При этом не все копинги являются адаптивными, некоторые из них могут приводить «в долговременной перспективе к снижению психологического и физического благополучия индивида» [8, с. 85], поэтому выявление наилучших, адаптивных копингов является одной из задач психологических исследований. Особенно актуальна эта задача для подросткового возраста, так как именно этот возраст является сензитивным для формирования стратегий совладающего поведения. Целью данного исследования стало определение копингов, сохраняющих психологическое благополучие подростков. В качестве возможных предикторов психологического благополучия рассматривался максимально широкий круг копингов (опросник COPE-30) и стратегии реагирования на неопределенность, отражающие «способность человека принимать конфликт и напряжение, которые возникают в ситуации двойственности, противостоять несвязанности и противоречивости информации, принимать неизвестное, не чувствовать себя неуютно перед неопределенностью» [13, с. 189].

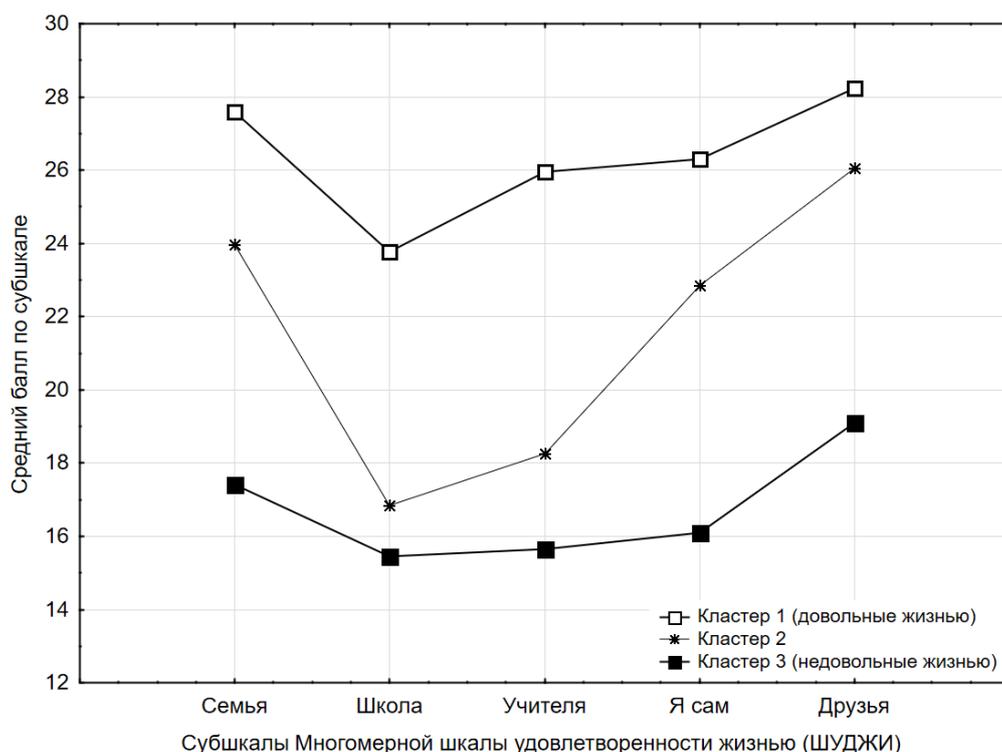
**Организация и методы исследования.** В исследовании участвовали 1718 подростков из разных регионов Российской Федерации (53,84 % женского пола) в возрасте от 12 до 18 лет (средний возраст  $14 \pm 1$  лет).

Для оценки психологического благополучия подростков использовалась Многомерная шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ) [3], так как она позволяет оценить удовлетворенность жизнью у подростка в пяти важнейших для него областях (семья, школа, учителя, я сам, друзья), и именно «удовлетворенность жизнью наиболее близка к личному благополучию» [2, с. 4]. Для определения способов совладания со стрессовой ситуацией использовались методика COPE-30 [5] с некоторыми модификациями для подростков (COPE-30A) и «Шкала реагирования на неопределенность» [12] в адаптации М. Lucas Casanova et al. [11], переведенная авторами на русский язык. Опросник COPE-30A позволяет оценить использование 15 различных копинг-стратегий при столкновении с трудной жизненной ситуацией, а Шкала реагирования на неопределенность позволяет выявить способы реагирования на ситуации неопределенности и содержит три субшкалы (Шкала эмоциональной реакции на неопределенность; Шкала когнитивной реакции на неопределенность; Шкала готовности к переменам и неопределенности).

Данные собирались он-лайн в системе Анкетолог и представлены в репозитории психологических исследований и инструментов Московского государственного психолого-педагогического университета RusPsyDATA [4].

**Результаты и обсуждение.** Так как опросник ШУДЖИ дает пять показателей удовлетворенности в различных областях, то для выделения групп подростков с различной степенью удовлетворенности был применен кластерный анализ по методу *k*-средних – метод, который выделяет группы, различающиеся сразу по нескольким показателям. Результаты анализа представлены на рисунке. Это три группы,

которые различаются только уровнями удовлетворенности по всем областям сразу: так, группа довольных отношениями в семье, довольна и школьной жизнью, и учителями, и собой, и друзьями (кластер 1, N=651). Группа недовольных отношениями в семье имеет также самые низкие показатели по удовлетворенности школьной жизнью, отношениями с учителями и друзьями, самими собой (кластер 3, N=401). О тесной взаимосвязи всех пяти показателей говорят и довольно существенные положительные взаимосвязи между субшкалами методики ШУДЖИ (коэффициенты корреляции Пирсона от 0,37 до 0,74; средний коэффициент корреляции = 0,55), а также тот факт, что факторный анализ по критерию Кайзера выделяет всего один фактор на основании всех пяти субшкал, объясняющий 64 % общей дисперсии. Таким образом, можно утверждать, что психологическое благополучие подростков может характеризоваться неким числом (например, факторным значением), отражающим его уровень от меньшего к большему.



**Рисунок. – Результаты кластерного анализа по методу *k*-средних: разбиение подростков на группы по удовлетворенности разными сторонами жизни**

Для выделения наиболее важных для психологического благополучия способов совладания со стрессом были выбраны две контрастные группы подростков (довольные жизнью, кластер 1 и недовольные жизнью, кластер 2), а затем проведен прямой пошаговый дискриминантный анализ, в котором зависимой переменной была группа, а независимыми переменными (предикторами) – субшкалы Шкалы реагирования на неопределенность и все 15 копингов опросника

COPE-30A. Итоговая модель (таблица) оказалась неплохой: она дает 84 % правильных предсказаний; лямбда Уилкса для дискриминантной функции = 0,54;  $p < 0,001$ ; канонический коэффициент корреляции = 0,68.

Результаты (таблица) показывают, что самыми важными предикторами психологического благополучия являются способы реагирования на неопределенность: они имеют более высокие факторные нагрузки в факторной структуре дискриминантной функции, а также более высокие стандартизированные коэффициенты. Таким образом, оказывается, что эмоциональные реакции на неопределенность (беспокойство, тревожность, злость и т.д.), а также отказ от достижения цели, перенос ответственности за решение проблем на другого (поведенческий уход от проблемы) приводят к более низким показателям психологического благополучия. При этом планирование, поиск объяснений и сбор информации как стратегии переосмысления неизвестности, готовность к переменам и неопределенности, попытки разрешения проблемы за счет привлечения социальных ресурсов способствуют психологическому благополучию.

Таблица. – Способы совладания со стрессовой ситуацией как предикторы психологического благополучия подростков: результаты дискриминантного и регрессионного анализов

Показатель (способ совладания со стрессовой ситуацией)	Дискриминантный анализ		Регрессионный анализ
	Факторная структура	Стандартизированные коэффициенты	Стандартизированные коэффициенты
Субшкалы Шкалы реагирования на неопределенность			
Эмоциональная реакция	-0,63	-0,61	-0,38
Когнитивная реакция	0,49	0,32	0,19
Готовность к переменам	0,60	0,36	0,20
Субшкалы COPE-A			
Поиск эмоциональной социальной поддержки	0,32	0,32	0,18
Поведенческий уход от проблемы	-0,48	-0,29	-0,15

О таких же выводах говорят и результаты регрессионного анализа, если взять в качестве зависимой переменной факторные значения: регрессионная модель с пятью показателями (таблица) имеет хорошую прогнозную силу ( $r^2 = 0,44$ ;  $F(5,1712) = 266,7$ ;  $p < 0,0001$ ), а регрессионные коэффициенты бета сходны со стандартизированными коэффициентами дискриминантной функции. Полученные нами результаты согласуются, например, с результатами А.А. Герасимовой и А.Б. Холмогоровой, которые также выяснили, что «краткосрочное и долгосрочное планирование оказались положительно связаны с меньшим уровнем депрессивной симптоматики и большей удовлетворенностью жизнью» у подростков и молодых людей [1, с. 31]. В.И. Пузько и В.С. Чернявская также получили отрицательную

взаимосвязь психологического благополучия со стратегией дистанцирования и стратегией бегства-избегания у подростков [7].

**Выводы.** Полученные результаты позволяют определить более эффективные для психологического благополучия способы совладания со стрессом: использование планирования и поиска объяснений как стратегии понимания неизвестности (когнитивная реакция), наслаждение новыми возможностями и новым опытом (готовность к переменам), поиск эмоциональной социальной поддержки при низком уровне беспокойства и тревожности (эмоциональная реакция) и поведенческого ухода от проблемы. Полученные результаты свидетельствуют о валидности методики «Шкала реагирования на неопределенность».

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Герасимова, А. А. Стратегии совладания, психологическое благополучие и проблемное использование интернета в период пандемии / А. А. Герасимова, А. Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. – 2020. – Том 25, № 6. – С. 31–40. – DOI: 10.17759/pse.2020250603.
2. Меренкова, В. С. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» / В. С. Меренкова, О. Е. Солодкова // Комплексные исследования детства. – 2020. – Том. 2, № 1. – С. 4–13. – DOI: 10.33910/2687-0223-2020-2-1-4-13.
3. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников / О. А. Сычев, Т. О. Гордеева, М. В. Лункина, Е. Н. Осин, А. Н. Сиднева // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23, № 6. – С. 5–15. – DOI: 10.17759/pse.2018230601.
4. Одинцова, М. А. Подростки в трудной жизненной ситуации [Датасет] / М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, М. Г. Сорокова. – RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. – DOI: 10.48612/MSUPE/vmad-vak4-zux9.
5. Одинцова, М. А. COPE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий / М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, Л. А. Александрова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2022. – № 4. – С. 247–275. – DOI: 10.11621/ vsr.2022.04.112022.
6. Подросток в закрытых учреждениях системы образования и ФСИН России: субъективная остракизация, одиночество, мотивы аффилиации и смысложизненные ориентации / Е. Э. Бойкина, А. С. Радчиков, Н. М. Романова, Г. А. Пятых, К. А. Киселев // Вестник практической психологии образования. – 2023. – Том 20, № 4. – С. 106–118. – DOI: 10.17759/bppe.2023200410.
7. Пузько, В. И. Психологическое благополучие и стратегии совладающего поведения у старшеклассников / В. И. Пузько, В. С. Чернявская // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 1 (62). – С. 269–272.
8. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82–118.
9. Факторы социально-психологической дезадаптации и ценностные ориентации подростков и молодежи / И. А. Баева, О. А. Ульянина, О. В. Вихристюк, Л. А. Гаязова, Н. П. Радчикова, К. А. Файзуллина // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2022. – № 206. – С. 228–242. – DOI: 10.33910/1992-6464-2022-206-228-242.

10. Чумаченко, Д. В. Образовательные итоги дистанционного обучения в школе / Д. В. Чумаченко // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2022): сб. статей III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 17–18 ноября 2022 г. / Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой. – М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ. – 2022. – С. 399–406.
11. Factorial validity and measurement invariance of the uncertainty response scale / M. Lucas Casanova, L.S. Pacheco, P. Costa, R. Lawthom, J. L. Coimbraet // *Psicologia: Reflexão e Crítica*. – 2019. – Vol. 32, no. 1. – P. 23. – DOI:10.1186/s41155-019-0135-2.
12. Greco, V. Coping with Uncertainty: the Construction and Validation of a New Measure / V. Greco, D. Roger // *Personality & Individual Differences*. – 2001. – Vol. 31, no 4. – P. 519–534. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00156-2.
13. Hallman, R. J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity / R. J. Hallman // In J. C. Gow-anet al. (Eds.) *Creativity: Its Educational Implications*. – New York: Wiley, 1967.
14. Wu, D. Late bedtime, uncertainty stress among Chinese college students: impact on academic performance and self-rated health / D. Wu, T. Yang // *Psychology, Health & Medicine*. – 2023. – No. 28(10). – P. 2915–2926. – DOI: 10.1080/13548506.2022.2067337.

## ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ МИНИСТЕРСТВА ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ

**Рахимов Д. Б.**

*Андижанский машиностроительный институт,  
г. Андижан, Республика Узбекистан*

**Аннотация.** *Статья посвящена исследованию и внедрению здоровьесберегающих технологий в системе Министерства по чрезвычайным ситуациям (МЧС) Республики Узбекистан. Она выявляет необходимость укрепления здоровья и благосостояния сотрудников в условиях экстремальных ситуаций. Проводится анализ текущего состояния нормативных документов и системы. Основное внимание уделяется представлению потенциальных технологий, способных поддерживать здоровье и благосостояние персонала. В заключении предлагаются конкретные рекомендации для успешного внедрения этих технологий в систему МЧС. Исходя из анализа мы приходим к выводу, что внедрение здоровьесберегающих технологий не только улучшит благосостояние сотрудников, но также повысит эффективность деятельности МЧС в условиях чрезвычайных ситуаций.*

**Ключевые слова:** *пожарно-спасательная подготовка, нормативы, упражнения, анализ, средний возраст пожарных, методика обучения, здоровьесберегающие технологии.*

**Введение.** За годы независимости система управления в Министерстве по чрезвычайным ситуациям (МЧС) Республики Беларусь, Узбекистан и Российской Федерации была подвергнута коренному реформированию. Министерство по делам гражданской обороны (ГО) и чрезвычайным ситуациям (ЧС) в современном формате появилось только в 2000 годах, когда к нему присоединили структуры пожарной охраны. Была создана новая система управления. Можно с гордостью говорить, что профессия пожарного только для самых выносливых и подготовленных.

**Актуальность.** Повышение требований со стороны государства к профессиональной квалификации, строевой и физической подготовленности личного состава противопожарной службы, спасателей стали причиной оптимизации старых и внедрение новых методов подготовки пожарных. Качественная организация и управление профессиональной подготовкой личного состава в пожарно-спасательных

частях предусматривает необходимость систематизации и коренной трансформации процедур определения, оценки практических умений и навыков пожарных [1, с. 5]. Выбор наиболее важных критериев и моделей эффективности, разработка, внедрение новых тренировочных комплексов, применение здоровьесберегающих технологий.

Практика показала, что одним из главных факторов, влияющих на состояние здоровья сотрудников МЧС, является профессиональная деятельность, подготовка, образ жизни (время после дежурства). Особенно отрицательно влияют на здоровье и психологическое состояние спасателей профессиональные, вредные факторы (стресс, продукты горения, большая физическая нагрузка при ликвидации чрезвычайных ситуаций).

В настоящее время для обучения, отработке контрольных упражнений пожарных и спасателей отводится не достаточно времени. Исходя из этого, с целью повышения объективности оценки, состояния, уровня владения практическими умениями, навыками пожарных и спасателей необходимо разработать систему оптимального, постоянного контроля. Как следствие это вызывает достаточно серьезные объективные противоречия, определяя актуальность темы исследования.

**Цель исследования.** Целью исследования является анализ существующих нормативных заданий (вид упражнений, физическая и психологическая нагрузка, расчётное время выполнения упражнений, частота профессиональной подготовки) с практическими (ликвидация ЧС, пожаров), ежедневными, а также научное обоснование необходимости разработки, совершенствование подготовки личного состава МЧС с применением здоровьесберегающих технологий.

**Гипотеза исследования.** Заключается в том, что анализ имеющихся законодательных актов, нормативов пожарно-строевой, пожарно-спасательной и тактико-специальной подготовке позволит нам раскрыть актуальность внедрения новых, нормативных, справочных значений, которые, в свою очередь окажут существенное влияние на профессиональную готовность личного состава министерства.

Для достижения этой цели необходимо определить и решить следующие задачи:

1. Провести возрастной анализ личного состава МЧС Республики Узбекистан на примере одной области.
2. Провести анализ нормативов по пожарно-строевой, пожарно-спасательной и тактико-специальной подготовке для личного состава МЧС Республики Узбекистан.
3. Проанализировать нормативы по направлениям пожарно-спасательной подготовке на примере зарубежных стран.

4. Собрать общий вес пожарно-спасательного снаряжения пожарного при ликвидации пожаров.

5. Обоснование в необходимости разработки здоровьесберегающих технологий, нормативов для личного состава МЧС Республики Узбекистан.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе анализа возрастной структуры личного состава на примере одной из области Республики Узбекистан обязательным является объективная оценка среднего возраста, а также количество сотрудников старше 40 лет (таблица). Изучение динамики возрастной структуры по категориям сотрудников, позволяет более эффективно управлять процессами планирования профессиональной подготовки, анализ пожаров, подготовка резерва.

Таблица. – Возрастная структура личного состава гарнизона пожарной охраны

Общее количество пожарных-спасателей. чел	Возраст до 30 лет. чел / (%)	Возраст от 30 до 40 лет. чел / (%)	Возраст старше 40 лет. чел / (%)
1490	345 (23)	896 (60)	249 (17)

При анализе нормативов по пожарно-строевой подготовке для личного состава Главного управления государственной противопожарной службы МЧС Республики Узбекистан является объективная оценка различных сторон деятельности пожарно-спасательных подразделений<sup>2</sup>.

Согласно, приказа количество специальных заданий составляет 101 норматив (из них 16 индивидуальные и 85 в составе отделения, групповые).

Нужно отметить, что при проведении занятия, установленные в нормативах время выполнения упражнений, принимаются для сотрудников в возрасте до 30 лет. Для пожарных в возрасте от 30 до 40 лет к значениям прибавляются 5 процентов, старше 40 лет 10 процентов. Так же есть упражнения, в которых время выполнения упражнения зависит от времени года (зимнее время в Узбекистане принимается с 10 октября до 10 апреля). Значение нормативов даны отдельно для каждого упражнения.

В ходе анализа нормативов по пожарно-строевой подготовке для личного состава Главного управления государственной противопожарной службы МВД Республики Беларусь<sup>3</sup> было выявлены существенные различия между нормативами и количеством упражнений по сравнению с используемыми в Республике Узбекистан.

<sup>2</sup> Приказ «Нормативы по пожарно-спасательной, строевой подготовке» (утв. Министром МЧС генерал-лейтенантом Т. Худайбергеновым 25.10.2021).

<sup>3</sup> Приказ Министерства по чрезвычайным ситуациям республики Беларусь 15.12.2011 № 281 «Пожарной аварийно-спасательной и физической подготовке».

Так, например, при выполнении нормативов №№19-24, для работников в возрасте 25–30, 30–35, 35–40, 40–45 лет к норме времени прибавляется 5, 10, 20, 40 % соответственно, работники в возрасте свыше 45 лет выполняют нормативы на правильность выполнения. Для работников, проработавших менее года при выполнении норматива № 19 к норме, прибавляется 15 %. При выполнении нормативов в зимнее время к указанному времени выполнения норматива прибавляется 10 %.

Анализ веса экипировки пожарного в среднем составляет – 30 кг, если посчитать ещё отдельные элементы пожарно-технического вооружения, которые необходимо переносить на себе, то получается около 45 кг (каска, маска, костюм пожарного, пояс с карабином, аппарат с кислородом, сапоги, рукава, лом, багор или топор, фонарь) (рисунок).



**Рисунок. – Экипировка пожарного**

В густонаселённых городах 64 % общественных и жилых домов относятся к высотным. Нужно учесть, что во время пожаров лифты бывают обесточенными и пожарным приходится поднимать пожарно-технические снаряжения самим.

Проведённый анализ нормативов по пожарно-спасательной подготовке показал, что нормативные задания представлены в формате рассмотрения наиболее важных вопросов подготовленности пожарных и спасателей в условиях их профессиональной деятельности по пожарноспасательным формированиям.

Таким образом мы можем говорить, что оценка уровня подготовленности личного состава противопожарной службы в виде нормативных заданий или стандартов присущи для всех государств нами рассмотренных. Каждый из проанализированных критериев отражает потребность государства в высококвалифицированных кадрах противопожарных служб.

**Заключение.** Сравнивая нормативы России, Беларуси, Республики Узбекистан, мы пришли к выводу, что в каждом государстве нормативы были полностью изучены и обновлены. В связи с этим, вызывают вопросы по изменению не только требования к пожарной технике (первичным средствам пожаротушения, мобильным средствам пожаротушения, пожарному оборудованию, средствам индивидуальной защиты и спасения людей при пожаре, пожарному инструменту), но и самой системе управления профессиональной подготовкой.

При формировании здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве, нужно учитывать медико-физиологические аспекты, возрастные особенности личного состава.

Все это требует серьёзных подходов к решению задачи по пересмотру и внесению корректировок (уточнений) в имеющуюся систему подготовки сотрудников, организацию их свободного от работы времени. Необходима корректировка нормативных заданий ГПС МЧС Республики Узбекистан, направленная на качественное овладение личным составом практическими умениями и навыками. Организация здоровьесберегающего пространства в гарнизонах пожарной охраны значительно сохранит эмоциональное, психическое и физическое здоровье в профессиональной сфере сотрудников министерства.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тербенеv, В.В. Подготовка спасателей-пожарных. Пожарно-строевая подготовка / В.В. Тербенеv, В.А. Грачев, Д.А. Шехов. – Екатеринбург: Калан, 2013. – 300 с.
2. Кабулова, Н.Д., Ходжакулов, М.Н., Рахимов, Д.Б. Актуальность использования программного обеспечения (поисково-информационная картографическая служба, геолокация) в подразделениях министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Узбекистан / Н.Д. Кабулова, М.Н. Ходжакулов, Д.Б. Рахимов // *Universum: технические науки*, 2021. – № 7-1 (88), с. 14–17.
3. Mukhtorjon, K., Dilmurad, R. Proposals for amendments to regulatory documents for high-rise buildings / K. Mukhtorjon, R. Dilmurad // *Universum: технические науки*. – 2022. – № 6-6 (99), p. 51–54.

## СУБЪЕКТНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ У СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

*Рудыхина О. В., канд. психол. наук, доц.*

*Российский государственный педагогический университет  
имени А. И. Герцена, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

**Аннотация.** *Статья посвящена исследованию взаимосвязи показателей субъектности и эмоционального интеллекта у студентов, обучающихся по психологическому направлению подготовки. Обнаружены положительные корреляционные связи субъектности с параметрами эмоционального интеллекта. Установлено, что студентов – будущих психологов, имеющих выраженность регуляторного компонента субъектного потенциала, характеризует умение понимать собственные эмоции и управлять ими, сопереживать другим людям. Результаты исследования вносят вклад в развитие проблематики здоровья учащейся молодежи.*

**Ключевые слова:** *здоровье учащейся молодежи, субъектность, эмоциональный интеллект, студенты психологического направления подготовки.*

**Благодарности:** *исследование выполнено за счет внутреннего гранта РГПУ им. А. И. Герцена, проект № 19ВГ.*

Здоровье является ключевой жизненной ценностью, поэтому его изучение – одно из актуальных направлений современных исследований в различных научных областях. Особенную остроту приобретает тема здоровья молодежи в связи с увеличением фактов нарушения здоровья у данной возрастной категории и отсутствием в литературе единого научного подхода к его изучению и стратегиям здоровьесбережения [6].

Анализ публикаций по тематике здоровья свидетельствует о том, что здоровье определяется как «...состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [5], что обуславливает востребованность реализации целостного подхода к изучению здоровья.

Результаты современных исследований позволяют сделать вывод, что для определения показателей здоровья важно изучать как внутриличностные, так и социальные характеристики, оказывающие влияние на показатели субъективного благополучия. В последнее время в число личностных параметров, оказывающих

влияние на показатели благополучия личности, вошли субъектные характеристики человека.

Исследования в области проблематики субъектности свидетельствуют о том, что развитие субъектного потенциала оказывает гармонизирующее влияние на разные уровни психической организации личности, в том числе в аспекте показателей здоровья человека [3]. Так, в исследованиях, проведенных под руководством Волочкова А.А., обнаружено, что учебная активность имеет наиболее тесную связь с показателями психологического здоровья студентов, по сравнению с другими проявлениями их активности [1]. В связи с этим можно предположить, что изучение субъектности учащейся молодежи имеет важное значение для развития проблематики здоровья.

Особенное место в контексте подходов к пониманию субъектности занимает *концепция человека как субъекта жизнедеятельности*, разработанная Коржовой Е.Ю. В ее работах обосновано понимание человека как субъекта, способного активно участвовать в процессе собственной жизнедеятельности и тем самым создавать собственное бытие, и введено в научный контекст понятие «*субъект-объектные ориентации в жизненных ситуациях*», характеризующее базовые жизненные ориентации человека по отношению к жизненным ситуациям в контексте его бытия [2].

Одной из актуальных проблем в области изучения субъектности является отсутствие данных о соотношении субъектности и эмоционального интеллекта у студентов, получающих профессиональное психологическое образование. Изучение данного аспекта актуально для определения внутриличностных факторов развития субъектного потенциала студентов – будущих психологов.

В связи с вышесказанным *цель данного исследования* – определить соотношение субъектности и показателей эмоционального интеллекта у студентов психологического направления подготовки.

*Выборка исследования:* студенты, обучающиеся на 1 курсе РГПУ им. А. И. Герцена по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психология человека и социального взаимодействия» (N=51: возраст  $19,2 \pm 1,29$  лет; 87 % – девушки, 13 % – юноши).

*Методы исследования:* психодиагностический метод, методы математико-статистической обработки эмпирических данных (первичная описательная статистика, факторный анализ с помощью метода главных компонент (вращение – нормализованный варимакс), процедура factor scores с последующим корреляционным анализом (коэффициент ранговой корреляции  $r$  – Спирмена)). Для статистической обработки использованы программы STATISTICA 8.0 и Microsoft Excel.

*Психодиагностические методики:* методика «Опросник жизненных ориентаций» (Е.Ю. Коржова); опросник «Уровень развития субъектности личности»

(М.А. Щукина); методика «Диагностика эмоционального интеллекта» (Н. Холл); тест эмоционального интеллекта (Н. Шутте).

Рассмотрим и проанализируем полученные результаты.

В результате факторизации показателей субъектности и эмоционального интеллекта была получена 3-факторная модель, объясняющая 61,13 % общей дисперсии (таблица 1). Проанализируем состав выявленных факторов.

*Первый фактор* связывает показатели субъектности – высокий уровень трансситуационного локуса контроля (по методике Коржовой Е.Ю.), активность, автономность, опосредствованность, креативность, самооценочность (по методике Щукиной М.А.), с показателем эмоционального интеллекта «управление своими эмоциями». Обнаруженные взаимосвязи свидетельствуют о том, что управление своими эмоциями в большей степени проявляется у студентов, декларирующих уверенность в своих возможностях справляться с жизненными ситуациями, способность к инициированию собственной активности, проявление ответственности в области межличностных отношений, осмысленность своего поведения и прогнозирование ситуаций общения, гибкость в межличностных отношениях, самодостаточность.

Таблица 1. – Факторная структура показателей субъектности и эмоционального интеллекта у студентов (N = 51)

Наименование переменных	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Общий показатель субъект-объектных ориентаций	0,35	<b>0,85</b>	-0,14
«Трансситуационная изменчивость»	-0,19	<b>0,47</b>	0,19
«Трансситуационный локус контроля»	<b>0,64</b>	0,11	-0,22
«Трансситуационная направленность освоения мира»	-0,34	<b>0,53</b>	-0,16
«Трансситуационная подвижность»	0,08	<b>0,75</b>	0,04
«Трансситуационное творчество»	-0,11	<b>0,97</b>	0,01
«Активность – Реактивность»	<b>0,78</b>	-0,07	0,13
«Автономность – Зависимость»	<b>0,77</b>	-0,11	0,18
«Опосредствованность – Непосредственность»	<b>0,67</b>	-0,15	0,28
«Креативность – Репродуктивность»	<b>0,69</b>	-0,08	0,23
«Самоценочность – Малоценочность»	<b>0,86</b>	0,07	0,11
Эмоциональная осведомленность	0,20	-0,12	<b>0,76</b>
Управление своими эмоциями	<b>0,56</b>	-0,02	0,15
Эмпатия	0,24	0,03	<b>0,85</b>
Распознавание эмоций других людей	0,09	0,15	<b>0,84</b>
Вес фактора	3,98	2,82	2,36
Доля объяснимой дисперсии	0,27	0,19	0,16

*Второй фактор* объединил большинство характеристик субъектности по методике Коржовой Е.Ю.: общий показатель субъект-объектных ориентаций, высокие показатели трансситуационной изменчивости, трансситуационной направленности освоения мира, трансситуационной подвижности, трансситуационного творчества. Данный фактор характеризует субъектную ориентацию студентов, проявляющуюся в активной жизненной позиции, стремлении к самосовершенствованию, преобразованию, предпочтению новых жизненных ситуаций.

*Третий фактор* содержит несколько параметров эмоционального интеллекта: эмоциональная осведомленность, эмпатия, распознавание эмоций других людей. Это означает, что студенты, высоко оценивающие способность к пониманию собственных эмоций, определяют также высоко свои возможности в понимании эмоций других людей и сопереживании им.

Результаты факторного анализа показывают существование взаимосвязи субъектности с эмоциональным интеллектом в аспекте регуляции собственных эмоций. Также мы видим, что с параметрами эмоционального интеллекта в большей степени связаны субъектные характеристики, отражающие способность к управлению собственными поведением в межличностных отношениях и в более широком жизненном контексте.

Обнаруженные результаты свидетельствуют о необходимости рассматривать типологические формы субъектности. Учитывая, что субъектность не является биполярной характеристикой, и существуют разные типы как субъектной, так и объектной ориентаций, что было установлено в исследованиях Коржовой Е.Ю. [2], мы предприняли попытку определить факторную структуру исследуемых субъектных характеристик.

В результате факторизации показателей субъектности была получена 2-факторная модель. Выявленные факторы объясняют 55,98 % общей дисперсии (таблица 2). Проанализируем состав выявленных факторов.

Таблица 2. – Факторная структура субъектных характеристик (N = 51)

Наименование переменных	Фактор 1	Фактор 2
Общий показатель субъект-объектных ориентаций	0,29	<b>0,86</b>
«Трансситуационная изменчивость»	-0,15	<b>0,47</b>
«Трансситуационный локус контроля»	<b>0,56</b>	0,13
«Трансситуационная направленность освоения мира»	-0,33	<b>0,53</b>
«Трансситуационная подвижность»	0,08	<b>0,74</b>
«Трансситуационное творчество»	-0,10	<b>0,96</b>
«Активность – Реактивность»	<b>0,79</b>	-0,07
«Автономность – Зависимость»	<b>0,83</b>	-0,11
«Целостность – Неинтегративность»	<b>0,51</b>	-0,07

## Окончание таблицы 2

«Опосредствованность – Непосредственность»	<b>0,73</b>	–0,16
«Креативность – Репродуктивность»	<b>0,71</b>	–0,09
«Самоценность – Малоценность»	<b>0,86</b>	0,08
Вес фактора	3,92	2,79
Доля объяснимой дисперсии	0,33	0,23

*Первый фактор* объединил все субъектные характеристики, выявленные по методике Щукиной М.А., и показатель транситуационного локуса контроля. Можно обозначить данный фактор как *«субъектность, проявляющаяся в способности к управлению собственным поведением и межличностными отношениями»*.

*Второй фактор* содержит большинство показателей субъектных характеристик по методике Коржовой Е.Ю., за исключением транситуационного локуса контроля. Учитывая, что выраженность этих параметров характеризует способность человека активно участвовать в процессе жизнедеятельности [2], можно обозначить данный фактор как *«субъектность, проявляющаяся в самопознании, саморазвитии и преобразовании жизненных ситуаций»*.

Далее мы провели корреляционный анализ факторных оценок по обозначенным типам субъектности и обнаружили существование положительных корреляционных связей факторных оценок по типу субъектности, проявляющейся в способности к управлению собственным поведением и межличностными отношениями, с параметрами эмоционального интеллекта: *эмоциональная осведомленность* ( $r_s = 0,29$ ;  $p \leq 0,05$ ), *управление своими эмоциями* ( $r_s = 0,47$ ;  $p \leq 0,01$ ), *самомотивация* ( $r_s = 0,43$ ;  $p \leq 0,01$ ), *эмпатия* ( $r_s = 0,33$ ;  $p \leq 0,05$ ), *общий показатель эмоционального интеллекта* (по методике Шутте Н.) ( $r_s = 0,63$ ;  $p \leq 0,01$ ). Данный результат показывает, что проявление субъектности в социальном контексте – умение проявить активность, автономность, гибкость, самодостаточность в межличностных отношениях и в других контекстах социальной жизни – положительно отражается в понимании собственных эмоций, способности к управлению ими, понимании эмоций других людей и сопереживании им. Полученный результат указывает на то, что в развитии эмоционального интеллекта большую роль играет способность человека к саморегуляции, по сравнению с ориентацией на самопознание и выраженностью стремления к самосовершенствованию. Полученный результат соотносится с данными исследования, авторы которого обнаружили положительные корреляционные связи между компонентами эмоционального интеллекта и интернальным локусом контроля студентов [4].

Проведенное исследование позволяет заключить, что для формирования здоровьесберегающей среды в современном образовательном пространстве важно

создавать условия для становления субъектного потенциала обучающихся с акцентом на развитии способности к саморегуляции, что будет оказывать положительное влияние как на проявление их субъектного потенциала во внешнем мире, так и на управлении собственными эмоциональными состояниями. Полученные результаты вносят вклад в понимание соотношения феноменов субъектности и эмоционального интеллекта у студентов, получающих профессиональное психологическое образование, и определение факторов, оказывающих влияние на развитие эмоционального интеллекта, с учетом типологических форм субъектности.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волочков А.А., Коптева Н.В., Попов А.Ю., Калугин А.Ю., Митрофанова Е. Н. Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества. – Пермь: ПГПУ, 2015. – 200 с.
2. Коржова Е.Ю., Волкова Е.Н., Рудыхина О.В., Туманова Е.Н. Психология человека как субъекта жизнедеятельности и жизненного пути личности: основные итоги исследований // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. – 2018. – № 187. – С. 40–50.
3. Маралов В.Г., Кариев А.Д., Крежевских О.В., Кудака М.А., Агеева Л.Е., Агранович Е.Н. Субъектность, самоэффективность и психологическое благополучие: сравнительное исследование российских и казахстанских студентов // Высшее образование в России. – 2022. – Т. 31, № 10. – С. 135–149.
4. Ундуск Е.Н., Григорьева А.А., Степанов Ю.Н. Эмоциональный интеллект студентов с разной локализацией ответственности // Психология человека в образовании. – 2022. – Т. 4, № 4. – С. 408–420. – DOI: <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-4-408-420> EDN PDBOWD.
5. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // <http://docs.cntd.ru/document/901977493> (дата обращения 01.03.2024).
6. Цветкова Л.А., Антонова Н.А., Дубровский Р.Г. Концептуальные основы изучения и измерения здоровья и благополучия человека с позиций психологической науки // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. – 2019. – № 4 (104). – С. 69–75.

**САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ,  
КАК ЗАЛОГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Селиверстова А. В.;**

**Терехин В. А.,** канд. психол. наук, доц.

*Южный федеральный университет*

*г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

**Аннотация.** Ведущей деятельностью взрослого человека является труд. Через профессиональную сферу человек взаимодействует с окружающим миром, но нередки случаи эмоционального выгорания, депрессии и профессионального стресса. Целью эмпирического исследования является поиск наиболее эффективной стратегии взаимодействия индивида с социумом посредством трудовой деятельности и выяснение наиболее здоровьесберегающего отношения индивида к труду и социуму. Были проведены интервью и тестирования 60 испытуемых на уровень удовлетворённости жизнью и субъективного благополучия личности и установлено, что стратегия самореализации личностных качеств через профессиональную деятельность является залогом психологического здоровья трудящихся.

**Ключевые слова:** психология труда, поведенческие стратегии, профессиональный стресс, самореализация личности, психологическое здоровье.

Через трудовую деятельность взрослый человек взаимодействует с социумом, что подробно описано в теории деятельности А.Н. Леонтьева, но нередки случаи эмоционального выгорания, депрессии и профессионального стресса. Основными детерминантами высокоэффективной трудовой деятельности являются финансовые мотивы, социальные мотивы и личностные мотивы индивида [2, с. 111].

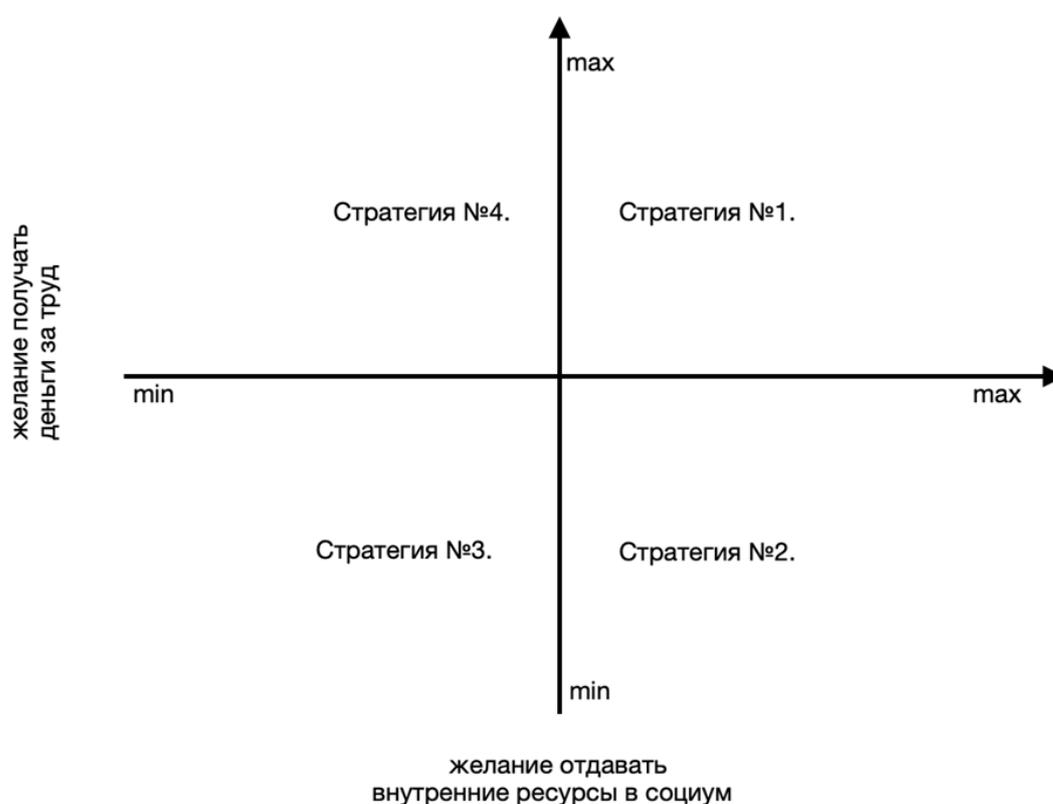
Целью нашего исследования являлось выяснение процентного соотношения воздействия каждого из мотивов на общее состояние удовлетворенности жизнью у трудящегося человека, а также понять при отсутствии какого из мотивов наступает эмоциональное выгорание в профессиональной сфере и удовлетворение каких мотивов дает человеку субъективное состояние счастья. Необходимо выявить какая стратегия отношения к собственной трудовой деятельности дает человеку субъективное ощущение благополучия.

В нашем эмпирическом исследовании участвовало 60 испытуемых, задействованных в разных профессиях, относящихся по-разному к своей работе, но имеющий схожую физическую и умственную нагрузку в процессе данной деятельности

и схожую заработную плату за нее. В исследовании приняли участие 45 женщин и 15 мужчин средний возраст которых 37 лет.

В начале исследования мы провели интервью и тест на уровень вовлеченности в трудовую деятельность: испытуемых просили оценить по десятибалльной шкале насколько их работа помогает расширять кругозор и соответствует их внутренним ценностям, удовлетворяет их в финансовом плане и отражает их интересы и увлечения, помогает им нести пользу обществу и насколько они чувствуют себя ценными через призму своей трудовой деятельности, что дало возможность определить ключевую мотивации к труду данного индивида [3, с. 468].

На основе полученных данных мы выявили четыре стратегии социально-психологического отношения к трудовой деятельности (рисунок).



**Рисунок. – Социально-психологические стратегии трудовой деятельности**

Стратегия № 1: трудящийся считает, что приносит пользу обществу, вовлечен в деятельность, стремится улучшить свои показатели, принимает благодарность и стремится получить финансовое вознаграждение за свой труд. Присутствует желание отдавать свои внутренние ресурсы на благо общества через свою профессиональную деятельность и желание и психологическая готовность принимать финансовое вознаграждение.

Стратегия № 2: трудящийся стремится закрыть финансовые потребности, потратив как можно меньше внутренних ресурсов.

Стратегия № 3: полностью закрытая позиция, человек недоволен получаемой заработной платой, недоволен уровнем благодарности работодателя и потребителей его труда, но сам не желает вкладываться эмоционально, умственно и физически в результаты своей деятельности, карьерный рост его не интересует, в повышение заработной платы через повышение качества своего труда он не верит.

Стратегия № 4: человек максимально тратит свои внутренние ресурсы, стремится послужить обществу, считает, что он обязан трудиться на благо людей, но не имеет морального права просить что-либо взамен, особенно в финансовом плане.

Далее мы запросили трудовые характеристики и прочие показатели эффективности труда у руководителей испытуемых, чтобы выявить насколько их субъективная оценка своей трудовой деятельности соответствует внешней оценке. Для исключения искажения показателей руководителями из-за возможного предвзятого отношения к тому или иному сотруднику и занижения оценок эффективности труда со стороны руководителей [5, с. 57] мы наблюдали за трудовой деятельностью испытуемых в течение пяти рабочих дней и откорректировали характеристики, полученные от руководителей. Стоит отметить, что искажения были минимальные, в связи с тем, что изначально для эмпирического исследования подбирались трудовые коллективы через руководителей, которые согласились взаимодействовать и нами были оценены, как стабильные в психологическом плане и высокопрофессиональные люди.

Спустя пять рабочих дней нами были проведены интервью и тестирования испытуемых на уровень удовлетворённости жизнью с помощью теста А.Б. Белосусовой [1, с. 133] и субъективного благополучия, используя методику диагностики субъективного благополучия личности Р. М. Шамионова и Т. В. Бесковой [6, с. 8].

Испытуемые с первой социально-психологической стратегией трудовой деятельности показали высокий уровень удовлетворённости жизнью и чуть выше среднего субъективное благополучие.

Испытуемые, зафиксированные во второй стратегии, имели средние показатели удовлетворённости жизнью и средние показатели субъективного благополучия.

Испытуемые с третьей социально-психологической стратегией трудовой деятельности, как мы и предполагали, имели самую низкую удовлетворённость жизнью и субъективное благополучие по сравнению с остальными испытуемыми. Важно отметить, что их трудовые обязанности и уровень заработной платы такие же как у других испытуемых, но трудовая деятельность противоречит их внутренним ценностям [4, с. 117]. Они отмечают, что данная работа абсолютно не связана с их интересами и является преградой в самореализации личности или, как минимум, не способствует проявлению их талантов и способностей. Получив результаты тестирования третьей группы, нами дополнительно было проведено тестирование

всех испытуемых, на уровень психологического стресса, в связи с тем, подозрением, что третья группа на момент эмпирического исследования уже находится в профессиональном стрессе [7, с. 108]. Для оценки показателей профессионального стресса мы использовали такие инструменты, как Шкала организационного стресса А. Маклин, тест на профессиональный стресс Ю.В. Щербатых [8, с. 100]. Результаты данных тестов подтвердили наличие профессионального стресса у 63 % участников третьей группы, также отметим пограничный уровень (верхняя норма) у 34 % участников четвёртой группы.

Четвёртая группа, несмотря на свое внутреннее стремление к служению обществу, готовность к волонтерству, имели достаточно низкие показатели субъективного благополучия и уровень удовлетворённости жизнью чуть ниже среднего.

На основе полученных данных нами было сделано три вывода:

– основной причиной эмоционального выгорания в профессиональном плане является разногласие с внутренними ценностями человека. Наличие только финансовой и социальной мотивации не является залогом психологического здоровья трудящихся;

– социально активные люди, занимающиеся трудовой деятельностью, согласованной со своими внутренними мотивами, но не стремящиеся к финансовому вознаграждению подвержены эмоциональному выгоранию и профессиональному стрессу;

– стратегия самореализации своих личностных качеств через профессиональную деятельность является залогом психологического здоровья трудящихся.

В качестве здоровьесберегающих технологий, на основе нашего эмпирического исследования, мы предлагаем использовать психологическое консультирование по вопросам самореализации личности в рамках старших классов общеобразовательной школы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова, А.Б. Тест диагностики удовлетворенности жизнью / А.Б. Белоусова // Альманах современной науки и образования, – 2010. – № 3 (34), часть 1. – Режим доступа: [https://www.gramota.net/articles/issn\\_1993-5552\\_2010\\_3-1\\_37.pdf](https://www.gramota.net/articles/issn_1993-5552_2010_3-1_37.pdf).
2. Воробьева, М.А. Психология труда: учебное пособие. / М.А. Воробьева. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т. – 2015. – 212 с. – Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4103/1/uch00077.pdf>.
3. Геберт, Д., Л. фон Розенштиль Организационная психология. Человек и организация / Д. Геберт. – Харьков: Издательство «Гуманитарный центр», 2006. – 624 с.
4. Климов, Е. А. Психология труда: учебник для вузов / под редакцией Е. А. Климова, О. Г. Носковой. 2-е изд., перераб. и доп. – Москва, Издательство «Юрайт», 2023. – 308 с.
5. Почебут, Л. Г., Чикер, В. А. Организационная социальная психология: учебное пособие / Л.Г. Почебут, В.А. Чикер. – СПб., Издательство «Речь», 2002. – 298 с.

6. Шамионов, Р.М., Т. В. Бескова Методика диагностики субъективного благополучия личности. Психологические исследования / Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова. – 2008. – Т. 11. – № 60. – С. 8. – Режим доступа: <https://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n60/1602-shamionov60.html>.
7. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. 3-е изд. / Ю.В. Щербатых. – 2024, СПб. – 432 с.
8. Щербатых, Ю.В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка / Ю.В. Щербатых. // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2021. – № 2. – С. 85.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ  
И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН**

**Сидорова П. С.;**

**Зуева М. В.**

*Новосибирский государственный технический университет,  
г. Новосибирск, Российская Федерация*

**Аннотация.** *В статье представлен обзор научной литературы, в рамках которой рассматривается положительный эффект влияния физической и двигательной активности на психологическое и физическое здоровье человека.*

**Ключевые слова:** *физическая активность, здоровье, психологическое здоровье, физическое здоровье, стресс, эмоциональное состояние.*

Актуальностью данной работы является необходимость пропаганды, продвижения и массового освещения в рамках всеобщего распространения информации о влиянии активного образа жизни в условиях современности на здоровье физическое и психологическое. В русле современного течения жизни: в условиях стресса, бесконечного потока информации, избытка пищевой и промышленной продукции, ее потребления, при и перенасыщении продуктами современной реальности, недостатке времени и движения человек ежедневно сталкивается со стрессом, потребляя фастфуд, пользуясь услугами доставки еды, клинингом практически лишает себя необходимости и возможности активно двигаться, заниматься спортом. Вследствие подобного распределения рутины и течения жизни может возникнуть проблема здоровья как физиологического, так и психологического.

Мы можем обнаружить многоаспектность факторов, включенных в понятия физической и двигательной активности. Существует множество подходов к определению данного понятия, включающих общую сумму движений, производимых человеком в процессе жизнедеятельности, спонтанную физическую активность, умственную активность, общественно-полезную активность. Логинов С.И. и Снигирев А.С. считают актуальным следующее определение понятия физической активности: «... физическая активность – это целенаправленная двигательная деятельность человека, выступающая как природно и социально обусловленная необходимость и потребность организма в поддержании постоянства внутренней среды, обеспечении морфологических, функциональных, психологических условий реализации генетической и социокультурной программ их развития в онтогенезе» [4,

с. 64]. Также авторы выделяют подход, в котором физическая активность определена поведением, связанным со здоровьем человека и качеством его жизни.

Физическая активность – это вид деятельности человека, для которого характерна непосредственная активация процессов обмена в скелетной мускулатуре, последующее сокращение мышечных волокон и изменение положения тела в пространстве [7, с. 2].

Кафтанова Н. В. и Потапченко И. П. выделяют негативные аспекты при недостатке двигательной активности, уделяя внимание нарушениям нервно-рефлекторных связей, заложенных природой, закрепленных в процессе тяжелого физического труда, что далее приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний. Также, авторы относят двигательную активность к факторам, которые имеют активное влияние на здоровье физическое, психическое и социальное [3, с. 338]. Таким образом, можно отметить, что физически развитый человек посредством совершения различной двигательной и физической активности помимо саморазвития физического также неминуемо включается в систему общественно и социально полезной деятельности.

Двигательная и физическая активность положительно влияет на эмоциональное состояние человека. Как отмечает Черных З.Н.: «Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности» [8, с. 134]. Буйнова К.Н. утверждает, что: «... спорт имеет моральные, эстетические и социальные механизмы влияния на гармоничное формирование личности.» Автор обуславливает данное положение тем, что физические упражнения обладают свойством воздействовать на эмоциональное состояние таким образом, снимать нервное напряжение, в связи с чем, человек испытывает радость. «...у нас нет боли, нет недугов, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение» [1, с. 1].

Максимова Е. Н и Алексеенков А.Е. отмечают, что во время физической и двигательной у человека активизируется кровообращение и углубляется дыхание, что содействует повышенному снабжению мозга кислородом и кровью, повышается сосредоточенность внимания, а выполнение различных движений снимает нервное напряжение [5, с. 74]. Влияние, оказываемое физической активностью на эмоциональное состояние человека в данном ключе, непосредственно связано с тем, что при выполнении физической и двигательной нагрузки организм вырабатывает бета-эндорфин. Бета-эндорфин представляет собой нейропептид, который участвует в снижении и устранении отрицательных эмоций и боли. Также, авторы Максимова Е. Н и Алексеенков А.Е. выдвигают положение о том, что физические упражнения и двигательная активность с положительной стороны оказывает влияние и является профилактикой таких эмоциональных состояний, как агрессивность, фрустрация, ригидность. Таким образом, введение активной физической

и двигательной деятельности может корректировать и контролировать данные эмоциональные категории и способствовать становлению здоровой, крепкой психики человека. Двигательная и физическая активность способствует укреплению нервной системы, увеличивает скорость нервных процессов, что ведет к развитию стрессоустойчивости как на физическом, так и на психологическом уровнях.

Стричко А.В. и Рубан А.А считают, что физические упражнения (физическая, двигательная активность) являются естественным и достаточно эффективным способом лечения и профилактики тревожности. Активная физическая деятельность по мнению авторов «... не только снимает напряжение и стресс, но и улучшают и поддерживают позитивное настроение за счет выделения эндорфинов, усиливая чувство благополучия» [6, с. 54]. Кроме того стоит обратить внимание на то, что регулярная физическая и двигательная активность развивает силу воли, психологическую устойчивость к стрессу, энтузиазм, мотивацию к достижению успеха, а также развивает в человеке способность эффективного управления аффективным и эмоциональным состоянием, способствует развитию саморегуляции и регуляции эмоционального поведения, что дает явные преимущества в условиях столкновения человека с непредвиденными жизненными обстоятельствами, стрессом.

Физическая и двигательная активность является лучшим способом сублимации негативных эмоций при стрессе или вспышках агрессии. При активной физической деятельности организм расходует избыток кортизола (гормон стресса, вырабатываемый надпочечниками) и энергии, продуктивность и показатели физической выносливости вследствие этого могут значительно вырасти, происходит эффект тренировки мышц и дыхательной системы. Калашникова Р. В. и Перевалова Л.Э. утверждают, что физические упражнения способствуют укреплению и ускорению протекания нервных процессов в коре головного мозга. Таким образом, центральная нервная система становится пластичной, то есть способной приспосабливаться к новым темпам и видам работы, разного рода деятельности в целом [2, с. 4].

Необходимо также выделить степень и влияние физической и двигательной активности на физическое состояние и благополучие человека. При активной, адекватной физической нагрузке происходит развитие и активное строение мышечной ткани, физической выносливости, ускоряется метаболизм, обменные процессы организма. За счет двигательной и физической активности усиливаются процессы вентиляции легких, кислород активнее и чаще поступает в организм, дыхательную систему, снабжает мозг и кровь кислородом, что способствует эффективности в деятельности сердечно-сосудистой системы, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, возникновения тромбов. Шпагин С. В. обращает внимание на эффект от физической активности в аспекте повышения устойчивости организма не только к физическим нагрузкам, но и к различным повреждающим воздействиям

и неблагоприятным факторам. Таким образом, физическая активность является средством повышения здоровья человека, замедляющего процессы старения [9, с. 2].

Вывод: в ходе проведения обзора литературных источников был выделен ряд положительных эффектов влияния физической и двигательной активности на физическое и психологическое здоровье человека. Таким образом, физическая и двигательная активность развивает выносливость и укрепляет как физическое состояние человека (мышцы, кости, дыхательную систему, энергообмен в организме), так и психологическое (укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость и выносливость нервной системы к различного рода стрессовым факторам, замедляет процессы старения и развития преждевременных заболеваний).

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Буйнова, К. Е. Влияние физических нагрузок на развитие личности / К.Е. Буйнова // Вестник науки и образования. – 2022. – № 5 – 1.
2. Калашникова, Р. В., Перевалова, Л. Э. Физическая активность и её влияние на здоровье человека / Р.В. Калашникова, Л.Э. Перевалова // E-Scio. – 2023. – № 3 (78).
3. Кафтанова, Н. В., Потапченко, И. П. Двигательная активность и её роль для здоровья человека // Царскосельские чтения. – 2013. – № XVII. – С. 18.
4. Логинов, С. И., Снигирев, А. С. О понятии физической активности человека в российской педагогической науке / С.И. Логинов, А.С. Снигирев // Северный регион: наука, образование, культура. – 2022. – № 2 (50).
5. Максимова, Е. Н., Алексеенков, А. Е. Физическая активность и психическое состояние человека // Наука-2020. – 2019. – № 4 (29).
6. Стричко, А. В., Рубан, А. А. Влияние спорта на психологическое состояние человека // Форум молодых ученых. – 2023. – № 8 (84).
7. Тихонович, М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. – 2022. – № 5 (59).
8. Черных, З. Н., Борисенко, Т. М. Физическая культура как средство профилактики заболеваний // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – № 2 (38).
9. Шпагин, С. В. Роль двигательной активности в профилактике и укреплении здоровья людей пенсионного возраста / С.В. Шпагин // Вестник ТГУ. – 2015. – № 3 (143).

## РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Скрябина Д. В.;**

**Никифорова Т. Ю.,** канд. пед. наук, доц.

*Липецкий государственный педагогический университет*

*имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** В статье представлен обзор теоретических положений в области применения здоровьесберегающих технологий в системе вузовской подготовки. Показана важность использования технологий здоровьесберегающей направленности для сохранения и укрепления физического и психического здоровья студентов. Приведены разновидности здоровьесберегающих технологий, раскрыты методы и условия, повышающие эффективность использования данных технологий в образовательном пространстве вузов на современном этапе. Основными методами исследования, используемыми в работе, являются: анализ, обобщение и систематизация теоретико-методологической информации.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, вуз, высшее профессиональное образование, вузовская подготовка, студенты, физическое и психическое здоровье, образовательное пространство высших учебных заведений.

В настоящее время все большую актуальность приобретает использование здоровьесберегающих технологий в системе российского образования, а в частности в вузах. Это во многом обусловлено необходимостью внесения инновационных подходов в учебно-воспитательный процесс вузовской подготовки в целях создания оптимальных условий в образовательном пространстве для сохранения и укрепления физического и психического здоровья студентов.

На необходимость обеспечения здоровьесберегающих условий и применения соответствующих технологий в системе образования указано в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [10]. В данном законе отмечено, что образовательные учреждения должны создавать условия, которые будут гарантировать укрепление и охрану здоровья обучающихся. Следовательно, соблюдение принципа здоровьесбережения, а также формирование культуры здоровья является приоритетным вектором деятельности системы образования на разных уровнях подготовки детей и молодежи.

Обращает внимания тот факт, что в системе высшего профессионального образования нашей страны преимущественное внимание обращено на формирование

необходимых компетенций обучающихся, соответствующих трудовым функциям, заложенных в профессиональных стандартах. В свою очередь, это позволит будущим выпускникам быть компетентными в той или иной профессиональной области, то есть востребованными и успешными на современном рынке труда.

Наряду с этим одной из значимых проблем для вузовской подготовки бакалавров, магистров и специалистов разных направлений и профилей является сохранение состояния здоровья обучающихся. Это связано с тем, что за период обучения в вузе у большинства студентов происходит ухудшение показателей здоровья. Наиболее распространенными причинами снижения психофизического потенциала обучающейся молодежи являются: большой объем учебных нагрузок, недостаток двигательной активности (гиподинамия), нерациональный режим жизни (нагрузок и отдыха, режима сна, питания), а также стрессы особенно в период экзаменационных сессий.

Результатом влияния комплекса факторов образовательной среды в условиях вузовской подготовки у студентов является ухудшение различных показателей здоровья, а в частности, со стороны опорно-двигательного аппарата, нервной, иммунной систем, желудочно-кишечного тракта, обмена веществ и др.

**Цель научной работы** состоит в теоретическом анализе положений в области применения здоровьесберегающих технологий в системе вузовской подготовки для определения роли данных технологий в образовательном пространстве вузов.

**Методы исследования:** анализ, обобщение и систематизация теоретико-методологической информации в области применения здоровьесберегающих технологий.

В системе высшего профессионального образование в последние годы большая роль отводится вопросам создания условий для сохранения психофизического здоровья студентов. В целях минимизации действия комплекса факторов, отрицательно влияющих на разные показатели здоровья студентов, важным является внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство. В свою очередь, это позволит не только улучшить физическую подготовленность студентов, физические и психические резервы, но и даст возможность им лучше справляться с высоким уровнем интеллектуальных нагрузок.

Понятие «здоровьесберегающая технология», с позиции А.А. Горелова, В.А. Кондакова, характеризуется как совокупность приемов, методов и принципов педагогической деятельности, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения [1, с. 5].

В условиях высших учебных заведений заслуживают внимания не только задачи приобретения студентами хороших академических результатов по дисциплинам основной образовательной программы, но и необходимость получения ими теоретических знаний в области культуры здоровья, а также реализация их на практике через здоровый образ жизни.

Поэтому интеграция теоретико-практических основ реализации здоровьесберегающих технологий в образовательной среде в настоящее время особенно актуальна. Это связано с возможностью формирования прикладной направленности использования полученных знаний, умений и достижения положительных результатов, связанных с сохранением и улучшением показателей физического и психического здоровья студентов.

Применительно к образовательной среде высших учебных заведений здоровьесберегающие технологии представляют собой систему комплексных мер, базирующихся на взаимодействии факторов образовательного процесса, которые направлены на сохранение здоровья субъектов образовательного пространства.

К основным разновидностям технологий, реализуемых в высших учебных заведениях, относятся технологии, направленные на обеспечение безопасности жизнедеятельности обучающихся, реализацию физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, а также использование оздоровительной деятельности прикладного характера [5].

В современное время здоровьесберегающие технологии можно классифицировать на основании следующих критериев:

- относительно подходов к охране труда (физкультурно-оздоровительные, медико-гигиенические, экологические, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности);
- в соответствии с характером деятельности (частные и комплексные);
- по характеру направленности деятельности (психолого-педагогические, компенсаторно-нейтрализующие, учебно-воспитательные, личностно-развивающие, защитно-профилактические) [8, с. 48].

Основными условиями реализации данных технологий являются следующие: создание комфортных условий обучения (адекватность академических требований возможностям обучающихся освоить необходимый объем изучаемой программы); рациональное чередование умственных и физических нагрузок; использование методов эмоциональной разгрузки (участие в тренингах, образовательно-просветительских мероприятиях); индивидуальный подход к выбору оздоровительных средств, учитывающий как возрастно-половые особенности, так и личные предпочтения.

Необходимо отметить, что данные виды технологий следует реализовывать с использованием методик здоровьесберегающей направленности, ориентированных на формирование психоэмоциональной устойчивости, снятие психофизического напряжения обучающихся, а также на повышение уровня двигательной активности и приобщение молодежи к здоровому образу жизни.

К числу наиболее доступных методик в аспекте здоровьесбережения в системе вузовской подготовки можно отнести следующие: кинезотерапию, танцетерапию, арт-терапию, музыкотерапию, ароматерапию, а также комбинированные методики.

В настоящее время отечественные исследователи заинтересованы аспектом проблемы внедрения и реализации инновационных подходов, программ ориентированных на сохранение здоровья обучающихся в высших учебных заведениях. Обеспечение здоровьесберегающей направленности в образовательном пространстве вуза позволит создать наиболее благоприятные условия для обучения. Это связано, с одной стороны, со снижением отрицательного влияния интенсификации учебного процесса на организм студентов, а с другой стороны, – с сохранением и даже укреплением психофизических характеристик и состояния здоровья молодежи за период обучения в вузе.

Как отмечает М.Г. Янова, одной из важных причин, влияющих на невнимательное отношение студентов к своему здоровью и низкий уровень их мотивации к здоровьесберегающей деятельности, является тот факт, что преподаватели не могут в должной степени повысить интерес обучающейся молодежи к здоровому образу жизни и развитию культуры здоровья в образовательных учреждениях [10].

Следовательно, компетентность педагогов при реализации здоровьесберегающих технологий играет большую роль и будет способствовать повышению не только уровня образованности студентов по освоению трудовых функций, но и качества образования, связанного с сохранением здоровья обучающихся [4].

Отметим, что эффективность применения данных технологий напрямую зависит от совокупности факторов образовательного пространства. Так, Е.Ю. Котельникова указывает на одну из важных составляющих процесса образования – стиль общения педагога и студентов. Наиболее благоприятным стилем руководства считается демократический, который характеризуется наличием позитивного взаимодействия с обучающимися и созданием комфортного психологического климата. Это указывает на важную роль личности преподавателя в формировании у студентов мотивации на сохранение и укрепление собственного здоровья, то есть на развитии компетентности в вопросах здоровьесбережения [6].

Обратим внимание на результаты исследований Т.Н. Дейковой, Е.Г. Мишиной, которые изучали качественно-количественные показатели в процессе вузовской подготовки бакалавров в области здоровьесбережения. Полученные ими данные свидетельствуют, что большинство (57,78 %) студентов не готовы занимать активную позицию в вопросах здоровьесберегающей деятельности, и лишь 2 % имеют высокий уровень прикладной направленности компонентов культуры здорового образа жизни [3].

В целях повышения эффективности применяемых технологий в системе высших учебных заведений, необходимо развивать у обучающихся интерес и стойкую мотивацию к занятиям здоровьесберегающей направленности, способствующие профилактике разных заболеваний и сохранению высокого уровня умственной и физической работоспособности. Для этого в учебно-воспитательном процессе

вузов требуется больше внимания уделять проведению разных мероприятий в аспекте здоровьесбережения: физкультурно-оздоровительных, семинаров, тематических проектов, квестов, форумов, также технологий педагогического сотрудничества [7].

Показательным можно считать и тот факт, что за счет внедрения здоровьесберегающих технологий в высшие учебные заведения можно будет достичь и положительных изменений со стороны личности студентов, связанных с выработкой волевых качеств, развитием мотивации на здоровье, регулярным выполнением действий оздоровительной направленности. В этом случае можно будет ожидать получения более стойких результатов в состоянии здоровья обучающихся как в период их обучения в вузе, так и в дальнейшей профессиональной деятельности [2].

**Результаты исследования.** В ходе анализа и систематизации теоретической информации были получены следующие выводы:

1. Применение здоровьесберегающих технологий играет важную роль в образовательном процессе высших учебных заведений. Использование данных технологий направлено на создание оптимальных условий в системе вузовской подготовки для сохранения и укрепления физического и психического здоровья студентов.

2. Реализация здоровьесберегающих технологий в вузе будет более эффективной, если использовать комплексный подход, базирующийся на обеспечении организационно-педагогических условий в образовательном процессе, применении психолого-педагогических подходов по формированию культуры здорового поведения всех участников образовательного процесса, а также методов и технологий здоровьесберегающей направленности как развивающего, так и прикладного характера.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горелов А.А., Кондаков В.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы // Научные проблемы гуманитарных исследований, 2008 – 98 с.
2. Дейкова Т.Н., Мишина Е.Г. Возможности образовательного терренкура в воспитании личности здоровьесберегающего типа // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ). – 2023. – № 2(14). – С. 62–71. – DOI: 10.17853/2686-8970-2023-2-62-71.
3. Дейкова Т.Н., Мишина Е.Г. Исследование эффективности системы подготовки бакалавров педагогического образования в области здоровьесбережения [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. – 2023. – Том 15. – № 4. – С. 25–42. – DOI: 10.17759/psyedu.2023150402.
4. Иванов В.Д., Кокорева Е.Г., Матина З.И., Худяков Г.Г. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе // Paradigmata poznani. – 2014. – № 2. – С. 122–130.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – Москва: Гардарики, 2003. – 131 с.

6. Котельникова Е.Ю., Шпортько И.А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по иностранному языку в вузе // Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход. 2016. – Т. 1. – С. 382–386.
7. Новосёлова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – №5. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=29185>.
8. Сулкарнаева Г.А, Булгакова Е.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза. Редакционно-издательский отдел ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья. – Тюмень, 2023. – 164 с.
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – URL: КонсультантПлюс (consultant.ru).
10. Янова М.Г. Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и инновации // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. – С. 379.

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Ляус Ю. А.;*

*Соболь С. П.*

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы,  
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

**Аннотация.** *Приоритетным направлением государственной политики в области образования является сохранение и укрепление здоровья всех учащихся. Об этой необходимости в современных условиях заявлено в Федеральных государственных образовательных стандартах. В данной статье выявлены особенности здоровьесбережения в образовании. Авторы рассмотрели данный вопрос в контексте высшего образования с применением социально-экологического подхода У. Бронфенбреннера. Понятие "здоровьесберегающая" относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.*

**Ключевые слова:** *здоровьесбережение, студенты, экология, здоровье, образование, экосистема.*

Здоровьесбережение в образовании играет ключевую роль в обеспечении физического, психологического и социального благополучия учащихся. Образовательные учреждения имеют уникальную возможность влиять на здоровье и развитие детей и подростков, поэтому важно интегрировать здоровьесберегающие практики в образовательный процесс.

Важными аспектами здоровьесбережения в образовании являются:

1. Физическое здоровье: обеспечение здорового питания, физической активности, регулярных медицинских осмотров и профилактических прививок.
2. Психологическое здоровье: обучение навыкам управления стрессом, развитие эмоционального интеллекта.
3. Социальное здоровье: создание безопасной и поддерживающей среды в образовательном учреждении, развитие навыков коммуникации.

Для успешной реализации здоровьесберегающих программ в образовании необходимо сотрудничество между педагогами, учениками, родителями, медицинскими работниками и специалистами по психологии. Важно также обеспечить доступ к информации о здоровом образе жизни, проводить просветительскую работу среди учащихся и персонала школы.

Здоровьесбережение в образовании способствует не только физическому здоровью, но и повышению успеваемости учащихся, снижению агрессивного поведения, улучшению самооценки и развитию социальных навыков [2, с. 112]. Поэтому инвестирование в здоровьесберегающие программы в образовании имеет долгосрочные позитивные последствия для общества в целом.

В высших образовательных учреждениях для поддержания здоровья используются разнообразные методы и техники. Особое внимание стоит уделить социально-экологическому подходу, разработанному У. Бронфенбреннером. Эта концепция предполагает анализ всего комплекса экологических факторов и жизненных условий при изучении процесса социализации. Бронфенбреннер определяет его как “исследование поступательного взаимного адаптирования между активным, развивающимся человеком и изменениями в характеристиках его ближайшей среды на протяжении всей жизни... Этот процесс зависит от отношений в этой среде, а также от более обширного контекста, который включает данную среду” [1, с. 49].

Экосистемный подход Бронфенбреннера можно описать через несколько систем, где ребёнок является центральной фигурой: Микросистема содержит личности и группы людей, которые непосредственно влияют на ребёнка; Мезосистема объединяет связи между микросистемами, наподобие связи между семьёй и школой; Экзосистема состоит из социальных структур, к которым ребёнок не принадлежит напрямую, однако они оказывают на него воздействие; Макросистема объединяет главные культурные ценности и стандарты поведения текущего времени или определённой субкультуры [1, с. 51].

Студенты являются ключевыми участниками образовательного процесса в учебных заведениях. Тем не менее, контроль за их здоровьем осуществляется нерегулярно из-за недостаточного понимания важности этого аспекта. Обучающие программы в высших учебных заведениях, нацеленные на подготовку квалифицированных специалистов, часто пренебрегают медицинскими, психофизиологическими и педагогическими факторами, которые критичны для сохранения здоровья студенческих сообществ [3, с. 31].

В российских ВУЗах создаются студенческие объединения и организации с фокусом на здравоохранение и экологическую осведомленность (экзосистема). Различные экологические группы функционируют по всей стране в разных образовательных институтах. К примеру, на факультете социальных технологий Северо-Западного Института управления (РАНХиГС) действует студенческая экологическая организация «Plasti'com», созданная самими студентами для достижения конкретных целей. Активисты установили в ВУЗе контейнеры для сбора использованных блистеров, пластиковых ручек, крышек, батареек. Собранное вторсырьё команда отвозит в экоцентр «Собиратор». С целью привлечения новых людей и распространения информации, организаторы ведут социальные сети, где выкладывают посты, снимают клипы и общаются с участниками группы. Экодвижение «Plasti'com»

сотрудничает с различными крупными экологическими объединениями города Санкт-Петербурга и участвуют в конкурсах и марафонах по сбору макулатуры и старой электротехники. Главная миссия такого движения – просветительская деятельность. Движение организует лекции и мастер классы для студентов, с целью привлечения внимания молодежи к вопросам охраны окружающей среды, здоровья и экологии.

Участие в экодвижении на факультете помогает студентам и преподавателям развить ответственное отношение к окружающей среде, повышает осведомленность по экологическим вопросам и вдохновляет других на принятие активного участия в защите природы. Экодвижение на факультете может стать мощным инструментом для формирования экологической культуры и создания здоровой и устойчивой среды для всех членов университетского сообщества.

В XXI веке возникло много вызовов, и один из них – масштабные экологические проблемы, приводящие к серьезным кризисам в разных точках планеты. Перед обществом стоит задача перехода на режим осознанного потребления, сбережения ресурсов, заботы о природе, а для этого необходимо серьезно трансформировать наши социальные модели. Одной из площадок для выстраивания новых моделей может и должен стать институт высшего образования. Вузы в настоящее время являются не только местами для проведения фундаментальных исследований и передачи знаний, но и площадками для ведения просветительской деятельности по вопросам здоровьесбережения среди студентов и общества в целом.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абаскалова Н.П., Зверкова А.Ю. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебно-методическое пособие. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2012. – 157 с.
2. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 437 с.
3. Бобылев С., Кирюшин П. Как сделать вуз «зеленым»? Сборник рекомендаций и успешных кейсов по внедрению экологических практик в российских вузах. – М.: ЭРА, 2020. – 104 с.

## ИНТЕГРИРОВАННАЯ В КОММУНИКАЦИЮ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПРАКТИКА

*Сосновская А. М., д-р полит. наук, доц.*

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы,  
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

**Аннотация.** *Интегрированная в коммуникацию гештальт-самотерапия зарекомендовала себя как здоровьесберегающая практика. Данная практика подчеркивает метод осознанности во взаимоотношениях с людьми и с другими актерами в окружающей среде для снижения тревожности, исцеления и дальнейшего творческого развития. Разработанная модель коммуникации, сосредоточенная на настоящем моменте, помогает выработать более здоровые модели контакта с реальностью и улучшить общее самочувствие за счет фокусирования на определенных техниках, «цикле-контакта» и «психологических защитах». В разработанную психотерапевтическую схему интегрированы положения акторно-сетевой теории, которые расширяют понимание ситуации, и еще больше способствуют освобождению и гармонизации личности. Данный подход побуждает людей исследовать свои мысли, чувства и поведение на этапах цикла контакта (конфлюенции, интроекции, проекции, интеграции), обнаруживая роль материальных и нематериальных актеров в восприятии ситуации взаимодействия.*

**Ключевые слова:** *гештальт-терапия, акторно-сетевая теория, цикл контакта, тревожность, психологические защиты, эмоции, концептуальная модель коммуникации, аффордансы.*

**Введение и актуальность.** Гештальт-терапия – это метод психотерапии, позволяющий достичь гармонии посредством осознания своих психологических защит в процессе контакта с миром и коммуникации [1]. Эта практика подразумевает повышение осведомленности, внимательности и саморегуляции человека. Следование основной структурной модели гештальт-терапии, «циклу контакта», в коммуникации без прерываний способствует гармонизации личности, спокойствию и снятию напряженности, толерантности к стрессу, свободе, а значит сбережению здоровья и повышению качества жизни, удовлетворенности и продлению жизни [4]. Тревожность и мешающие свободной коммуникации психологические защиты – это распространенные проблемы современных людей, приводящие к развитию многих хронических заболеваний. Особую роль в развитии

тревожности играют общие стрессовые условия жизни, эмоциональные проблемы и отсутствие саморегуляции в коммуникации и контакте с миром [6, 10].

**Организация и методы исследования.** Цель данного исследования интегрировать основную модель гештальт-терапии в структуру коммуникации и учесть требования онтологического поворота, то есть учесть присутствие материальных акторов, которые также влияют на коммуникацию и психологическое состояние людей [2, 12]. Включение методов акторно-сетевой теории позволило рассмотреть психотерапевтический процесс как комплексный и укорененный в материальной среде. Схожие исследования проводились в полевой парадигме К. Левина [3]. Согласно гештальт-терапии, идентичность человека конструируется постоянно в процессе контакта со средой, полем, которое обладает валентностью, в процесс вмешиваются определенные вещи и силы. Если контакт со средой затруднен, то он может быть оптимизирован в ситуации психотерапии, которую можно рассмотреть, как тренажер социальной жизни [7]. По этапам цикла контакта можно реконструировать идентичность: в текстах СМИ, социальных сетей, кино, искусства, в процессе восприятия архитектуры [8, 9, 13]. Апробирование метода состоялось в виде обсуждения в экспертной и студенческой группах [10].

**Результаты исследования.** Составлена концептуальная модель коммуникации (рисунок), которая показывает развитие коммуникации в осях энергии и времени и дополнена нами третьим измерением – акторы и их аффордансы (возможности взаимодействия), то есть, на каждом этапе коммуникации в любое взаимодействие вмешиваются материальные акторы, определенные вещи и силы, которые трансформируют процесс. Материальные акторы бывают фигуративные (физически оформленные) и нефигуративные, актанты (погода, стечение обстоятельств).

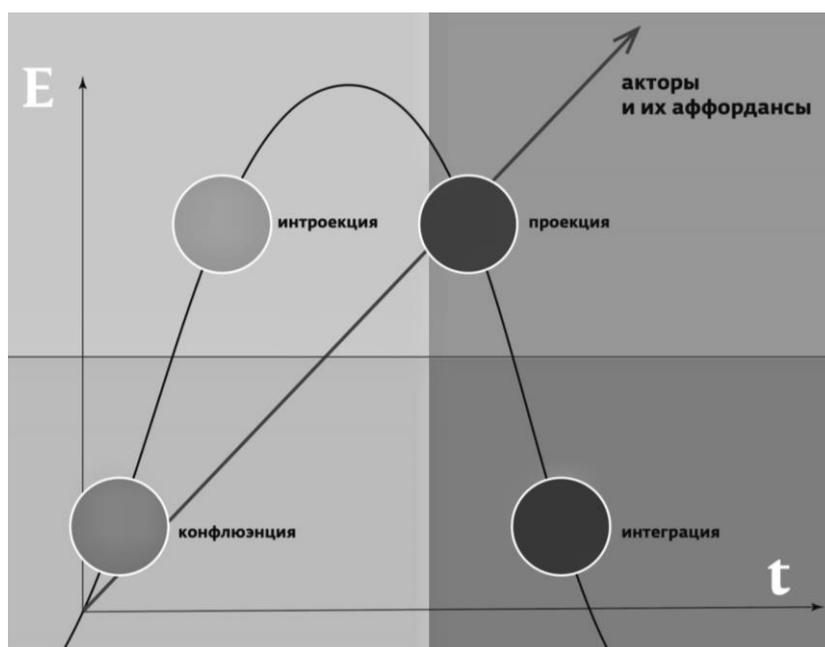


Рисунок. – Концептуальная модель коммуникации

Актеры и их аффордансы являются переносчиками идей и намерений. Латуру называет их посредниками, поскольку они хоть немного, но меняют ситуацию, намерения и содержание коммуникации. Помимо актеров с позитивными функциями есть такие, которые можно представить как силы энтропии и сопротивления (например, плохая погода, пробки на дорогах). Коммуникация движется по этапам психологического восприятия. Застревание на каждом из этапов формирует определенную психологическую защиту, как прерывание контакта [5]. В случае нормального функционирования каждый этап вносит вклад в целостное осознание ситуации. При конфлюэнции происходит стирание границ между личностью и средой, происходит симбиотическое слияние и невербальное переживание времени и пространства; при интроекции происходит понимание индивидом своих знаний о ситуации, включенных в свою картину мира взглядов, мотивов, установок и прочего контента (который был подгружен как плагин, по Латуру, в память индивида посредством вещей – книг, фильмов, игр, журналов, других артефактов); при встрече с новым опытом имеющиеся знание проецируется на новую ситуацию и проверяется; при интеграции опыт ассимилируется в непротиворечивую картину мира и подтверждает идентичность. На следующем витке конфлюэнция начинается с имеющейся идентичности, в результате каждого нового опыта она подтверждается или трансформируется. Мобилизация себя на новый опыт идет после рефлексии о случившемся опыте, то есть интеграция опыта мотивирует на воспроизводство и дальнейшие действия. Мобилизации могут помочь материальные акторы – записанный в портфолио опыт, календарь, план, список дел.

Акторно-сетевая теория в контексте общего онтологического поворота в гуманитаристике заостряет вопрос взаимодействия с вещами, природой, овеществленными структурами, технологиями, влияющими на повседневность, учитывая их равноправие, суверенность и инклюзию, смещая центр действия с человека на материальность и инструменты.

На графике концептуальной модели коммуникации первая часть синусоиды содержит инкорпорированные, удерживаемые в психической жизни вещи – переживание телесности, ощущение в среде, влияние поля и валентностей (первый квадрат), знания, установки, ценности, способы думать (второй квадрат); эти внутренние установки должны быть подтверждены и обновлены в контакте с реальностью и поэтому мотивируют к контакту с отличной от актора средой, к дифференцированному контакту с Другим. К контакту мотивируют также и внешние вещи, обладающие валентностью. В процессе взаимодействия и эксперимента во второй части синусоиды возникают эмерджентные качества совместного действия в поле (третий квадрат). В финале происходит временная фиксация идентичности, которая требует своего постоянного подтверждения и проверки в дальнейшем (четвертый квадрат).

**Выводы.** Разрабатываемая нами концептуальная модель коммуникации предполагает распределенную агентность, то есть агентность, которая распределена между людьми и вещами. Агентностью обладают, скорее, отношения людей и вещей, а не данные акторы по отдельности. В конструировании идентичности по циклу контакта в гештальт-терапии и самотерапии всегда присутствуют так называемые коллективы «человек и вещь-посредник» и другие силы, фигуративные и нефигуративные актанты.

В целом, результаты показали, что учет схемы, фокусирование и осознание психологических защит и прерываний в цикле контакта, понимание роли вещей в ситуации снижает тревожность, поскольку делит ответственность между человеческим и нечеловеческими акторами, дает ощущение целостности восприятия ситуации и уверенность для взаимодействия и коммуникации как с людьми, так и с другими акторами.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гингер С. Практическое пособие для психотерапевтов. – М.: Академический Проект, 2014.
2. Демидова Т. А. Цикл контакта в гештальт терапии // Таврический журнал психиатрии. – 2015. Т. 19. – № 1(70). – С. 46–54.
3. Латур, Б. Об акторно-сетевой теории. Некоторые разъяснения, дополненные еще большими осложнениями / Б. Латур // Философско-литературный журнал «Логос». – 2017. – Т. 27, № 1 (116). – С. 173–200.
4. Погодин И. А. Контакт в психотерапии: инновации диалогово-феноменологического подхода // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2014. – №. 1. – С. 1–11.
5. Перлз Ф., Гудман П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии Текст. – 2005.
6. Смулянский А. Е., Сосновская А. М. Видимое и невидимое в психотерапии // Лаканалия. – 2011. – № 6. – С. 19–25.
7. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики // М.: Независимая фирма «Класс». – 1997.
8. Рягузова Е. В. Социокультурные коды и психологические границы соседства // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2017. – № 17 (1). – С. 89–94.
9. Салахиева-Талал Т. Психология в кино: создание героев и историй. – М.: Альпина нон-фикшн, 2019.
10. Сосновская А. Феноменология музейной коммуникации (гештальт анализ выставки музея Гараж, Москва, май 2021) // SSRN. 2021. 3993755.
11. Сосновская, А. М. Проблема применения метода акторно-сетевой теории в теории медиа и медиакommunikации / А. М. Сосновская // Galactica Media: Journal of Media Studies. – 2023. – Т. 5, № 4. – С. 282–304. – DOI: 10.46539/gmd.v5i4.435.
12. Субботина Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности. – 2006.
13. Харман, Г. Сети и ассамбляжи: возрождение вещей у Латура и Деланда / Г. Харман // Философско-литературный журнал «Логос». – 2017. – Т. 27, № 3 (118). – С. 1–34.

14. Янин, К. Д. Воспроизведение цикла контакта в условиях архитектурного пространства современного мегаполиса / К.Д. Янин // Кубанские исторические чтения: Материалы VI Международной научно-практической конференции. – Краснодар: Краснодарский центр научно-технической информации, 2015. – С. 184–189.

## ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Сергеева Д. С.;*

*Полоскина О. В.*

*Липецкий государственный педагогический университет  
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** В статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях, их значение, виды и направления, а также проанализировано применение подобных технологий в образовательном процессе школы.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, школа, обучающиеся, образовательный процесс, здоровье.

В настоящее время в Российской Федерации возрастает количество людей, пропагандирующих здоровый образ жизни, они систематически занимаются спортом, физической активностью, и регулируют свое питание.

В большинстве регионов нашей страны строятся специализированные спортивные комплексы, ледовые дворцы, спортивные школы, бассейны, проводятся спортивные мероприятия (например: забеги, лыжные гонки) и т.д.

Здоровье школьников имеет большую ценность в жизни любого государства, а здоровый образ жизни позволяет укрепить здоровье, улучшить качество жизни молодежи.

Здоровый образ жизни – это поведение конкретного человека, с помощью которого люди помогают сохранить свое здоровье, снизить риск появления различных заболеваний. Такое поведение предусматривает:

- отказ от вредных привычек;
- соблюдение правил здорового питания;
- постоянные занятия спортом или любой другой физической активностью [1, с. 84];
- улучшение психологического здоровья и т.д.

Определим сущность понятия «здоровьесберегающие технологии». Это технологии, которые применяются в различных сферах жизнедеятельности человека, они направлены на формирование правильного образа жизни и снижение факторов, приносящих вред здоровью человека.

Рассмотрим применение здоровьесберегающих технологий в школьном образовательном процессе. Данные технологии в школах представляют собой систему, направленную на сохранение физического и психологического здоровья обучающихся в процессе их обучения.

Основной целью здоровьесберегающих технологий в школах является организация безопасного учебного процесса, который будет способствовать социальному, физическому и психологическому развитию детей [3, с. 91]. В связи с этим различают следующие задачи:

- снижение уровня заболеваемости среди учащихся;
- обеспечение работоспособности обучающихся на уроках;
- формирование у школьников знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- организация системы спортивно-оздоровительной работы и др.

В настоящее время различают следующие виды здоровьесберегающих технологий в школах:

- технологии, которые обеспечивают лучшие условия обучения с точки зрения гигиены [2, с. 132];
- методика обучения здоровому образу жизни;
- психолого-педагогические технологии, которые используются преподавателями во время обучения и внеурочной деятельности и др.

В процессе обучения школьники могут подвергаться следующим факторам риска:

- стрессовые ситуации на уроках;
- отсутствие физической нагрузки, что может привести к развитию различных заболеваний;
- нарушение гигиенических норм;
- несоответствие объему учебной нагрузки возрасту обучающегося;
- усиление образовательного процесса, что может привести к высокому переутомлению школьников;
- неинформированность родителей, детей и педагогов в вопросах укрепления и охраны здоровья [4, с. 155];
- неосуществимость индивидуального подхода к обучающимся;
- слабая пропаганда культуры здоровья;
- плохая организация питания в школах и др.

Все вышеперечисленные факторы риска являются объектом внимания не только психологов, медицинских работников, но и учителей. Педагоги, использующие в процессе обучения здоровьесберегающие технологии наиболее продуктивно проводят профилактику асоциального поведения среди детей и подростков, способствуют их профессиональному и индивидуальному развитию.

Рассмотрим применение здоровьесберегающих технологий на примере средней общеобразовательной школы № 20 г. Липецка. В настоящее время данные технологии применяются по следующим направлениям [5]:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимизированные условия образовательного процесса;
- технологии организации физической активности учащихся и процесса обучения;
- психолого-педагогические технологии, которые применяются педагогами в процессе обучения и внеурочной деятельности и другие.

В школе на уроках и во внеурочной деятельности активно применяются валеопазузы – это короткие беседы или информационные минутки, которые направлены на выработку здоровых привычек и развитие самооценки.

Основным принципом применения здоровьесберегающих технологий в данной школе является забота о здоровье всех субъектов процесса обучения т.е. не только учеников, но и учителей, а также учет индивидуальных качеств обучающегося.

В школе работают спортивные секции, реализуются спортивные мероприятия: «Веселые старты», «Мама, папа, Я – спортивная семья», а также соревнования между классами по волейболу. Проводятся дни здоровья, обучающиеся регулярно посещают бассейн.

В 2017 году на всероссийской конференции «Здоровьесберегающие технологии в современном образовании» СОШ № 20 была отмечена медалью за отличные успехи в номинации «Здоровьесберегающая программа».

На сегодняшний день практически в каждой школе Липецкой области ведется спортивная подготовка детей и подростков в различных секциях, проводятся мероприятия, направленные на профилактику здорового образа жизни и сохранение психического здоровья обучающихся и педагогов. Внедрение и развитие здоровьесберегающих технологий в современной России имеет большой потенциал и заслуживает особого внимания со стороны федеральных и региональных органов управления.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: учебное пособие для вузов / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 197 с.
2. Акимова, Л. А. Здоровьесберегающие технологии в школе: методика обучения и воспитания БЖД: учебник для среднего профессионального образования / Л. А. Акимова, Е. Е. Лутовина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 336 с.
3. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 282 с.

4. Макеева, Т. В. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для среднего профессионального образования / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 251 с.
5. Официальный сайт МБОУ ООШ № 20 – URL: <https://школа20липецк.рф/> (дата обращения: 02.03.2024).

УДК 159.9

## ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

**Лях О. Н.;**

*Средняя школа № 6 г. Бреста,  
г. Брест, Республика Беларусь;*

**Северин А. В.,** канд. психол. наук, доц.

*Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина,  
г. Брест, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования личностных особенностей студентов, имеющих разный уровень интернет-зависимости. Проведение исследования обусловлено происходящим процессом компьютеризации и цифровизации жизни молодежи. На выборке респондентов ( $n = 80$ ) были проведены измерения при помощи методов тест интернет-зависимости К. Янг (адаптация В. А. Буровой), 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла, личностный опросник Г. Айзенка (EPI). Результаты показали наличие значимой связи между интернет-зависимостью и нейротизмом, между отсутствием зависимости и амбивертностью; между наличием интернет-зависимости и фактором Q2 (конформизм / нонконформизм) Р. Кеттелла и слабой обратной связью между интернет-зависимостью и фактором А (общительность / замкнутость) Р. Кеттелла. Данное исследование показывает, что интернет-аддикция является серьезной проблемой, которая затрагивает студентов разного возраста, темперамента, имеющих разные личностные качества. Данная работа показывает важность критичного отношения к технологиям и необходимость владения знаниями о профилактике данного феномена среди студентов.

**Ключевые слова:** интернет, личность, интернет-зависимость, личностные особенности, студенты, уровень интернет-зависимости.

**Актуальность.** В XXI веке, множество сфер человеческой деятельности, так или иначе, связаны с компьютерами, а соответственно и с интернетом. С каждым годом технический прогресс достигает все большего развития и затрагивает все больше сфер нашей жизни: общение, развлечения, профессиональную и учебную деятельность. В связи с глобальной компьютеризацией и информатизацией уместно поставить вопрос об их индивидуально-психологических и социальных последствиях.

Изучением вопроса чрезмерного использования интернета занимались такие ученые, как К. Янг, И. Гольдберг, А. Г. Асмолов, Ю. Д. Бабаева, В. А. Бурова, А. Е. Войскунский, А. Жичкина, О. В. Смылова и др.

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета считаются клинический психолог К. Янг [1] и психиатр И. Гольдберг [2]. Впервые термин интернет-зависимость был предложен И. Гольдбергом, под которой он понимал «расстройство поведения в результате использования Интернета и компьютера, оказывающее пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности человека».

Американский психолог S. Carlan [3] описывает следующие особенности интернет-зависимых лиц: склонность к депрессии и одиночеству, скромность и повышенное самолюбие. Исследования личностных особенностей интернет-зависимых пользователей проводились и в русскоязычной психологии. Л. Н. Юрьева [4] отмечает, что для интернет-зависимых людей в юношеском возрасте характерны отдаление от сверстников, сужение круга интересов, трудности во взаимоотношениях с противоположным полом, инфантилизм.

**Организация и методы исследования.** В исследовании принимали участие студенты БрГУ имени А. С. Пушкина, возрастом от 17 до 22 лет, обучающиеся на 1 и 3 курсах. Пол испытуемых не учитывался. Величина выборки 80 человек. Сбор эмпирических данных осуществлялся на протяжении 2022–2023 гг.

Нами было выдвинуто предположение о том, что существует взаимосвязь между уровнем интернет-зависимости и личностными особенностями (спокойствие, тревожность, общительность, замкнутость, нейротизм и др.)

Диагностические методики, которые были использованы для эмпирической проверки гипотезы: тест интернет-зависимости К. Янг (адаптация В. А. Буровой), 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла, личностный опросник Г. Айзенка (EPI).

Все полученные в ходе исследования эмпирические данные подвергались статистическому анализу с использованием электронных таблиц Microsoft Excel. В исследовании использовались следующие математико-статистические приемы обработки данных: проверка на нормальность распределения; индуктивная статистика (критерий углового преобразования Фишера); корреляционный анализ (критерий корреляции К. Пирсона, программа Excel).

**Результаты.** По результатам диагностики теста на интернет-зависимость К. Янг было обнаружено, что 55 % респондентов, обучающихся на 1 курсе, являются «обычными пользователями», т. е. не склонны к интернет-зависимости и не имеют ее. На 1 курсе обучается 42 % лиц у которых существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Данная группа

респондентов находятся на стадии увлеченности и имеют склонность к интернет-зависимости. Лишь 3 % опрошенных имеют интернет-зависимость.

В результате исследования были получены данные, что 82,5 % респондентов, обучающихся на 3 курсе, являются «обычными пользователями», т. е. не склонны к интернет-зависимости и не имеют ее. Лишь 17,5 % респондентов относятся к тем, у которых существуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Данная группа респондентов находится на стадии увлеченности и имеет склонность к интернет-зависимости.

Первокурсники склонны больше времени проводить в сети в отличие от третьекурсников. Оценка достоверности выявленных различий была проведена с помощью  $F^*$  критерий Фишера. Было выяснено, что третьекурсники по сравнению с первокурсниками в большей степени не имеют интернет-зависимость ( $F^*_{эмп} = 2.715$ ). Значимы различия по уровню склонности к интернет-зависимости: первокурсники имеют большую склонность к интернет-зависимости ( $F^*_{эмп} = 2.442$ ). Сравнение по уровню наличия интернет-зависимости 1 и 3 курса показало, что первокурсники в большей степени имеют интернет-зависимость ( $F^*_{эмп} = 7.767$ ).

На основании теста интернет-зависимости К. Янг испытуемые были разделены на три группы: «обычные пользователи», «склонные к интернет-зависимости» и «интернет-зависимые».

Результаты диагностики студентов по личностному опроснику Г. Айзенка (EPI) демонстрируют, что среди респондентов, не имеющих интернет-зависимости наибольшее количество – амбиверты (54,5 %), экстраверты – 27,2 %, а интроверты – 18,3 %.

Среди лиц, которые склонны к интернет-зависимости 37,6 % экстравертов, интровертов – 33,4 % и амбивертов – 29 %.

Были определены следующие типы темпераментов у респондентов, имеющих интернет-зависимость: холерики – 31 %, меланхолики – 25,4 % и сангвиников – 25,4 %, флегматики – 18,2 %.

Уровень нейротизма у респондентов, не имеющих интернет-зависимости преимущественно низкий (45,4 %). Лиц, имеющих средний уровень нейротизма – 16,4 %. Низкий уровень нейротизма имеют девять человек (38 %). Проанализируем уровень нейротизма у респондентов, имеющих некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом: высокий (58,3 %) уровень нейротизма преобладает над средним (37,6 %), в меньшей степени выражен низкий уровень (4,1 %).

По опроснику Р. Кеттела использовались и анализировались некоторые факторы: По фактору А (Замкнутость/Общительность) у студентов, не имеющих интернет-зависимости, наблюдаются следующие качества: закрытость, обособленность и малообщительность – 45,5 %. Спокойными и отчужденными являются – 16,4 %.

Респондентов, которым бывает сложно межличностном общении – 12,7 %. Общительными, дружелюбными и открытыми являются 16,4 % опрошенных. Студентов, которые хорошо ладят с людьми и легко вступают в контакт – 9 %. По фактору О (Спокойствие / Тревожность) были получены данные, что безмятежные, невозмутимые и спокойные 23,6 % респондентов. Уравновешенными и устойчивыми являются – 18,2 %. Склонны к тревожности и беспокойству – 31 %. У 7,2 % опрошенных нередко преобладает плохое настроение, присутствует фоновое беспокойство и депрессивность. Часто пребывающими в депрессивном состоянии и испытывающими чувство вины могут являться – 20 % студентов. По фактору Q2 (Конформизм / Нонконформизм) выявлено, что респонденты имеют склонность следовать за группой – 18,2 %; зависят от мнения членов группы – 10,9 % респондентов. Автономных в общении со сверстниками и имеющих собственную позицию – 34,5 %. Самостоятельных и имеющих свою позицию – 16,4 %. Свободных, раскрытых и цельных личностей 20 % респондентов.

По фактору А (Замкнутость / Общительность) у студентов, имеющих склонность интернет-зависимости, выявлены качества: необщительность, некоммуникабельность и обособленность (58,3 %). Сдержанными, критично мыслящими являются (12,5 %). Трудности в установлении межличностных контактов имеют – 12,5 %. Открытыми к общению и новому опыту являются – 4,2 % опрошенных. Доступных, контактных и искренних – 12,5 %. По фактору О (Спокойствие / Тревожность) получены данные, что со спокойным и стабильным настроением живут 16,7 % опрошенных. Доверчивыми и безмятежными являются – 20,8 %. Склонны к тревожности – 29,2 %. Обеспокоенными и депрессивными могут являться 12,5 % респондентов. У 20,8 % респондентов часто преобладает плохое настроение и присутствует тенденции к тревожности в сложных ситуациях. По фактору Q2 (Конформизм / Нонконформизм) были получены данные, что предпочитают работать и принимать решения вместе с другими людьми – 4,2 %. Ведомыми являются 20,8 % опрошенных. Вовлеченных в общение со сверстниками и имеющих собственную позицию – 25 %. Предприимчивых и решительных – 4,2 %. Независимые и ориентированные на себя 45,8 % респондентов.

Полученные в процессе исследования данные подверглись математической обработке путем вычисления коэффициента корреляции Пирсона. Критическими значениями коэффициента Пирсона были 0,22 при  $p \leq 0,05$  и 0,29 при  $p \leq 0,01$ . Была обнаружена статистически значимая прямая связь между уровнем интернет-зависимости и уровнем нейротизма (0,52). Это означает, что чем выше уровень интернет-зависимости, тем выше уровень нейротизма. Установлена также статистически значимая прямая связь между интернет-зависимостью и фактором Q2 (конформизм / нонконформизм) (0,67) и слабая обратная связь между интернет-зависимостью и фактором А (общительность / замкнутость) (0,31).

**Выводы.** Респонденты со склонностью к интернет-зависимому поведению по определенным личностным показателям отличаются от студентов, являющихся обычными пользователями сети, а именно, потенциальные аддикты характеризуются повышенным уровнем нейротизма.

Прямая статистически значимая связь интернет-аддикции и фактора Q2 говорит о том, что чем выше уровень-интернет-зависимости, тем выше показатель конформизма. Соответственно, чем ниже показатель уровня интернет-зависимости, тем ниже показатель конформизма. Это можно объяснить тем, что личность с интернет-зависимостью становится менее критичной к информации, человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению и теряет способность к длительной интеллектуальной работе. Глубина погружения в информацию снижается, память слабеет из-за отсутствия тренировки. Все это приводит к повышению конформизма. Таким образом, конформисты с большей вероятностью могут прибегать к технологиям при решении проблем.

Нонконформизм характерен для лиц, которые стремятся выделиться из толпы и дать индивидуальный вклад в развитие общества, имеют склонность к нестандартному мышлению и творчеству, активны в спортивной, политической и социальной деятельности, стремятся к выражению своих чувств и идей. Исследование доказывает, что личности со стойкой активной жизненной позицией имеют низкий уровень интернет-аддикции и предпочитают живое общение с людьми времени в сети Интернет.

Наличие слабой обратной связи между интернет-зависимостью и фактором А (общительность / замкнутость) Р. Кеттела можно объяснить тем, что личность, не имеющая близких и доверительных отношений в семье, друзей и приятелей будет стремиться закрыть свои потребности с помощью ухода в виртуальный мир. Люди по своей природе социальны, общение просто необходимо, при нехватке которого юноша стремится заполнить пустоту любыми способами. Ранее общительные, компаньонские и открытые личности живут реальной жизнью: общаются с друзьями, коллегами, родителями, проводят время на открытом воздухе и многое другое.

Есть и обратная сторона медали: личность, которая уже стала интернет-зависимой, «не выбирает людей». Ей скучно и недостаточно интересно в кругу друзей, мир-офлайн воспринимается серым и однообразным. Желание получить с каждым разом все больший всплеск эмоций, усиливает тягу, а соответственно, и время в сети. Важно отметить, что связь общительности / замкнутости и интернет-зависимости является слабой, а это значит, что общительные люди могут иметь интернет-зависимость, а замкнутые – не страдать этой проблемой.

Также можно предположить, что склонность к интернет-зависимости может быть связана с возрастом испытуемых, новизной университетской жизни, большой нагрузкой и стрессом. Интернет-зависимость как правило формируется в первые

годы с момента начала использования сети. Знакомство с интернетом у первокурсников пришлось на детский и подростковый возраст, раннее знакомство с гаджетами влияет на возможность формирования интернет-зависимости в дальнейшем. Важно помнить, что не только возраст и внешние факторы определяют наличие или отсутствие интернет-зависимости, но и личностные особенности играют при этом немаловажную роль.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Young, K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder / K. S. Young // *CyberPsychology and Behavior*. – 1998. – № 5 – P. 237–244.
2. Goldberg, I. Internet addiction disorder Behavior / I. Goldberg // *CyberPsychol. Behavior*. – 1996. – № 4. – P. 403–412.
3. Caplan, S. Problematic Internet use and psychological well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument / S. Caplan // *Computers Human Behavior*. – 2001. – № 5. – P. 553–575.
4. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Ботьбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 304 с.

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ МАТЕРЕЙ

**Северин А. В.**, канд. психол. наук, доц.;

**Матушко А. В.**

*Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина,  
г. Брест, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования эмоционального выгорания и саморегуляции матерей, воспитывающих одного ребенка до 3-х лет и матерей воспитывающих двоих детей, один из которых в возрасте до 3-х лет. Выборка составила (n=82) респондента. Методы исследования: тест-опросник «Эмоциональное родительское выгорание» (Л. Базалева); тест «Эмоциональная регуляция ERQ» (J. Gross, O. John; Адаптация: А. А. Панкратова, Д. С. Корниенко); тест «Стиль саморегуляции поведения – ССП» (В.И. Моросанова); анкетирование. Установлено, что у матерей с одним ребенком выше уровень выгорания и ниже саморегуляция, чем у матерей с двумя детьми. Практическая значимость проведенного исследования состоит в получении новых данных, которые в дальнейшем могут стать основой программ помощи матерям с целью профилактики и коррекции негативных эмоциональных состояний.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, стресс, матери, саморегуляция, дети.

**Актуальность.** Проблемой эмоционального выгорания занимались американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг, исследователи К. Маслач и С. Джексон, Р. Беркман. Изучению эмоционального выгорания матерей посвящены работы и русскоязычных авторов Л.А. Базалевой, Н.Е. Водопьянова, Е.И. Захаровой, Т.И. Ильиной, Н.В. Мальцева, Г.Г. Филипповой и др. [1–3]. Поскольку материнство – это не только возлагаемая на женщину общественно значимая функция, но и работа, с которой невозможно уволиться или уйти в отпуск, то важно создать условия, при которых реализация женщиной материнской роли со всеми сопутствующими ей трудностями будет осуществляться эффективно и экологично для женщины и ее эмоционального состояния. В качестве одного из способов реализации указанной цели можно рассматривать психологическую помощь женщинам в профилактике эмоционального выгорания путем создания позитивной, социально-поддерживающей среды для матерей (материнские чаты, группы поддержки, материнские сайты и т.п.), проведения с женщинами репродуктивного возраста занятий по формированию у них готовности к материнству.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в г. Пинске с октября по декабрь 2023 года. Нами была подобрана выборка из 82 респондентов. Выборку составили две группы респондентов: женщины-матери воспитывающие одного ребенка до 3-х лет; женщины-матери воспитывающие двоих детей, один из которых в возрасте до 3-х лет.

Данная выборка нами была составлена для того, чтобы изучить представления об эмоциональном выгорании и саморегуляции у матерей, имеющих одного ребенка до 3-х лет, а также посмотреть, что происходит у матерей, которые родили и воспитывают второго ребенка до 3-х лет. Так как изучение представлений о выгорании однозначно не может указывать на наличие самого выгорания у матерей, поэтому нами также проводилась диагностика уровня эмоционального выгорания матерей. Кроме того мы изучили представления матерей об эмоциональной саморегуляции, а также и определили уровень саморегуляции у них.

Исследование проводилось анонимно, онлайн, с помощью онлайн-тестов. Респонденты участвовали в исследовании добровольно.

В качестве методов исследования использовались: 1) составленная нами анкета «Представления об эмоциональном выгорании матерей». Цель анкеты – узнать представление респондентов-матерей об эмоциональном выгорании; 2) модифицированный тест-опросник «Эмоциональное родительское выгорание» (Л. Базалева). Методика разработана на основе опросника эмоционального выгорания В. Бойко. Цель методики – определить синдром эмоционального родительского выгорания по трем основным показателям (шкалам): эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личностных достижений; 3) русскоязычная версия опросника эмоциональной регуляции (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ, J. Gross, O. John; адаптация А. А. Панкратова, Д. С. Корниенко) направлена на диагностику двух стратегий «эмоциональной регуляции – когнитивной переоценки» и «подавления экспрессии». Под когнитивной переоценкой имеется в виду изменение отношения к ситуации, что позволяет изменить эмоциональный ответ, а под подавлением экспрессии – сдерживание внешних проявлений уже возникшего эмоционального ответа; 4) опросник «Стиль саморегуляции поведения ССП-98», составленный В.И. Моросановой. Цель методики – диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля. В качестве метода статистической обработки данных использовался критерий Фишера и Спирмена. Расчет осуществлялся с помощью онлайн-калькулятора.

*Результаты.* Сравнительный анализ полученных результатов проводился нами в два этапа. На первом сравнивались данные по каждой методике отдельно для того, чтобы определить имеются ли различия в представлениях и уровне выгорания, саморегуляции у матерей-респондентов из двух групп (с одним ребенком до 3-х лет и с двумя детьми, один из которых ребенок до 3-х лет). На втором

этапе применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена для установления характера взаимосвязи или ее отсутствия между представлениями об эмоциональном выгорании, регуляции и их уровней проявления по тестам у матерей-респондентов двух групп.

Применение теста-опросника «Эмоциональное родительское выгорание» (Л. Базалевой) позволило получить следующую картину. Различия выявлены по шкале «Эмоциональное истощение» в уровне эмоционального выгорания у матерей двух групп – критерий Фишера,  $\phi_{эмп} = 10,44$  при  $p \leq 0,01$ . У матерей с двумя детьми более низкий уровень эмоционального выгорания по указанной шкале теста, чем у матерей с одним ребенком. Также различия выявлены по шкале «Деперсонализация» в уровне эмоционального выгорания у матерей двух групп – критерий Фишера,  $\phi_{эмп} = 10,67$  при  $p \leq 0,01$ . У матерей с двумя детьми более низкий уровень эмоционального выгорания по указанной шкале теста, чем у матерей с одним ребенком.

Значимые различия отсутствуют по шкале «Редукция родительских достижений» в уровне эмоционального выгорания у матерей двух групп – критерий Фишера,  $\phi_{эмп} = 0,88$  при  $p \leq 0,05$ . У матерей с одним ребенком и матерей-респондентов с двумя детьми достаточно высокая выраженность эмоционального выгорания по указанной шкале теста (55 % и 45 %, соответственно), что указывает на то, что большая часть матерей считает себя плохими матерями и обесценивает воспитание, общение и развитие ребенка. Этот полученный факт, несомненно, свидетельство о наличии социально-психологической проблемы. Для решения данной проблемы необходимо проведение дальнейших социально-педагого-психологических исследований, организации коррекционно-развивающей помощи матерям.

Применение анкеты «Представления об эмоциональном выгорании матерей» позволило получить данные об уровне представлений матерей, которые приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты исследования матерей, имеющих одного ребенка в возрасте до 3-х лет и матерей с двумя детьми

Единицы анализа	Ответы респондентов, уровень представлений, в баллах				Критерий сравнения, $\phi_{эмп}$ Фишера	
	Низкий уровень		Высокий уровень		$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа		
1	2	3	4	5	6	7
Факторы, влияющие на эмоциональное состояние	73	27	22	68	–	6,98
Понимание эмоций при контакте с ребенком	88	10	2	75	–	14,16

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7
Причины снижения эмоционального состояния	60	37	5	55	–	7,44
Понимание проявления эмоций матери к ребенку	78	40	10	40	–	5,71
Понимание матерью причин потери эмоционального равновесия	70	27	3	43	–	8,33
Понимание связи эмоций и функционального состояния тела матери	83	35	1	43	–	9,24

Таким образом, установлено различие в представлениях об эмоциональном выгорании у матерей из двух групп ( $p \leq 0,01$ ).

Применение теста-опросника «Эмоциональная регуляция ERQ» позволило получить данные, которые приведем ниже: различия представлений о саморегуляции у матерей двух групп выявлены по шкале «Когнитивная переоценка» – критерий Фишера,  $F_{эмл} = 9,48$  при  $p \leq 0,01$ . У матерей с двумя детьми более высокий уровень представлений по указанной шкале теста, чем у матерей с одним ребенком. Матери с двумя детьми больше используют разных способов для оценки ситуаций, исправления ошибок, критического их осмысления и нахождения выхода их трудных ситуаций, по сравнению с матерями с одним ребенком. Возможно, это связано с наличием уже определенного опыта и ухода за первым ребенком.

Кроме того, различия представлений о саморегуляции у матерей двух групп выявлены также по шкале «Подавление экспрессии» – критерий Фишера,  $F_{эмл} = 3,3$  при  $p \leq 0,01$ . У матерей с двумя детьми более высокий уровень представлений по указанной шкале теста, чем у матерей с одним ребенком. Матери с двумя детьми лучше контролируют свои эмоции и их проявление в позитивном форме, без конфликтов и выяснения отношений с ребенком, по сравнению с матерями с одним ребенком. Возможно, это также связано с наличием определенного опыта и ухода за первым ребенком.

Применение теста-опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССП» (В.И. Моросанова) позволило выявить уровень саморегуляции матерей. Различия уровня саморегуляции у матерей двух групп определены по интегративной шкале по интегральной шкале «Общий уровень саморегуляции» – критерий Фишера,  $F_{эмл} = 3,65$  при  $p \leq 0,01$ . У матерей с двумя детьми выражен более высокий уровень саморегуляции по указанной шкале теста, чем у матерей с одним ребенком. Матери с двумя детьми больше применяют стратегий для саморегуляции своего эмоционального состояния, чем матери с одним ребенком.

Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволило выявить характер связей между высоким и низким уровнями представлений матерей об эмоциональном выгорании и шкалами методик, которые определяли уровень эмоционального выгорания, эмоциональной саморегуляции матерей двух групп – с одним ребенком до 3-х лет и матерей, воспитывающих двух детей, из которых один ребенок до 3-х лет (таблица 2).

Таблица 2. – Результаты корреляционного анализа представлений матерей двух групп об эмоциональном выгорании и показателей шкал методик

Шкалы, уровни низкий (Н) и высокий (В)		Ответы респондентов, уровень представлений				Критерий сравнения, Спирмена, $r_s$
		Низкий уровень		Высокий уровень		
		1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	
Эмоциональное истощение	Н	0,86	–	0,9	0,97	$p \leq 0,01$
	В	–	0,86	–	–	
Деперсонализация	Н	0,8	–	0,88	0,98	
	В	–	0,82	–	–	
Редукция родительских достижений	Н	–	–	–	–	
	В	0,84	0,8	-0,86	-0,82	
Когнитивная переоценка	Н	0,6	0,86	–	–	
	В	–	–	0,9	0,95	
Подавление экспрессии	Н	0,51	0,9	–	–	
	В	–	–	0,84	0,88	
Интегративная саморегуляции	Н	0,72	0,8	–	–	
	В	–	–	0,84	0,96	

Таким образом, в таблице 2 показано, что имеются прямые сильные корреляционные связи между высоким уровнем представлений матерей об эмоциональном выгорании и низким уровнем показателей наличия эмоционального выгорания, высоким уровнем представлений об эмоциональном выгорании и высоким уровнем саморегуляции, а также, наоборот. Только по шкале редукция родительских достижений и высоким уровнем представлений об эмоциональном выгорании выявлена отрицательная обратная связь, то есть чем выше уровень представлений матерей о выгорании – тем сильнее снижается значимость их родительских достижений и происходит обесценивание ими себя как родителей.

**Выводы.** Результаты исследования позволяют сформулировать выводы:

– установлено, что у матерей с одним ребенком значительно выше уровень эмоционального выгорания и ниже уровень саморегуляции и представлений о выгорании по сравнению с матерями, воспитывающими двоих детей; у матерей

с двумя детьми, наоборот, значительно выше представления об эмоциональном выгорании и уровень саморегуляции и ниже показатели по шкалам наличия эмоционального выгорания по сравнению с матерями, воспитывающими одного ребенка. Возможно, это можно объяснить снижением страхов матерей перед рождением и взаимодействием с детьми, получением необходимого опыта взаимодействия с ребенком и преодоления трудных жизненных ситуаций, формирования навыков эмоциональной регуляции.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Базалева, Л. А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.04 / Л. А. Базалева. – Краснодар, 2010. – 26 с.
2. Филиппова, Г. Г. Психология материнства: учебное пособие / Г. Г. Филиппова. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 240 с.
3. Матушко, А. В. Особенности эмоционального выгорания матерей, воспитывающих перворожденного ребенка / А. В. Матушко, А. В. Северин // Наука и образование в контексте глобальной трансформации : сб. статей XII Междунар. науч.-практ. конф. (7 декабря 2023 г.). – Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2023. – С. 179–183.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА РЕБЕНКА КАК ПРОФИЛАКТИКА ОТКЛОНЕНИЙ В ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ

*Тарасова Ю. А., канд. социол. наук, доц.*

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы,  
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

**Аннотация.** *Статья посвящена роли эмоционального интеллекта в формировании психологически здоровой личности ребенка. Проведен анализ становления эмоционального интеллекта как научного феномена. Особое внимание обращено на то, что изучение этого вопроса является актуальным как в зарубежной, так и российской практике. Выявлено, что эмоциональный интеллект и его развитие становится неотъемлемой частью воспитания современного человека. Исследования последних десятилетий утверждают, что эмоциональный интеллект имеет даже более важную роль, чем IQ в успехе людей. Имея развитый эмоциональный интеллект человек, становится психологически устойчивым к стрессам, легче выходит из конфликтных ситуаций, быстрее налаживает социальные контакты, проще достигает намеченных целей. Сделан вывод, что важную роль в формировании эмоциональной компетентности ребенка играет семья и его окружение, которые создают благоприятные условия для выражения эмоций, в том числе негативных, обучают навыкам саморегуляции, предоставляют материалы для знакомства со всем спектром эмоций человека.*

**Ключевые слова:** *эмоциональный интеллект, эмоция, чувства, сопереживание, эмпатия, эмоциональная грамотность, социальные навыки, межличностные отношения, эмоциональное благополучие, эмоциональная компетентность.*

Исследованием эмоционального интеллекта человека начали заниматься сравнительно недавно. По мнению Дж. Майера первый период исследования эмоций и интеллекта приходится на 1900–1969 годы [1, с. 19–20].

Эволюционный путь научных знаний об эмоциональном интеллекте начался на Западе. Основоположниками системы представлений о сущности эмоционального интеллекта являлись Р. Торндайк, Ч. Хант, Д. Векслер, Р. Липер, Р. Лазрус, Л. Шпитц, К. Шерер, У. Гурей, Ф. Данеш, А. Ортони, А. Коллинз и ряд других авторов.

В отечественной литературе проблемой эмоционального интеллекта стали заниматься гораздо позже. Первые труды заложили идею единства и взаимосвязи эмоциональных состояний и интеллекта. Произошло это примерно в 30–60-х годах

XX века. Можно выделить труды следующих ученых: С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, О.К. Тихомирова, Г.Г. Гарсковой, Е.П. Ильина, М.А. Манойловой, Д.В. Люсина, О.О. Марютиной, А.С. Степановой, А.В. Карпова, А.С. Петровской, И.Н. Андреевой. Их знания предвосхитили понятие эмоционального интеллекта задолго до появления данного термина в зарубежной литературе [6, с. 19–25].

Сам термин «эмоциональный интеллект» был введен в научный оборот в конце XX века психологом Питером Сэловеем (Peter Salovey) и Джоном Майером (John Mayer). Именно они в конце 1990-х годов озвучили данное понятие в одноименной статье «Emotional Intelligence». Авторы определили эмоциональный интеллект как способность распознавать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями [2, с. 56–67]. В последствие, в 1994–1997 годах, концепция эмоционального интеллекта получила широкое признание и стала важной областью исследований психологии. Произошло это в том числе благодаря работе Даниэля Гоулмана. Его книга «Эмоциональный интеллект: Почему он значит больше, чем IQ», вышедшая в 1995 году произвела большой резонанс и это имело позитивные стороны. Люди все больше стали говорить о важности эмоций в нашей жизни, стала повышаться психологическая культура.

Данные процессы затронули и Россию, где в последние годы наблюдается повышенное внимание к изучению эмоционального интеллекта не только взрослого, но и ребенка. Все чаще появляются детские студии, предлагающие развить так называемые гибкие навыки ребенка (Soft skills), в том числе эмоциональный интеллект. Одним из таких заведений является Академия развития успешной личности Ukids, направленная на обучение детей в возрасте от 6 до 15 лет. В рамках занятий происходит знакомство с самим понятием эмоция, их видами, способами их распознавания. Прокачиваются такие навыки эмоционального интеллекта, как сопереживание и сочувствие, эмоциональная помощь самому себе. Важным аспектом деятельности Академии является параллельная работа с родителями ребенка. Для них создан чат с психологами, где есть возможность обсудить все вопросы воспитания. Выходят прямые эфиры специалистов, а также лекции по ключевым аспектам формирования здоровой личности ребенка и взаимодействия с ним в разные периоды взросления.

Много появилось художественной литературы для детей и взрослых по обозначенной тематике: Екатерина Кес «Азбука чувств и эмоций», Лёля Тарасевич «Сказки для высокочувствительных детей», Сергей Пархоменко «Волшебство эмоций. Эмоциональный интеллект для детей», Елена Ульева «Что ты чувствуешь? Энциклопедия для малышей в сказках», Нина Ливенцова «Я ужасно злюсь», практические задания для развития эмоционального интеллекта Виктории Шиманской «Где живут эмоции».

Также в нашей стране активно стали выходить публикации, отечественных и зарубежных авторов, направленные на исследование взаимосвязи успешности ребенка и понимания им своих эмоций, умения им распознать чувства других людей, сопереживать им и поддерживать. Особенно в этом ключе, хочется отметить книгу Джона Готтмана и Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей». Новым в этой книге является научное обоснование, что эмоциональное взаимодействие между родителем и ребенком играет главную роль, в успехе и счастье последнего на протяжении всей жизни [3, с. 14]. «Семья является тем местом, где мы впервые начинаем изучать эмоции. В семье мы впервые узнаем, какие чувства должны испытывать по отношению к себе, как нам думать об этих чувствах, как мы можем на них реагировать и как понимать и выражать свои надежды и страхи» [3, с. 18].

Важно отметить, что на сегодняшний день существует множество исследований, которые подтверждают важность эмоционального интеллекта для психического здоровья детей. Одним из известных исследований в этой области является работа уже упомянутого Джона Готтмана, который изучает влияние эмоционального интеллекта родителей и детей на качество семейных отношений и психическое здоровье всех членов семьи.

По данным исследования Ю.А. Кочетовой и М.В. Климаковой дети с высоким уровнем эмоционального интеллекта имеют ниже уровень агрессии и проблем поведения, что связано с их лучшим психическим здоровьем. Эмоциональный интеллект был рассмотрен как предиктор агрессивного поведения [4, с. 29–36].

По мнению Е.А. Сергиенко и Е.А. Хлевной развитие эмоционального интеллекта у детей коррелирует с улучшенным самоконтролем, что в свою очередь повышает уровень психического благополучия [5, с. 63–70].

Данные Национального центра детского психического здоровья и развития (SAMHSA) указывают на то, что дети с развитым эмоциональным интеллектом имеют меньше вероятности развития психических расстройств и проблем поведения [6].

Как мы видим, все исследования подтверждают, что дети с развитым эмоциональным интеллектом имеют более высокий уровень саморегуляции, что влияет на их способность справляться со стрессом и конфликтами, иметь лучшие успехи в учебе.

Развитие эмоционального интеллекта помогает детям понимать свои эмоции, управлять ими и эффективно реагировать на них. Дети с развитым эмоциональным интеллектом обычно лучше справляются со сложными жизненными ситуациями, более адаптивны, учатся лучше решать проблемы и взаимодействовать со сверстниками. При этом они также более эмпатичны к другим и способны лучше понимать чувства и переживания окружающих. Это способствует снижению уровня

стресса, агрессии и конфликтов, улучшает отношения с окружающими, а также способствует развитию личностной адаптации и уверенности.

Невыраженные эмоции ведут к развитию психических заболеваний: нервному напряжению, истощению, депрессии, излишнему стрессу.

Следовательно, развитие эмоционального интеллекта у детей способствует не только их эмоциональному благополучию, но и улучшению психического здоровья и общего качества жизни. Формирование эмоционального интеллекта у ребенка играет важную роль в профилактике психоэмоциональных проблем и способствует развитию здорового психического состояния.

Выделим несколько ключевых моментов, которые могут стать эффективной профилактикой психоэмоциональных проблем у детей:

1. Посвящение времени и внимания эмоциональному развитию. Важно уделять ребенку достаточно внимания, поддержки и понимания в выражении своих эмоций. Общение с ребенком, разговоры о его чувствах и эмоциях, а также поддержка в разрешении конфликтов и проблем могут способствовать формированию эмоциональной компетентности.

2. Обучение навыкам саморегуляции. Помощь ребенку в развитии способности самоуправления эмоциями, умения контролировать свои реакции на различные ситуации и проблемы.

3. Поддержка в формировании эмпатии и социальных навыков. Важно научить ребенка понимать эмоции других людей, развивать способности сопереживания и умения устанавливать позитивные отношения с окружающими.

4. Создание безопасной и поддерживающей среды. Необходимо создавать условия, в которых ребенок чувствует себя в безопасности, ощущает поддержку и понимание. Это поможет ему развивать эмоциональную стабильность и уверенность, и повлияет на его психическое здоровье.

5. Проведение игровых и образовательных активностей. Игры, упражнения и другие формы взаимодействия, направленные на развитие эмоциональных навыков, могут помочь ребенку лучше понимать свои чувства, уметь выражать их и общаться с другими.

6. Художественные и мультипликационные фильмы обозначенной направленности («Друзья мистера Фокса», «Головоломка») также являются хорошей формой развития эмоциональной составляющей ребенка. Сопоставляя себя с главным героем, наблюдая за его поведением, дети знакомятся с разными эмоциями, развивают навыки эмпатии, настойчивости, любопытства и уверенности в себе.

Эти и другие практики могут способствовать формированию у детей эмоционального интеллекта, навыков эмоционального самосознания, управления эмоциями, мотивации, осознание эмоций других людей и умения устанавливать и поддерживать отношения. Важно развивать эмоциональный интеллект, так как он помогает лучше понимать себя и других, улучшает коммуникацию, способствует

достижению успеха в различных сферах жизни, что является важным элементом профилактики психоэмоциональных проблем.

Необходимо помнить, что каждый ребенок уникален и может требовать индивидуального подхода к развитию его эмоциональной компетентности.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Mayer John. D., Salovey P. what is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: educational implications, ed. by p. Salovey, D. Slater. – New York: Perseus Books, 1997. – P. 3–31.
2. John D. Mayer University of New Hampshire, Peter Salovey Yale University Intelligence The Intelligence of Emotional. – URL: <https://eclass.hmu.gr/modules/document/file.php/IP-ERLSF116/Mayer-Salovey.1993-libre.pdf>.
3. Готманн, Джон Эмоциональный интеллект ребенка: практическое руководство для родителей / Джон Готманн, Джоан Деклер ; пер. с англ. Г. Федотовой.- 7-е изд., перераб., исп.- М. : Манн Иванов и Фербер, 2021. – 296 с.
4. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Эмоциональный интеллект и агрессия в зарубежных исследованиях // Современная зарубежная психология. – 2019. – Т.8, № 3. – С. 29–36. – DOI: 10.17759/jmfp/2019080303.
5. Наймушина Л.М. История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке. Педагогика: история, перспективы. – 2020. – Т. 3, № 4. – С. 63–70. – DOI: 10.17748/2686-9969-2020-3-4-63-70.
6. Национальный центр обучения и технической помощи в области психического здоровья детей, молодежи и семьи (NTTAC). – URL: <https://www.samhsa.gov/nttac>.
7. Пантелеева, Т. В. Краткий очерк истории развития проблематики эмоционального интеллекта в отечественной психологии / Т. В. Пантелеева. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2015. – С. 19–25. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/6902/> (дата обращения: 06.03.2024).
8. Федотова, Л.О. История возникновения понятия эмоциональный интеллект // <https://www.b17.ru/article/450786/> (дата обращения 04.03.2024).

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ  
В ОБУЧЕНИИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

**Хасанова С. Р.;**

**Лихачёва Г. Т.**

*Башкирский государственный педагогический университет  
имени М. Акмуллы, г. Уфа, Российская Федерация*

**Аннотация.** Данное исследование посвящено изучению сложной динамики психологической устойчивости в процессе подготовки будущих тренеров-преподавателей, синтезируя теоретические основы и эмпирические данные. Статистический анализ показывает распространенность выгорания, симбиотическую связь между самоэффективностью и жизнестойкостью, эффективность целевых вмешательств и социокультурные нюансы. Выводы подчеркивают необходимость проактивных мер по борьбе с выгоранием, стратегической интеграции модулей развития самоэффективности, трансформационных вмешательств и культурно-компетентных подходов.

**Ключевые слова:** психологическая устойчивость, выгорание, самооценка, социокультурная динамика, тренеры.

**Abstract.** This study is devoted to the study of the complex dynamics of psychological stability in the process of training future trainers-teachers, synthesizing theoretical foundations and empirical data. Statistical analysis shows the prevalence of burnout, the symbiotic relationship between self-efficacy and resilience, the effectiveness of targeted interventions and socio-cultural nuances. The conclusions emphasize the need for proactive measures to combat burnout, strategic integration of self-efficacy development modules, transformational interventions and culturally competent approaches.

**Keywords:** psychological stability, burnout, self-esteem, socio-cultural dynamics, coaches.

Современный ландшафт физической культуры подчеркивает ключевую роль тренеров-преподавателей в обеспечении целостного развития личности. Неотъемлемой частью эффективности этих педагогов является воспитание психологической устойчивости – черты, неразрывно связанной со способностью преодолевать многогранные трудности, присущие их профессии. В данной статье предпринята попытка исследовать сложную динамику психологической устойчивости в области

коучинга и преподавания. Суть этого исследования заключается в выявлении пробелов в существующей практике и разработке эффективных стратегий укрепления психологической устойчивости начинающих тренеров-преподавателей.

Суть данного исследования заключается в фундаментальном вопросе: как можно систематически повышать психологическую устойчивость будущих тренеров-преподавателей, чтобы укрепить их перед лицом многочисленных вызовов, присущих их профессии? Чтобы ответить на этот вопрос с научной точностью, в данном исследовании проводится комплексное изучение, объединяющее теоретические основы, эмпирические данные и методологическую точность, чтобы предложить нюансы сложного взаимодействия психологической устойчивости в сфере тренерской и преподавательской деятельности в физическом воспитании.

Изучение психологической устойчивости в контексте подготовки будущих тренеров-преподавателей выявляет сложный комплекс проблем, характерных для профессиональной деятельности. Существующие трудности проявляются как препятствия для беспрепятственного развития жизнестойкости в этой группе. Одна из таких проблем заключается в том, что тренерско-преподавательская деятельность требует значительных усилий, поскольку педагоги сталкиваются с целым рядом стрессовых факторов, начиная от педагогических тонкостей и заканчивая межличностной динамикой, и все это подкрепляется неустанным стремлением к спортивному совершенству [4].

Критическая проблема связана с отсутствием стандартизированных методик по формированию психологической устойчивости в учебных программах для тренеров-преподавателей. Отсутствие целостной структуры представляет собой серьезное препятствие, мешающее систематическому внедрению методов повышения устойчивости. Как следствие, будущие тренеры-преподаватели перемещаются по беспокойной местности своей профессии, не имея единой и научно обоснованной основы для воспитания психологической стойкости.

Помимо этого, существенным препятствием для устойчивого развития психологической устойчивости становится повсеместное выгорание в среде тренеров-преподавателей. Тяжелые требования профессии в сочетании с эмоциональными затратами, необходимыми для эффективного наставничества, усиливают склонность к выгоранию. Это, в свою очередь, оказывает пагубное влияние на психологическое благополучие, подрывая саму основу, на которой зиждется жизнестойкость.

Еще одним аспектом, вызывающим беспокойство, является внутренняя связь между верой в себя и психологической устойчивостью. Будущие тренеры-преподаватели, сталкиваясь с трудностями, должны не только обладать навыками, необходимыми для умелой педагогической работы, но и твердо верить в свою способность преодолевать невзгоды. Отсутствие симбиотической связи между верой в себя и жизнестойкостью порождает уязвимость, которая ставит под угрозу профессиональную эффективность этих педагогов.

Более того, социокультурная среда, в которой работают тренеры-преподаватели, привносит в рассматриваемую проблематику дополнительный уровень сложности. Общественные ожидания и культурные нюансы, переплетаясь, формируют уникальный набор стрессовых факторов для педагогов, что требует тонкого понимания взаимозависимости факторов устойчивости [2].

Решение выявленных проблем требует методического и научно обоснованного подхода, направленного на систематическое повышение психологической устойчивости в процессе подготовки будущих тренеров-преподавателей. Отсутствие стандартизированных методик, вездесущая угроза выгорания, сложное взаимодействие самооценки и социокультурных нюансов требуют тонких и целенаправленных вмешательств.

Чтобы исправить недостаток стандартизированных рамок, необходимо разработать комплексную учебную программу, включающую модули повышения жизнестойкости в педагогическую подготовку будущих тренеров-преподавателей. Опираясь на известные теории жизнестойкости, такие как социально-экологическая модель, учебная программа должна включать в себя многогранные компоненты, в том числе механизмы преодоления стресса, стратегии эмоциональной регуляции и моделирование жизнестойкости на основе сценариев. Такой научно обоснованный подход обеспечивает систематическое и целостное внедрение принципов жизнестойкости в структуру образования тренеров-преподавателей.

Смягчение вездесущего призрака выгорания требует многогранной стратегии, включающей как профилактические, так и коррекционные меры. Внедрение методов управления рабочей нагрузкой, периодическое обследование психического здоровья, формирование культуры открытого общения – все это способствует предотвращению выгорания. Кроме того, внедрение структурированных программ отпусков и инициатив по наставничеству дает возможность восстановить силы, тем самым укрепляя психологическую устойчивость тренеров-преподавателей к пагубным последствиям выгорания.

Неразрывная связь между самооценкой и жизнестойкостью подчеркивает необходимость проведения целенаправленных мероприятий, направленных на одновременное укрепление этих двух качеств. Включение модулей по развитию самооценки в учебную программу коучинга и преподавания в сочетании с механизмами персонализированной обратной связи способствует формированию симбиотической связи между верой в свои силы и способностью противостоять трудностям. Такая интеграция обеспечивает синергетическое усиление психологической устойчивости, повышая адаптационный потенциал будущих тренеров-преподавателей.

Особенности социальной культуры, формирующие среду тренеров-преподавателей, требуют взвешенного подхода. основополагающим шагом является

организация обучения по вопросам многообразия и вовлечения, а также предоставление педагогам ресурсов, позволяющих ориентироваться в культурных тонкостях. Более того, формирование организационной культуры, поощряющей многообразие, смягчает влияние общественных ожиданий на психологическое благополучие, укрепляя тем самым устойчивость тренеров-преподавателей, работающих в различных социокультурных контекстах.

Предлагаемые здесь решения представляют собой целенаправленную и научно обоснованную стратегию по устранению выявленных проблем. Благодаря стратегическому включению модулей жизнестойкости мер по снижению выгорания, симбиотическому развитию веры в себя и тщательному учету социокультурных нюансов подготовка будущих тренеров-преподавателей готова к трансформационному сдвигу парадигмы, что подчеркивает эмпирическое обоснование предлагаемого вмешательства.

Первый аспект статистического исследования связан с распространенностью выгорания среди тренеров-преподавателей. По результатам исследования, в котором приняли участие 500 педагогов, было выявлено, что высокий уровень выгорания наблюдается в 37 % случаев, что подтверждается превышением пороговых значений [1]. Это подтверждает актуальность проблемы выгорания как повсеместной проблемы, требующей целенаправленного вмешательства для повышения психологической устойчивости будущих тренеров-преподавателей.

Целенаправленное изучение корреляции между самооценкой и жизнестойкостью было проведено в ходе лонгитюдного исследования с участием 300 начинающих тренеров-преподавателей. С помощью валидизированных инструментов был получен коэффициент корреляции Пирсона 0,68, что свидетельствует о значительной положительной связи [3]. Это эмпирически подтверждает взаимосвязь, представленную в теоретических концепциях, утверждая, что мероприятия, направленные на повышение самооценки, одновременно укрепляют спектр жизнестойкости.

Для оценки влияния модулей тренинга жизнестойкости в рамках учебной программы был использован квазиэкспериментальный метод. Анализ результатов до и после вмешательства выявил статистически значимое улучшение показателей жизнестойкости ( $p < 0,001$ ) в группе вмешательства, что подчеркивает эффективность целенаправленных мероприятий по повышению жизнестойкости в укреплении психологической устойчивости будущих тренеров-преподавателей [4].

Стратифицированный анализ профилей жизнестойкости в различных социокультурных контекстах охватывал выборку из 700 тренеров-преподавателей. Полученные результаты свидетельствуют о статистически значимых различиях ( $p < 0,05$ ) в показателях жизнестойкости в зависимости от культурного происхождения и пола [5]. Эти различия подчеркивают необходимость разработки специализированных мероприятий по повышению жизнестойкости, учитывающих социокультурные нюансы, присущие тренерско-преподавательской среде.

Распространенность выгорания, симбиотическая взаимосвязь между самооценкой и жизнестойкостью, влияние целенаправленных вмешательств и социокультурные различия обеспечивают детальное понимание, необходимое для научно обоснованного совершенствования образовательных парадигм в сфере коучинга и преподавания.

Эмпирические данные, полученные в результате статистического анализа, создают основу для углубленного обсуждения сложной динамики психологической устойчивости в процессе подготовки будущих тренеров-преподавателей. Пересекаясь с теоретическими подходами, статистические данные заставляют говорить о последствиях, нюансах и потенциальных направлениях будущих исследований в этой области.

Подтвержденная распространенность выгорания среди начинающих тренеров-преподавателей подчеркивает необходимость принятия мер. Статистические данные подтверждают, что выгорание – это не просто анекдотическая проблема, а количественно измеримое препятствие, требующее целенаправленного вмешательства. Последствия этого отражаются на деятельности образовательных учреждений, призывая администрацию и руководителей к системным изменениям, касающимся распределения нагрузки, оценки психического здоровья и программ наставничества. Необходимым условием является смягчение последствий выгорания и укрепление фундамента, на котором воспитывается психологическая устойчивость.

Устойчивая корреляция между самооценкой и жизнестойкостью, подтвержденная статистическими данными, подтверждает теоретическое предположение. Эта симбиотическая связь подразумевает, что мероприятия, направленные на повышение самооценки, одновременно способствуют укреплению жизнестойкости. Таким образом, образовательные программы, опираясь на эту взаимосвязь, должны стратегически интегрировать модули по развитию самооценки, понимая, что укрепление веры в свои возможности неизбежно повышает адаптационные способности, необходимые для обеспечения жизнестойкости.

Эмпирическая эффективность целевых модулей тренинга жизнестойкости имеет первостепенное значение для изменения образовательных парадигм. Заметное улучшение показателей жизнестойкости после вмешательства проясняет трансформационный потенциал систематического воспитания жизнестойкости. Включение таких модулей в учебные программы для тренеров и преподавателей становится настоятельной необходимостью, причем особое внимание должно уделяться адаптивности, управлению стрессом и эмоциональной регуляции. Эта доказательная база побуждает учебные заведения пересмотреть свои подходы, обеспечив преобладающую позицию в воспитании психологической устойчивости будущих тренеров-преподавателей.

Статистически выявленные социокультурные различия в профилях жизнестойкости подчеркивают необходимость применения тонкого подхода, учитывающего конкретные условия. Признание этих различий становится основой для адаптации вмешательств к культурным и гендерным особенностям стресса, испытываемого тренерами-преподавателями. Статистические нюансы подчеркивают необходимость разработки культурно-компетентных тренинговых программ, признающих, что устойчивость к стрессу неразрывно связана с социокультурной тканью, в которой протекает тренерско-преподавательская деятельность.

Объединение статистических данных и теоретических основ создает прочную основу для перестройки траектории развития психологической устойчивости в процессе подготовки будущих тренеров-преподавателей. Последствия, вытекающие из распространенности выгорания, симбиотической связи между самооценкой и жизнестойкостью, эффективности целевых вмешательств и социокультурной динамики, в совокупности подчеркивают преобразующий потенциал научно обоснованных вмешательств. Данная дискуссия выводит обсуждение за рамки теоретических предположений, предлагая прагматические идеи, способные сформировать образовательный ландшафт для начинающих тренеров и преподавателей.

Таким образом, объединение теоретических конструктов с эмпирическими реалиями позволяет сформировать комплексное понимание психологической устойчивости в процессе подготовки будущих тренеров-преподавателей. Описанные здесь последствия побуждают образовательные учреждения выйти за рамки теоретических предположений и перейти к научно обоснованной рекалибровке, которая способствует формированию устойчивой когорты, способной решать многогранные задачи, присущие тренерской и педагогической деятельности в сфере физического воспитания. Данное научное исследование закладывает основу для трансформационной траектории, обеспечивая укрепление психологической устойчивости не только как теоретический идеал, но и как количественно измеримую реальность в педагогических коридорах тренерских и преподавательских устремлений.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Астафурова, Н. Г. Экспериментальное исследование синдрома эмоционального выгорания у лиц с высоким творческим потенциалом / Н. Г. Астафурова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2(84). – С. 7–12. – EDN OPRPZX.
2. Жуковский, В. П. Теоретические аспекты проблемы устойчивости к стрессу в педагогической деятельности / В. П. Жуковский, С. В. Шанин // Пензенский психологический вестник. – 2015. – № 1(4). – С. 154-165. – DOI: 10.17689/psy-2015.1.10. – EDN UCTASZ.
3. Личностно-профессиональное и карьерное развитие: актуальные исследования и форсайт-проекты : Сборник статей XIV Международной научно-практической конференции, Москва, 18–21 июля 2018 года / Под редакцией Л.М. Митиной. – Москва: Издательство "Перо", 2018. – 367 с. – ISBN 978-5-00122-440-2. – EDN XWAYYP.

4. Пилавов, П. А. Развитие и внедрение идей А. Бутовского по подготовке современного учителя физического воспитания и спорта / П. А. Пилавов // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2014. – № 2. – С. 158–164. – EDN SKWWWP.
5. Сравнительный анализ жизнестойкости представителей разных поколений современной России / Н. В. Сиврикова, М. И. Постникова, Е. Л. Солдатова [и др.] // Российский психологический журнал. – 2019. – Т. 16, № 1. – С. 144–165. – DOI 10.21702/rpj.2019.1.7. – EDN BBQEWG.

УДК 159.942

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АПАТИИ ПЕДАГОГОВ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ (ИССЛЕДОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ «УЧИТЕЛЬ ДЛЯ РОССИИ»)**

**Шмакова Е. В.;**

**Гвоздецкая С. С.**

*Новосибирский государственный технический университет,  
г. Новосибирск, Российская Федерация*

**Аннотация.** Эмоциональное выгорание и высокий уровень профессиональной апатии в педагогической среде являются важными проблемами, поскольку связаны с дефицитом преподавателей. В статье приведены результаты исследования педагогов со стажем менее 2 лет (участники программы «Учитель для России»), а также педагогов, работающих в школе более 2 лет. Был использован «Опросник эмоционального выгорания Маслач» (MBI), а также «Шкала профессиональной апатии» (JAS), результаты обработаны с применением метода ранговой корреляции Спирмена и U-критерия Манна-Уитни. Педагоги со стажем менее 2 лет и более опытные педагоги имели схожие значения по уровню эмоционального выгорания. Были получены значимые различия по шкале «Апатичные действия» в методике JAS – менее опытные педагоги имели более высокий уровень апатии. Также было установлено, что существуют особенности в корреляциях шкал методик у менее опытных педагогов и педагогов с большим стажем.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, профессиональная апатия, профессиональная апатия педагога, педагоги, программа «Учитель для России».

**Актуальность.** 2023 год был объявлен в России годом «Педагога и наставника» [3]. Во многом выбор такой тематики обусловлен кадровым кризисом в сфере среднего общего образования – это и дефицит учителей, и тенденция последних 7 лет на увольнения учителей средних школ, а также увеличение среднего возраста педагога (близок к 50 годам) [1, с. 141]. Вышеперечисленные проблемы особенно актуальны для регионов России. Несмотря на попытки поднять статус профессии, в 2023 году из школ уволилось 193,5 тысячи человек – это максимум за последние 7 лет [3]. Профессия педагога связана с высоким риском развития эмоционального выгорания. Если выгорание может становиться причиной ухода специалиста из профессии, то профессиональная апатия, характеризующаяся

потерей мотивации к работе, соотносится со снижением качества труда, снижением лояльности к работодателю, готовностью к смене карьеры. Интерес представляет изучение особенностей проявления эмоционального выгорания и профессиональной апатии у различных возрастных групп педагогов, поскольку в данный момент наблюдается как дефицит педагогических кадров в целом, так и дефицит молодых педагогов в частности.

**Организация и методы исследования.** Эмпирическое исследование проводилось в январе 2022 года, в начале третьей учебной четверти. В исследовании принимали участие педагоги-студенты программы «Учитель для России», а также педагоги с большим стажем работы.

Респонденты были разбиты на 2 группы:

1 – Учителя-участники программы УДР с рабочим стажем до 2 лет. Средний стаж респондента – 16,6 месяцев, средний возраст – 28 лет, 88 % респондентов – женщины, всего 25 преподавателей в данной группе;

2 – Опытные учителя основного штата школ-партнеров УДР, не участвующие в программе, с рабочим стажем более 2 лет. Средний стаж респондента – 19 лет, средний возраст – 59 лет, 100 % респондентов – женщины, всего 25 преподавателей в данной группе.

Обе группы педагогов работали в общеобразовательных школах городов и поселков в Новосибирской области (Черепаново, Искитим, Евсино, Степной).

Для эмпирического исследования были выбраны методики:

1. Опросник профессионального выгорания Маслач (МВЛ). Измеряет уровень выгорания в шкалах «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция профессионализма»;

2. Шкала профессиональной апатии Г. Шмидта (JAS) в адаптации А.А. Золотаревой. Методика была переведена А.А. Золотаревой в 2019 году, является надежным и валидным диагностическим инструментом [2, с.209]. Измеряет профессиональную апатию по шкалам «Общая апатия», «Апатичные мысли» и «Апатичные действия».

Помимо методик, участники заполнили анкету, ответив на вопросы о своем рабочем стаже, уровне образования. Исследование проводилось с применением онлайн-сервиса Google forms, для подсчетов результатов использована программа Microsoft Excel.

**Результаты исследования.** Результаты по шкале «Эмоциональное истощение» в обеих группах соответствуют среднему уровню выгорания. Показатель педагогов 2 группы, с большим стажем работы, незначительно превышает показатель 1 группы (на полбалла). Результаты шкалы «Деперсонализация» также соответствуют средним значениям, близким к высокому, в обеих группах. Значения по шкале «Редукция профессиональных достижений» в обеих группах соответствует

высокому уровню. Высокие показатели по этой шкале соответствуют удовлетворенности своим уровнем профессионализма. Можно полагать, что преподаватели обеих групп высоко оценивают свой уровень профессионализма, но по данному фактору именно группа 1, состоящая из студентов УДР, имеет большее количество баллов.

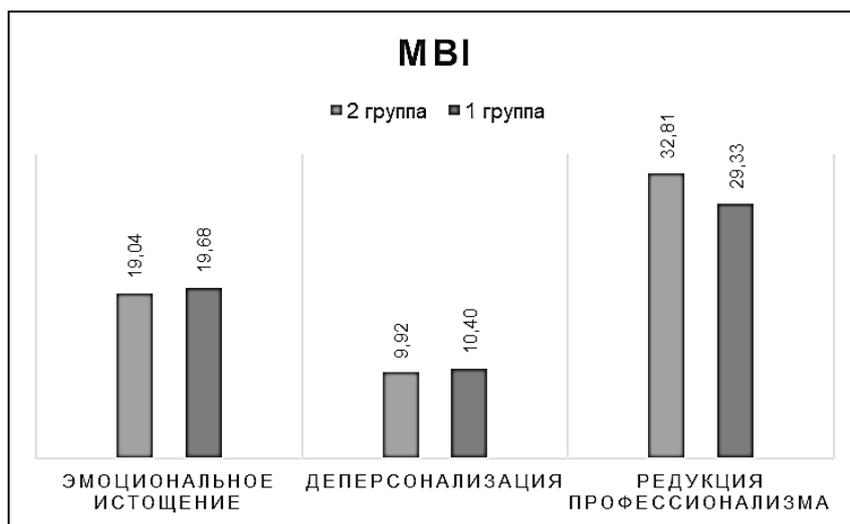


Рисунок 1. – Результаты «Опросник профессионального выгорания Маслач»

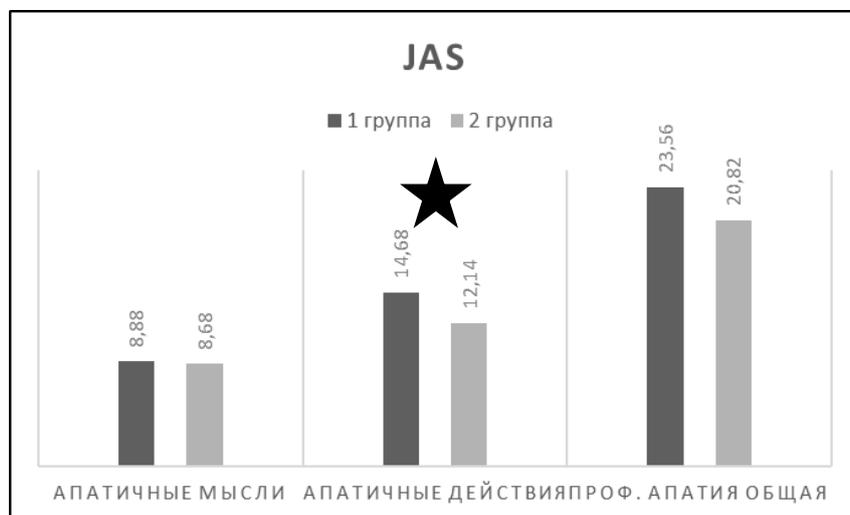


Рисунок 2. – Результаты методики «Шкала профессиональной апатии, JAS»

По шкале «Апатичные мысли» JAS результаты преподавателей соответствуют среднему уровню, полученные по группам значения очень близки (разница менее 0,5 баллов). В шкале «Апатичные действия» и «Общая профессиональная апатия» 1 и 2 группа также получили средний результат. Однако, молодые педагоги из 1 группы имеют более высокие баллы по шкале «Апатичные действия», различие является значимым.

Для выявления корреляционных связей использовался метода ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 1. – Результаты статистического анализа для 1 группы

Пара перем.	Ранговые корреляции Спирмена (корреляции значимы на уровне $p < 0,0500$ )			
	Размер выборки	Спирмена	t(N-2)	p-уров.
Апатичные мысли JAS & Эмоц.истощение MBI	25	0,66	4,16224	0,0004
Апатичные мысли JAS & Деперсонализация MBI	25	0,44	2,31867	0,0297
Общая апатия JAS & Редукция проф. MBI	25	-0,43	-2,26966	0,0329
Апатичные действия JAS & Эмоц.истощение MBI	25	0,49	2,67917	0,0134

В группе педагогов-студентов УДР были выделены следующие корреляционные связи: «Апатичные мысли» (JAS) и «Деперсонализация» (MBI) – положительная связь. Отрицательная связь между уровнем по шкале «Общая апатия» (MBI) и «редукция профессионализма» (JAS). «Апатичные мысли» (JAS) и «Эмоциональное истощение» (MBI) – положительная связь. Такая связь является закономерной, учитывая то, что параметр «Апатичные мысли» содержит вопросы на тему эмоционального состояния. «Апатичные действия» (JAS) и «Эмоциональное истощение» (MBI) – положительная связь.

Таблица 2. – Результаты статистического анализа для 2 группы

Пара переменных	Ранговые корреляции Спирмена (корреляции значимы на уровне $p < 0,0500$ )			
	Размер выборки	Спирмена	t(N-2)	p-уров.
Апатичные мысли JAS & Эмоц.истощение MBI	25	0,52	2,93981	0,007
Апатичные действия JAS & Эмоц.истощение MBI	25	0,41	2,12541	0,045
Апатичные действия JAS & Деперсонализация MBI	25	0,53	2,96080	0,007
Общая апатия JAS & Деперсонализация MBI	25	0,49	2,70764	0,013

По 2 группе, состоящей из педагогических кадров основного штата школ с опытом более 2 лет были выявлены следующие корреляционные связи: «Апатичные мысли» (JAS) и «Эмоциональное истощение» (MBI) – положительная корреляция; «Апатичные действия» (JAS) и «Эмоциональное истощение» (MBI). «Апатичные действия» и «Общая апатия» (JAS) с параметром «Деперсонализация» (MBI) – положительная связь.

#### **Выводы:**

1. Уровень эмоционального выгорания у педагогов-студентов УДР (стаж до 2 лет) не имеет достоверных различий от уровня выгорания опытных педагогов школ. В обоих случаях по шкалам «Деперсонализация» и «Эмоциональное истощение» значения соответствуют среднему уровню выгорания, уровень «Редукция профессионализма» незначительно выше у студентов УДР – удовлетворенность собой как профессионалом может быть следствием прохождения обучения в программе.

2. По шкале «Апатичные мысли» (JAS) 1 группа менее опытных педагогов имеет более высокие баллы по сравнению со 2, что может быть связанным

с большей неуверенностью молодых педагогов на рабочем месте, а также следствием желаниа «экономить» силы из-за загруженностью учебными задачами дополнительно к рабочим.

3. Корреляционные связи между шкалами эмоционального выгорания по методике MBI и профессиональной апатии (JAS) имеют специфику у педагогов с различным стажем. В группе педагогов-студентов УДР были выделены следующие корреляционные связи:

«Апатичные мысли» (JAS) и «Деперсонализация» (MBI) – апатичные мысли, безразличие к происходящему в рамках профессиональной апатии соотносятся по симптомам с состоянием деперсонализации. Отрицательная связь между уровнем по шкале «Общая апатия» (MBI) и «редукция профессионализма» (JAS) – чем более вовлечен преподаватель в работу как на уровне эмоций, мыслей, деятельности, тем более высоко он оценивает себя с точки зрения профессионализма. «Апатичные мысли» (JAS) и «Эмоциональное истощение» (MBI) – положительная связь является закономерной, учитывая то, что параметр «Апатичные мысли» содержит вопросы на тему эмоционального состояния. «Апатичные действия» (JAS) и «Эмоциональное истощение» (MBI) – положительная связь, чем более эмоционально истощен респондент, чем меньше он готов вовлекаться в профессиональную деятельность.

По 2 группе, состоящей из более опытных педагогических кадров основного штата школ были выявлены следующие корреляционные связи: «Апатичные мысли» (JAS) и «Эмоциональное истощение» (MBI) – положительная корреляция, как и в анализе результатов молодых коллег-студентов УДР; «Апатичные действия» (JAS) и «Эмоциональное истощение» (MBI) – положительная связь между меньшей склонностью проявлять инициативу при повышении уровня эмоционального истощения. «Апатичные действия» и «Общая апатия» (JAS) с параметром «Деперсонализация» (MBI) – незаинтересованность в результатах своего труда, нежелание делать в работе больше необходимого минимума соотносятся с ощущением «потери» своего Я.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева Л.В., Лебедев К.В., Суменова Е.С. Среднесрочный прогноз возрастной структуры педагогических работников общеобразовательных школ в субъектах Российской Федерации // Образование и наука. – 2021. – №2. – С. 140–169.
2. Золотарева А.А. Адаптация шкалы профессиональной апатии Г. Шмидта // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2020. – №2 (17). – С. 191–209.
3. «Год педагога и наставника»: в 2023 году из школ в России уволилось максимальное число учителей // Самолетъ. – URL: <https://samolet.media/posts/7811> (дата обращения: 25.02.2024).

**ТРИЗ-ПЕДАГОГИКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

**Юрасова Д. К.;**

**Мухопад А. Д.;**

**Мозговая Н. Н.,** канд. психол. наук, доц.

*Южный федеральный университет,*

*г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

**Аннотация.** *В статье рассматриваются способы укрепления и сохранения здоровья, как неотъемлемая часть образовательного процесса, через выбор оптимальных, оздоровительных методик с учётом информационной перегруженности и повышения учебной мотивации детей дошкольного возраста. Было выявлено, что ТРИЗ методики отлично подходят для улучшения образовательного процесса, который возможно включить в различные виды деятельности совместно с здоровьесберегающими технологиями. Методики обеспечивают доступ к знаниям о здоровом образе жизни, правильном питании, физической активности и нормам гигиены, с помощью игровых заданий и упражнений направленные на творческие и умственные способности воспитанников.*

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровьесберегающая технология, образование, ТРИЗ, дети дошкольного возраста.*

Актуальность. Здоровье человека является актуальной проблемой для всех образовательных учреждений, и в настоящее время она становится приоритетной. Забота о здоровье детей начинается с раннего возраста. Важно создавать для ребёнка благоприятную и безопасную среду, а также укреплять его физическое развитие, что включает в себя обеспечение качественного, правильного питания, регулярную активную деятельность, соблюдение гигиенических требований. Такие меры способствуют формированию здоровых привычек и образа жизни.

Актуальность заключается в оздоровительной направленности, как одной из важных и перспективных направлений развития современной системы образования. Внимание к здоровому образу жизни основа физического и нравственного воспитания. Для укрепления здоровья необходим комплексный подход, включающий в себя педагогические, медицинские и социальные показатели. Для решения поставленных оздоровительных задач педагоги пользуются современными методами и технологиями.

Внедрение современных технологий в образовательную систему позволяет использовать и модернизировать педагогический процесс, уделяя большее внимание здоровью на всех ее уровнях.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательных учреждениях. Они включают в себя организацию режима дня, здоровое питание и физическую активность, а также закрепление норм здорового образа жизни. Цель состоит в том, чтобы обеспечить безопасную и поддерживающую среду для ребёнка, помогая предотвратить заболевания, физическое и психическое перенапряжение, сформировать осознанное отношение к своему здоровью [1, с. 87]. Здоровье на всех уровнях включает и психологическое, через соблюдение границ личностного пространства ребенка [6], которое уже в этом возрасте начинает формироваться, а подобные технологии через игровую форму являются ресурсными в плане развития здоровой личности ребенка.

Существуют различные классификации здоровьесберегающих технологий и все они направлены на сохранение и укрепление здоровья. Н.К. Смирнов – один из ведущих специалистов по здоровьесберегающей педагогике, более подробно рассмотрел влияние окружающего пространства на физическую и умственную нагрузку ребёнка [4]. И представил свою классификацию, где здоровьесберегающие технологии подразделяются на группы:

- Организационно-педагогические технологии (ОПТ) педагог распределяет нагрузку воспитанников в течении всего дня, учитывая индивидуальные особенности и работоспособность каждого ребёнка, используя различные каналы восприятия и методы.

- Психолого-педагогические технологии (ППТ) – взаимодействие педагога и воспитанников, с помощью психологических приёмов. Например, снятия эмоционального напряжения, создание благоприятного положительного климата на занятии, решение педагогических ситуаций.

- Учебно-воспитательные технологии (УВТ) – формируют знания об основах здоровья и уходе за собой. К примеру, тематические уроки, гимнастика, физминутки, игровые упражнения, направленные на заботу о своём здоровье.

Исходя из данной классификации, можно сделать вывод, что на педагога дошкольного учреждения лежит большая ответственность за компетентную, правильную передачу знаний о здоровье. И использование здоровьесберегающих технологий, позволяют облегчить учебно-воспитательный процесс.

Любая технология включает в себя совокупность методов, приёмов и принципов педагогической деятельности. Разнообразие структур технологий позволяет улучшать и модифицировать педагогический процесс так, чтобы он был более интересным и познавательным.

В настоящее время наблюдается динамика переутомления обучающихся от нагрузки учебного материала, а также недостаточность знаний и навыков в области

развития и укрепления здоровья. Данные факторы негативно сказываются на здоровье и эмоциональном состоянии воспитанников.

Организация и методы исследования. Чтобы уменьшить нагрузку и вовлечь детей в различные виды деятельности, применяются всевозможные методики. Одним из интереснейших системных методов является технология решения изобретательских задач (ТРИЗ). И его можно прекрасно использовать совместно с здоровьесберегающими технологиями. Ведь, дети – прежде всего, исследователи и им интересно всё, что их окружает.

ТРИЗ – это набор методов решения и усовершенствования задач, его целью является развитие мышления, поисковой активности, стремление к новизне, развитие речи и творческого воображения. ТРИЗ включает в себя, систему игр, занятий увеличивая эффективность основной программы. При внедрении ТРИЗ элементов, наглядно улучшается творческая и мыслительная активность у детей, они самостоятельно находят пути решения проблем и понимают происходящие процессы. Также данная методика развивает нравственные качества, такие как желание помочь и испытывать радость за успех других. Главным отличием от классического подхода, является предоставление возможности детям самостоятельно проявлять себя и находить ответы, решать задачи, анализировать.

А.М. Страунинг объясняет в своих исследованиях природу ребенка и предлагает обучать дошкольников исследовать мир через творческие задания. Благодаря заданиям по ТРИЗ, перед ребенком создаются проблемные ситуации в формате игры, которые в дальнейшем способствуют установлению связей, фактов в развитии понятий о здоровье, его культуре и в целом, как образе жизни. Такие связи создают прочный фундамент знаний, умений и навыков между физическим, психическим, духовным и социальным развитием, а также помогает формировать у ребенка умственные способности, которые проявляются в анализе своего личного состояния [5, с. 20].

Применяя в образовательном процессе методы ТРИЗ, у воспитанников развивается активная жизненная позиция, целостно-ориентированное отношение к своему здоровью и образу жизни. Позволяет ребёнку сильнее понять системность окружающего мира, закрепляет познавательное отношение детей к человеку, его организму, способу жизни, что формирует способности к аналитической деятельности.

ТРИЗ предлагает детям ситуации, погружаясь в которые они выявляют противоречия и находят решения проблем: например, у них есть возможность поставить себя на место природного объекта, искать ресурсы, которые помогут экологичным путём решить задачу. И самое интересное, что ТРИЗ методику можно вводить уже в деятельность с детьми младшего дошкольного возраста, что в дальнейшем позволит использовать данный метод в любой сфере и с различными технологиями.

В состав традиционных приёмов применения ТРИЗ, входит сюжетно-ролевая игра. В ней создаются ситуации, в которых обозначается проблема, а дети распределяют роли, обсуждают и придумывают игровые действия, с целью вывить своё мнение. В рамках здоровьесберегающих технологий можно рассмотреть: мнемотехнику, «мозговой штурм», сказкотерапия и арт-терапия.

Мнемотехника упрощает процесс запоминания и воспроизведения информации. Она позволяет увлечь детей и в лёгкой игровой форме сформировать знания и умения о здоровом образе жизни при помощи дополнительных ассоциаций. Например: можно предложить детям мнемотаблицу с лёгким стихотворением «Водичка, водичка! Умой моё личико, чтобы глазки блестели, чтобы щёчки краснели, улыбался роток и кусался зубок!», где в таблице будут изображены иллюстрации на каждое действие. Таким образом, ребёнок проще запомнит последовательность гигиенических процедур. Также, очень часто мнемотехника используется в сочетании с музыкальным сопровождением, что позволяет ориентироваться и на аудиальный и на визуальный канал восприятия.

Мозговой штурм – это метод решения проблемы, с помощью стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказать как можно большее количество вариантов решений, в том числе самых необычных и фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Этот метод также можно внедрять на занятия по экологическому воспитанию и разбирать самые сложные и глобальные вопросы о загрязнении окружающей природы.

Методы сказко- и арт-терапии позволяют снизить уровень стресса, освободить ребенка от негативных состояний, напряжений, стабилизировать эмоциональный фон. Через такие задания дети развивают не только творческие способности, но и повышают уверенность в себе и межличностное поведение. Развитие личности происходит за счет стимулирования креативного мышления, что позволяет быстрее укреплять здоровый образ жизни в сознании ребенка.

Результаты нашего исследования в перспективе после проведения работы со специалистами коллективов детских дошкольных учреждений г. Ростова-на-Дону. Нашу программу работы мы изложили в студенческой проектной деятельности, в которой предложили разработанную программу ДПО по работе с воспитателями и методистами ДОУ в основании интерактивных технологий наряду с методами ТРИЗ-педагогике. На данном этапе идет обработка полученной информации и сбор необходимой теоретической базы для продвижения нашего проекта по ИКТ технологиям в сфере здоровьесбережения в воспитательной и образовательной деятельности с детским коллективом.

Выводы. Таким образом, качество обучения напрямую связано с состоянием здоровья детей, поэтому разработка и внедрение системы обучения, ориентированной на здоровьесберегающие технологии, является важным шагом

в современной системе образования. Это позволяет учесть потребности и возможности развития личности, предотвращать негативные последствия информационной перегрузки у воспитанников, а также способствовать их физическому и психическому здоровью.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоус, О.В., Василенко, В.Г., Тютюнникова, Е.Б., Арушанян, Ж.А. Здоровьесберегающие технологии в условиях образовательного пространства / О.В. Белоус // Управление образованием: теория и практика. – 2022. – Т. 12. – № 4. – С. 86–92.
2. Костецкая, Г.А., Резниковый, М.А. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе: Методические рекомендации / Г.А. Костецкая. – СПб.: Гос. бюджетное учреждение доп. проф. образ-я СПбФППО. – 2019. – 15 с.
3. Сигаева, Е.В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Е.В. Сигаева // Молодой ученый. – 2021. – № 28 (370). – С. 50–53 [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/370/83190/> (дата обращения: 05.03.2024).
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
5. Страунинг, А. М. Программа по ТРИЗ-РТВ для детей дошкольного возраста «Росток», 1 том: Учебно-методическое пособие / А.М. Страунинг. – Обнинск: Изд. «Принтер», 2000. – 204 с.
6. Mozgovaya N. Personal boundaries and bullying among schoolchildren / N. Mozgovaya // Child in a Digital World. Book of Abstracts. – 2023. – С. 113.

**РАЗДЕЛ 2.**  
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:**  
**ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

УДК 796.5

**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Блажевич В. И.**

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В процессе анализа научной литературы и педагогических исследований сделано заключение о возможности использования спортивного ориентирования как универсального комплексного средства профессионально-прикладной физической подготовки, который позволит воздействовать на физические, психологические и интеллектуальные качества человека.*

**Ключевые слова:** *профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивное ориентирование, физическая культура, спорт.*

**Актуальность.** Состояние здоровья, физическая подготовленность человека напрямую влияет на качество его жизни, возможность реализации в социальной среде. Развитие новых высоких технологий вносит изменения в условия и характер труда каждого человека, тем самым вынуждая разрабатывать и совершенствовать профессионально-прикладную физическую подготовку специалистов каждой профессии.

Прикладная физическая культура является основой формирования здорового населения. Использование средств физической культуры и спорта для улучшения общего состояния здоровья, повышения производительности труда необходимо не только на этапе подготовки и адаптации молодежи к началу трудовой деятельности, но и на протяжении всей трудовой карьеры. От каждого специалиста требуется сознательное и правильное применение средств физической культуры и спорта, соответствующее избранной профессии.

Специалисты в области медицины и биологии обращают внимание на негативно сказывающиеся последствия изменения содержания труда на здоровье человека: уменьшение физических нагрузок, высокое эмоциональное напряжение,

неблагоприятное влияние окружающей среды [10]. Пассивное отношение населения к практическим занятиям физической культурой и спортом обуславливает необходимость поиска новых путей привлечения к сознательной двигательной активности. Особенно актуален этот вопрос в связи с ухудшением динамики в показателях физической подготовленности и состояния здоровья студентов начальных курсов [9].

**Целью** данного исследования является теоретическое обоснование применения спортивного ориентирования как универсального средства профессионально-прикладной физической подготовки.

**Методы и организация исследования:** анализ научной литературы в области спортивного ориентирования, изучение интернет-источников.

**Результаты и их обсуждение.** Спортивное ориентирование – циклический вид спорта, суть которого заключается в поиске оптимального пути движения к цели и его осуществление. Выбор маршрута происходит на незнакомой местности (лесной массив или городская застройка) с ограничением по времени. Спортсменам необходимо быстро и точно оценивать изменяющуюся вокруг них ситуацию. Ориентировщики обладают навыками работы с компасом и точного чтения спортивной карты в движении.

Виды спортивного ориентирования различают по способу передвижения (бегом, на велосипедах, на лыжах), по способу выполнения задач (в заданном направлении, по выбору, по маркированной трассе, командные соревнования), по времени проведению (день, ночь), по взаимодействию (индивидуальные, эстафетные), по масштабу проведения соревнований, по характеру забега и определению результатов [6].

Данный вид спорта очень демократичен, так как им может заниматься любой желающий независимо от пола, возраста, физической подготовленности. Соревнования проводятся для детей, юношей, взрослых (элитные и ветеранские группы). В спортивном ориентировании международной федерацией ориентирования предусмотрена дисциплина для инвалидов – Трейл-О (ориентирование по «тропам»). Эта дисциплина была разработана, чтобы дать возможность людям с ограниченными возможностями участвовать в реальных условиях спортивной конкуренции [5].

Физическая нагрузка спортсмена во время прохождения дистанции по ориентированию представляет собой преодоление естественных препятствий (бег по пересеченной местности). Бег ориентировщика отличается гибким стилем, переменчивостью в зависимости от типа грунта, густоты леса, поваленных деревьев и др. Постоянно меняющиеся внешние условия исключают монотонность бега. Результаты научных исследований свидетельствуют о положительном влиянии на функциональное состояние организма человека, укрепления мышц и связок, более эффективному развитию всех физических качеств, особенно выносливости [1].

Анализ литературы показал, что применение спортивного ориентирования эффективно при формировании механизма устойчивости выполнения умственных операций в условиях нарастающего утомления. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как логическое и образное мышление, общая и зрительная память, чувство расстояния и времени, развитие инициативы и творчества, самостоятельности в принятии решений, самодисциплина, настойчивость в достижении цели, умение эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок [4].

Согласно многочисленным исследованиям, занятия спортивным ориентированием обеспечивают глубокое адаптивное приспособление к различным внешним условиям окружающей среды [2]. Этот спорт в силу своей специфики носит оздоровительный характер. Занятия ориентированием зачастую проходят на открытом воздухе, при любых погодных условиях, что способствует закаливанию организма, уменьшению числа простудных заболеваний. Во время занятий ориентированием применимы все виды оздоровительной физической культуры: бег, ходьба, лыжная подготовка.

Как прикладной вид спорта спортивное ориентирование может быть использовано в подготовке военных, геологов, сотрудников органов внутренних дел, специалистов аграрного профиля [7,8,11] на основе схожести приобретаемых навыков: ориентирования на местности, работы с картами и умением преодоления естественных препятствий.

Прикладное значение спортивного ориентирования определяется следующими составляющими:

- укрепление здоровья и профилактика развития заболеваний;
- повышение уровня физической подготовленности;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие психических процессов;
- снятие нервно-эмоционального напряжения [3].

**Выводы.** Спортивное ориентирование является общедоступным видом спорта для различных категорий населения. Многообразие его видов охватывает интересы и потребности большого количества людей. Благодаря этому виду спорта можно комплексно формировать профессиональные навыки и умения, воспитывать такие качества, которые трудно сформировать в обычных практических и теоретических условиях обучения. Умеренные физические нагрузки в сочетании с природными факторами укрепляют здоровье.

Спортивное ориентирование может быть использовано как универсальное средство профессионально-прикладной физической подготовки.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вербкин, А.В. Спортивное ориентирование как фактор оздоровительной физической адаптации школьников //Альманах современной науки и образования. – 2016. – № 2. – С. 23–27.
2. Воронов, Ю.С. Основы применения средств спортивного ориентирования в учебном процессе студентов вузов, обучающихся по профилю подготовки" Спортивно-оздоровительный туризм" //ББК 75.1 М 44 под общей редакцией / Воронов Ю. С., Губа Д. В. – 2021. – С. 23.
3. Гришанова, Н.В. Прикладное значение спортивного ориентирования / Н.В. Гришанова // XIV Международная научная сессия по итогам НИР за 2015 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 2. – С. 172–175.
4. Дедов, А.Е. Применение спортивного ориентирования в системе элективного физического образования студентов //ББК 65.050 Э 40. – 2018. – С. 392.
5. Мельникова, Л.В. Ориентирование для людей с ограниченными возможностями. // Ответственный редактор: Мокрушина И.А., к. п. н., доцент / Мельникова, Л.В., Тиунова, А.О. – С. 145.
6. Миронов, В.В. Ориентирование как спорт //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта / Миронов В.В., Мисоченко А.Н., Левин С.В. – 2017. – № 4 (146). – С. 129–133.
7. Михайловский, С.П. Спортивное ориентирование в системе профессиональной подготовки студентов-геологов //Теория и практика физической культуры / Михайловский С.П., Громов М.М., Коваленко А.И. – 2020. – № 4. – С. 38–39.
8. Севастьянов, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов средствами спортивного ориентирования //ФГБОУ ВО «НГУ физкультуры, спорта и здоровья имени ПФ Лесгафта. – 2017.
9. Съёмова, С.Г. Оценка состояния здоровья студентов в ВУЗе на начальном этапе обучения // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2018. – С. 140–145.
10. Фильчаков, С.А. Актуальные проблемы здоровья студентов //Успехи современного естествознания / Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. – 2013. – № 10. – С. 192–192.
11. Чайкин, И.Н. и др. Ориентирование в процессе подготовки военнослужащих // Евразийский союз ученых. – 2015. – № 6-3 (15). – С. 154–156.

УДК 796.011.3

**РОЛЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ КАК ЭФФЕКТИВНОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ  
ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

**Бутова Л. А.;**

**Косыгина Е. А.,** канд. пед. наук, доц.;

**Матчина А. А.**

*Липецкий государственный педагогический университет*

*имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** *В данной статье проанализировано первостепенное значение использования здоровьесберегающих технологий в достижении детьми с нарушением зрения высокого уровня двигательной активности. Зрительная патология оказывает негативное воздействие на физическое здоровье детей и способствует снижению уровня их двигательной активности, приводящей к ослаблению или полной утрате двигательных функций. Установлено, что детям с нарушением зрительной функции присущи особенности в развитии двигательных функций. Проводится оценка важности сохранения и профилактики здоровья детей, имеющих зрительные нарушения. Определено, что утренняя гимнастика является эффективным средством в формировании физического компонента здоровья у детей со зрительной патологией. Представлены соответствующие рекомендации по организации утренней зарядки с детьми с нарушением зрения.*

**Ключевые слова:** *физическое развитие, здоровье, дети, нарушение зрения, двигательная активность, здоровьесберегающие технологии, утренняя гимнастика.*

В настоящее время физическое развитие детей является одним из важнейших направлений, определяющее социальное благополучие человечества в целом. Проблема слабости здоровья и недостаточный уровень физического развития современного ребенка приобретает все большую актуальность. Приоритетной задачей государственной политики выступает организация для грядущего поколения условий, которые способствовали бы сохранности актуального уровня здоровья и улучшению его состояния. Коррекционное воздействие, учитывая недостаток формирования физической активности ребенка с нарушенным зрением, осуществляется путем использования в педагогической деятельности комплекса специальных средств, служащих для восстановления здоровья – технологий здоровьесбережения.

Понятию «здоровье» отводится соответствующее место в списке ценностей каждого человека. Этот термин характеризуется количественным многообразием трактовок и насчитывает около 300 определений. Наиболее часто для описания феномена, выражающего физическое благополучие, используется определение, описанное ВОЗ в ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», где здоровье определяется как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [2, с. 47]. Формирование двигательного потенциала ребенка рассматривается в контексте физического развития и определяется понятием «физическое здоровье».

По мнению Поляковой О. Б. и Бонкало Т. И. физическое здоровье складывается из нескольких взаимодополняющих компонентов систем организма человека: целостности функционирования органов тела, как в отдельности, так и в системе их слаженной работы, способности организма к саморегуляции. Все составляющие направлены на приспособление человека к меняющимся жизненным условиям, на обеспечение безопасности и защиты организма от внешних и внутренних негативных обстоятельств, оказывающих травмирующее воздействие на нормальное функционирование организма человека (различные виды болезней, повреждения) [3].

Зрительная патология оказывает негативное воздействие на физическое здоровье детей и способствует снижению уровня их двигательной активности, приводящей к ослаблению или полной утрате двигательных функций.

Частичная или полная утрата зрительных функций оказывает существенное влияние на становление и развитие моторных функций лиц с нарушением зрения и заключается в некоторых присущих особенностях двигательной сферы. Развитие двигательных функций детей со зрительными нарушениями происходит отличным путем в сравнении с возрастными показателями их нормотипичных сверстников. К специфическим особенностям, часто лежащим в основе различных сопутствующих заболеваний опорно-двигательного аппарата слабовидящих детей, относят [5]:

- снижение мышечной активности;
- недостаточность контроля движений;
- снижение ловкости, мышечной силы;
- быстрая утомляемость;
- неспособность определять положение своего тела в пространстве.

У детей, имеющих зрительные нарушения, в процессе овладения двигательными навыками возникает ряд трудностей, оказывающих влияние на их физическую активность. Среди факторов, усугубляющих зрительную патологию, выделяют [7]:

- существование двигательного дефекта со сложной структурой его организации;
- частота проявления нарушений в двигательной сфере;

– недозированные учебные нагрузки, приводящие к гиподинамии и несогласованности телесных движений и возможности их пространственно-временных изменений.

На занятиях по физической культуре у большинства детей со зрительной патологией наблюдаются сложности овладения двигательными действиями, заключающиеся в качественном своеобразии движений и недостатке физической активности.

Недостаток зрительной и двигательной координации сказывается на том, что у значительной части детей имеются существенные трудности прохождения участка дистанции, имеющей вид прямой линии. Более сложным заданием для детей с нарушением зрения оказалось прохождение дистанции с многочисленными поворотами, учитывая, что весь участок был адаптирован под возможности данной категории лиц звуковой навигацией с предварительным изучением маршрута-листа. Практически у всех детей наблюдались особенности передвижения: медленные, боязливые движения вперед, неуклюжая раскачивающаяся походка, неустойчивое отклонение положения тела в разные стороны. Передвижение способом бега является для них нелегкой задачей, у таких детей присутствует страх падения и во избежание последствий они передвигаются быстрым шагом, отклоняя туловище назад [1].

Для минимизации факторов травматического воздействия на организм человека и для укрепления здоровья, в различных сферах деятельности (сфере педагогики, здравоохранения и др.) находят применение здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это система мер, направленных на сохранение и укрепление физического, психического, эмоционального, нравственного и социального здоровья объекта и субъекта образовательного процесса, т.е. ученика и учителя [3, с. 170].

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является технология утренней гимнастики, относящаяся к блоку физкультурно-оздоровительных технологий.

Занятия гимнастикой для детей с нарушением зрения имеет важное значение. В связи с изученными особенностями физического развития у детей, занимающихся гимнастикой в утреннее время, наблюдается положительная динамика в совершенствовании двигательных навыков и физических качеств, таких как быстрота, выносливость, ловкость и другие. Систематические занятия позволяют достигнуть максимальной точности, пластичности, скоординированности, грациозности в выполнении группы движений.

Для того, чтобы упражнения оказывали положительный эффект на двигательную систему ребенка с нарушенным зрением, они должны носить комплексный и систематический характер. Следует начинать зарядку с малоинтенсивной деятельности – разминки. При выполнении гимнастических упражнений происходит включение всех групп мышц, начиная с мышц шейного отдела и плечевого пояса, и заканчивая упражнениями, которые задействуют ноги и ступни. Далее необходимо произвести постепенное наращивание физической активности, используя в содержании занятия ускоренную ходьбу или некоторые элементы беговых упражнений, адаптированные под особенности лиц данной категории. Наилучшим способом окончания утренней гимнастики для детей дошкольного и младшего школьного возраста служит проведение быстрой малоподвижной игры для восстановления индифферентности нервной системы. Необходимым условием в процессе обучения детей со сниженным зрением физической деятельности является создание комфортной и технически безопасной среды для уверенности в совершении двигательного действия [4].

Трудности в овладении двигательными действиями, возникающие у детей с нарушением зрения, требуют от учителя использования в спортивной деятельности индивидуального подхода. Для детей нозологической группы, связанной со снижением зрительных функций, необходимо использовать вариант многократного повторения одного и того же движения, тем самым, исключая трудности, вызываемые зрительным подражанием.

Проведение комплекса занятий по утренней гимнастике для дошкольников с нарушенным зрением имеет некоторые отличительные особенности, и поэтому возникает необходимость изучения специальных рекомендаций для проведения утренней зарядки [6]:

- утренние занятия с детьми с нарушениями зрения имеют ограничения по времени в пределах от 7–15 минут до 20–25 минут;
- утренняя гимнастика не должна быть сильно изнуряющей, педагог обязан регулировать физические нагрузки, не допускать чрезмерного утомления воспитанников;
- следует учитывать индивидуальные особенности детей и их отягощающие заболевания. Так детям с нарушением зрения часто противопоказаны порывистые движения (прыжки, резкие повороты) упражнения с дополнительным оборудованием (гантели, гири, эспандеры, штанги), упражнения с элементами акробатики, а также упражнения на турнике по причине высокой степени травматичности;
- приветствуются упражнения на тренировку координационной способности и ориентировку в пространстве, исключая применение в утренней гимнастике упражнений на выносливость и силу.

Таким образом, применение в образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий, а именно, технологии утренней гимнастики, способствует сохранению и укреплению здоровья воспитанников и повышает показатели двигательной активности детей, имеющих нарушения зрительных функций.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альмухаметова, Г. В. Особенности двигательной активности слабовидящих детей на физкультурных занятиях»: Диссертация на соискание кандидата педагогических наук / Г. В. Альмухаметова; ГАОУ ДПО Институт развития образования РБ. – Республика Башкортостан, 2012. – 115 с.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья [текст] / В.А. Ананьев – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
3. Бонкало Т.И., Полякова О.Б. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования [электронный ресурс] / Т.И. Бонкало, О.Б. Полякова. – электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023 – URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/metodicheskie-nposobiya/>. – Загл. с экрана. – 206 с.
4. Кирилина В.М. Основы физической реабилитации: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлениям подготовки «физ. культура и спорт», «безопасность жизнедеятельности» с доп. специальностью «физ. культура» / В.М. Кирилина; м-во образования и науки Рос. Федерации, федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования Петрозав. гос. ун-т. – Петрозаводск : изд-во ПетрГУ, 2014. – 78 с. : табл. – URL: <http://elibrary.petsu.ru/books/19283> (дата обращения: 21.02.2024).
5. Методические рекомендации по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста с нарушением зрения [текст]: рекомендации для педагогов и родителей детей младшего школьного возраста с нарушением зрения / сост. Н.Ф. Князькова, А.А. Лысова. – Челябинск: изд-во Юж.-Урал. гос. уман.-пед. ун-та, 2021. – С. 98.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с, ил. ISBN 5-85009-743-0.
7. Шляпникова В.В. Формирование двигательных навыков у обучающихся с нарушением зрения: учеб. пособие / В.В. Шляпникова, Ж.И. Киселева, М.Р. Валетов. – Оренбург. гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2021. – 102 с.

УДК 796.06(476)

## АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ И ДИНАМИКИ ЧИСЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

**Гаврильчик И. М.**

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В работе отражена динамика численности лиц, занимающихся физической культурой и спортом по стране в целом и по отдельным регионам Беларуси. Произведен статистический анализ занимающихся по возрастной структуре, а также по типам поселений. Выявлены особенности динамики количества учащихся у специализированных учебно-спортивных учреждениях.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, спорт, физкультурно-спортивные сооружения, учебно-спортивные учреждения.*

Одними из ключевых составляющих здорового образа жизни, средством поддержания красоты и долголетия в нашей стране являются физическая культура и спорт. Все большее количество населения, независимо от возраста и социального статуса в той или иной степени приобщаются к занятиям физической культурой и спортом, которые являются одними из наиболее эффективных и доступных форм здоровьесбережения.

Всестороннее развитие физической культуры и спорта – один из приоритетов социальной политики государства. В Беларуси обеспечены все необходимые условия для занятий спортом – как на профессиональном, так и любительском уровне. Ведется большая работа по созданию современной общедоступной спортивной инфраструктуры, приобщению молодого поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подготовке олимпийского резерва, улучшению условий тренировок атлетов мирового уровня. Во всех регионах работают тысячи спортивных сооружений, их число с каждым годом увеличивается. Проводится множество спортивных мероприятий, растет количество их участников [7].

В целях обеспечения развития физической культуры и спорта, реализации основных направлений государственной политики, решения актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта в Республике Беларусь разрабатываются и утверждаются государственные программы развития физической культуры и спорта [6].

Целью исследования является выявление особенностей динамики численности и структуры, занимающихся физической культурой и спортом как по отдельным регионам, так и по Республике Беларусь в целом.

Результаты и их обсуждение. По данным белорусского национального статистического комитета на конец 2023 года общая численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом, составила 2510166 человек [2], что составляет 27,3 % от общей численности населения страны. Следует учесть, что это данные только по тем лицам, которые занимаются в физкультурно-спортивных и спортивно-оздоровительных учреждениях различного типа, и как следствие их статистических учет возможен. Почти 62 % от общей численности занимающихся составляют дети. Территориальная структура численности занимающихся отражена на рисунке 1.

Как видно из рисунка 1 наибольшая численность занимающихся как взрослого, так и детского контингента сконцентрирована в городе Минске и Минской области, что связано с высокой концентрацией населения в столичном регионе, а также с наличием здесь большого количества физкультурно-спортивных объектов и учреждений. В соответствии с реестром физкультурно-спортивных сооружений, находящихся на территории Республики Беларусь на 2020 год в пределах города Минска и Минской области расположено 103 таких объекта из 358 в целом по стране. В соответствии с уменьшением показателя общей численности населения в областях Беларуси, уменьшается и численность занимающихся физической культурой и спортом. Количество физкультурно-спортивных сооружений на территории остальных областей колеблется от 45 единиц в Брестской области до 56 единиц в Витебской [1].

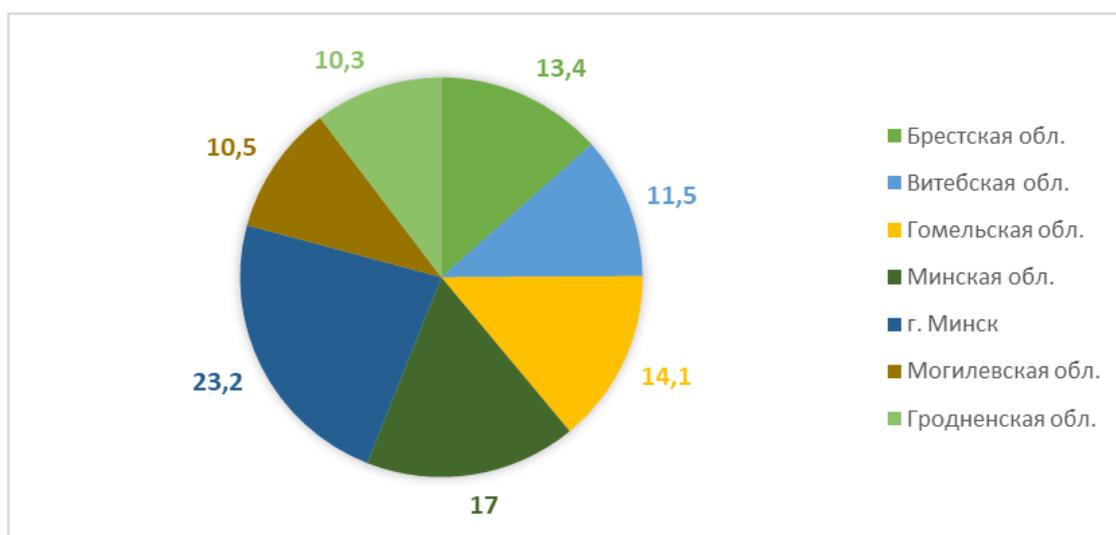


Рисунок 1. – Структура численности лиц, занимающихся физической культурой и спортом по областям и г. Минску на 2023 г., % [2]

Далее был произведен анализ динамики численности занимающихся в Республике Беларусь с 2011 года до настоящего времени, а с 2016 года с учетом соотношения детского и взрослого контингента.

Из рисунка 2 видно поступательное увеличение численности лиц, занимающихся физической культурой и спортом в период с 2011 до 2020 года, далее небольшой спад показателя и его дальнейшая стабилизация. Также данные диаграммы показывают преобладание детского контингента среди занимающихся в течение всего анализируемого периода.



Рисунок 2. – Динамика численности лиц, занимающихся физической культурой и спортом [3]

Несмотря на общую положительную динамику роста численности занимающихся физической культурой и спортом по всем возрастным категориям, анализ количества учащихся в специализированных учебно-спортивных учреждениях (детско-юношеские школы, специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва, центры олимпийской подготовки) показал значительное сокращение их контингента (таблица). В целом по стране снижение данного показателя составило 13,2 % за период с 2016 по 2022 года. Наиболее негативные тенденции отмечаются в Могилевской и Гродненской областях, где численность учащихся в учебно-спортивных учреждениях сократилась на 22,4 % и 18,1 % соответственно. Самые низкие показатели уменьшения численности контингента данных учреждений отмечены в Минской области, городе Минске, а также в Витебской области, где данный показатель составил менее 10 %. Нужно отметить, что в отличие от остальных регионов, где уменьшение числа учащихся шло поступательно на протяжении всего исследуемого периода, в Минской области до 2018 года данный показатель имел положительную динамику.

Таблица. – Численность учащихся в специализированных учебно-спортивных учреждениях, чел. [4]

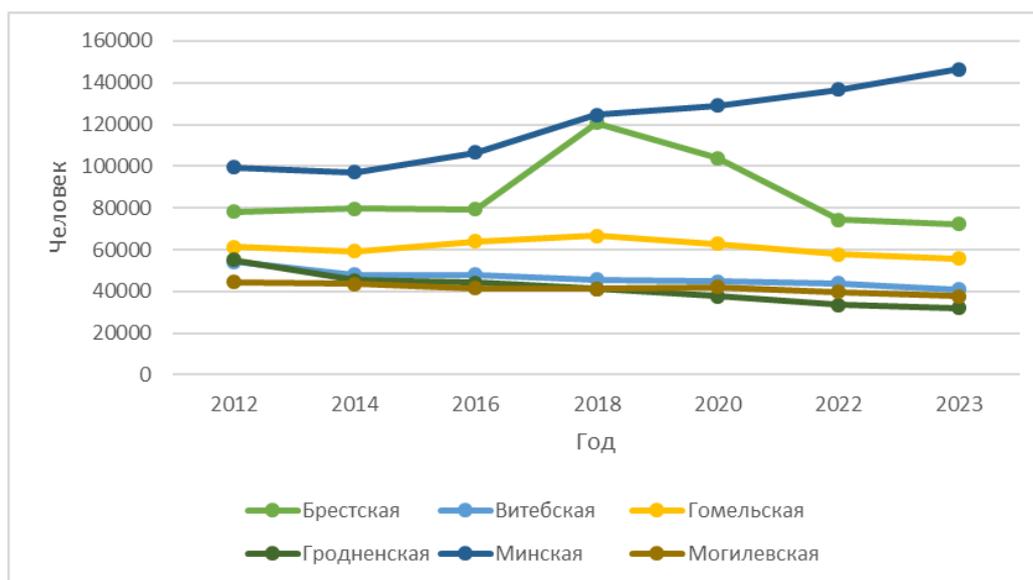
Регион	2016	2018	2022	Уменьшение численности, %
Республика Беларусь	171337	164928	148800	13,2
Брестская область	28298	26797	24411	13,7
Витебская область	21354	20728	19259	9,8
Гомельская область	31874	30874	28126	11,8
Гродненская область	22331	20445	18299	18,1
Город Минск	25609	26369	23353	8,8
Минская область	19448	20007	17947	7,7
Могилевская область	22423	19708	17405	22,4

Число специализированных учебно-спортивных учреждений уменьшилось за изучаемый период с 446 единиц в 2016 году до 436 в 2022 году. Наибольшее количество данных учреждений было закрыто либо реорганизовано в городе Минске (10 единиц) и Гомельской области (5 единиц). В Минской области напротив их количество выросло с 62 до 68 учреждений. В остальных регионах Беларуси колебание числа учебно-спортивных учреждений за данный период было незначительное –  $\pm 1-2$  единицы [3].

Анализ структуры занимающихся физической культурой и спортом по типам поселений показал, что доля сельского населения в общей численности занимающихся составляет 19,2 %. Наименьшая доля сельского населения среди занимающихся отмечается в Гродненской области и составляет всего 14,3 %. В остальных областях данный показатель примерно равен среднему по Беларуси и колеблется в пределах от 18,3 % в Витебской до 20,7 % в Минской области.

Что касается динамики численности занимающихся физической культурой и спортом в сельской местности, то четко прослеживается общая тенденция к снижению их количества. Наибольшие значения данного показателя были отмечены в 2018 году и составили 439795 чел. К 2023 году данный показатель снизился на 12,4 % [2].

На рисунке 3 отражена динамика показателя численности сельского населения, занимающегося физической культурой и спортом по областям Беларуси. Из графика видно, что устойчивую положительную динамику роста имеет только Минская область. Наибольшее падение данного показателя произошло в Брестской области в период с 2018 по 2022 год и составило 38,4 %. В остальных регионах поступательное снижение показателя связано главным образом с сокращением общей численности сельского населения, а также с уменьшением его в возрастной структуре детей и молодежи, т.е. наиболее активной группы населения.



**Рисунок 3. – Динамика численности лиц, занимающихся физической культурой и спортом среди сельского населения [2]**

**Выводы.** В Республике Беларусь прослеживается положительная динамика роста численности лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Это связано в первую очередь с популяризацией среди населения здорового образа жизни, формированием внутреннего стремления к сохранению здоровья, красоты и молодости. Занятием физкультурой и спортом способствует достаточно широкая сеть физкультурно-спортивных и спортивно-оздоровительных учреждений различного типа, которые предоставляют населению широкий выбор услуг.

Большую часть в возрастной структуре занимающихся составляют дети и молодежь. Именно данные категории лиц являются учащимися специализированных учебно-спортивных учреждений. За исследуемый период наблюдалась тенденция к снижению как количества таких учреждений, так и численности учащихся в них.

Негативные тенденции развития физической культуры и спорта наблюдаются в сельской местности. Снижение показателя численности занимающихся обусловлено как общим уменьшением численности сельского населения, так и сокращением в его доли детей и молодежи. На данный показатель также существенное влияние оказывает отсутствие или недостаточно развитая сеть физкультурно-спортивных учреждений.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь – Реестр физкультурно-спортивных сооружений, находящихся на территории Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mst.gov.by/ru/belarus-aktivnaya/reestr-fizkulturno-sportivnykh-sooruzhenij-nakho-dyashchikhsya-na-territorii-respubliki-belarus.html>. – Дата доступа: 04.03.2024.

2. Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dataportal.belstat.gov.by/Indicators/Preview?key=131960>. – Дата доступа 05.03.2024.
3. Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dataportal.belstat.gov.by/Indicators/Preview?key=131963>. – Дата доступа 05.03.2024.
4. Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dataportal.belstat.gov.by/Indicators/Preview?key=126611>. – Дата доступа 05.03.2024.
5. «О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 годы» – тематические подборки НПА на Pravo.by [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054>. – Дата доступа 04.06.2024.
6. «О физической культуре и спорте» – тематические подборки НПА на Pravo.by [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=N11400125>. – Дата доступа: 05.03.2024.
7. Спорт в Беларуси | Официальный интернет-портал Президента Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport>. – Дата доступа: 04.03.2024.

**ВЛИЯНИЕ СЕССИИ НА СТУДЕНТОВ  
И ИХ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ В ЭТО ВРЕМЯ**

**Галиакберов Р. Р.;**

**Тонкачев А. С.;**

**Дремина П. В.**

*Уфимский государственный нефтяной технический университет,  
г. Уфа, Российская Федерация*

**Аннотация.** *В статье представлены результаты исследования взаимосвязи стресса и возможности студентов заниматься спортом в данный период жизни. Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Именно стресс – состояние человека, когда нарушено душевное и физическое благополучие – является ингибитором занятий физической культурой у студентов во время сессии. Нами исследовано 170 студентов, с первого по четвертый курс. Диагностический инструментарий: анкета на исследование наличия взаимосвязи сессии и спорта. Выявлено, что во время сессии студенты испытывают стресс и появляются проблемы со здоровьем, которые ограничивают их в занятиях физической культурой.*

**Ключевые слова:** *эмоции, стресс, сессия, спорт, студенты, физическое здоровье, психическое здоровье.*

Актуальность темы обусловлена огромной нагрузкой студентов в последний месяц семестра и невозможностью заниматься спортом. Далее представлены результаты опроса, которые смогут обратить внимание специалистов на возможность снижения нагрузки на студентов.

Цель исследования заключалась в изучении наличия взаимосвязи между сессией и спортом и обнаружения проблем студентов со здоровьем в этот период.

В последнее время в современном мире довольно часто поднимается проблема здоровья. Она стала популярна для комплексного изучения и познания. Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Психическое здоровье – это состояние благополучия, которое позволяет людям справляться с обычными жизненными стрессами и продуктивно функционировать. Хорошее психическое здоровье также дает людям навыки и устойчивость, чтобы противостоять

аномальным и потенциально разрушительным факторам стресса и наиболее продуктивно справляться с ними. Содействие хорошему психическому здоровью приводит к повышению благосостояния, компетентности и устойчивости, а также заставляет людей улучшать свое психическое здоровье и усиливать контроль над ним. Считается, что психологический стресс и физическая активность взаимосвязаны. На появление первого у студентов влияет наличие сессии каждый семестр.

Эмоции включают в себя аффективные состояния (например, счастье, печаль, удивление или гнев) с возбуждающими или мотивационными свойствами, которые могут привести людей к определенной реакции или поведению. Эмоции молодых людей и то, как они действуют в результате этого, способствуют их психическому здоровью. Эмоции также позволяют молодым людям исследовать свои тревоги, готовность к действиям и намерениям. Модулирование осознания эмоций и знаний, улучшение регуляции эмоций и обеспечение более эффективного выражения эмоций могут улучшить психическое здоровье.

Основные проблемы, которые мы смогли выделить в результате опроса студентов 1–4 курсов обучения, можно сформулировать так:

1. Во время сессии студенты испытывают стресс (98 %).
2. Чувствуют изменение поведения собственного и окружающих (88 %).
3. Нет возможностей заниматься спортом во время сессии (98 %).

Чтобы более наглядно проиллюстрировать взаимосвязь здоровья студентов во время сессии и спорта, была разработана следующая анкета:

4. Является ли сессия для вас стрессом? (98 %)
5. Пребываете ли вы во время сессии в подавленном или повышенном эмоциональном состоянии? (95 %)
6. Чувствуете большую подверженность эмоциональному заражению во время сессии? (79 %)
7. Во время сессии чувствуете, что меняются поведение собственное и окружающих? (98 %)
8. Наблюдается ли во время сессии тревожность, депрессия, неврозы и эмоциональная неустойчивость? (80 %)
9. Чувствуете себя усталыми, «выжатыми» во время сессии? (98 %)
10. Сколько чувствуете себя усталыми, «выжатыми» после сессии?
  - A. День (12 %)
  - B. Неделю (39 %)
  - C. Больше недели (49 %)
11. Особенно подвержены болезням во время сессии? (60 %)
12. Происходят ли изменения с дыханием (становится частым и прерывистым)? (54 %)
13. Занимаетесь спортом в свободное время по собственной инициативе? (80 %)

14. Занимаетесь спортом во время сессии? (97 %)

15. Если ответили в предыдущем вопросе «нет», напишите свои причины.

На рисунках 1–4 представлены проанализированные результаты ответов на анкету.

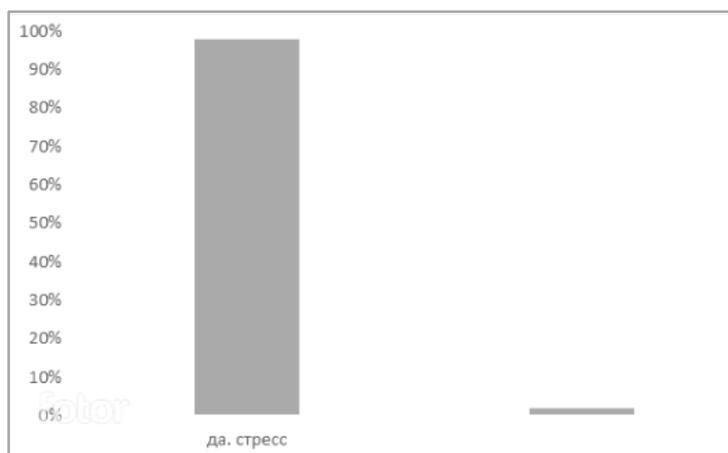


Рисунок 1. – Испытывают ли стресс студенты во время сессии

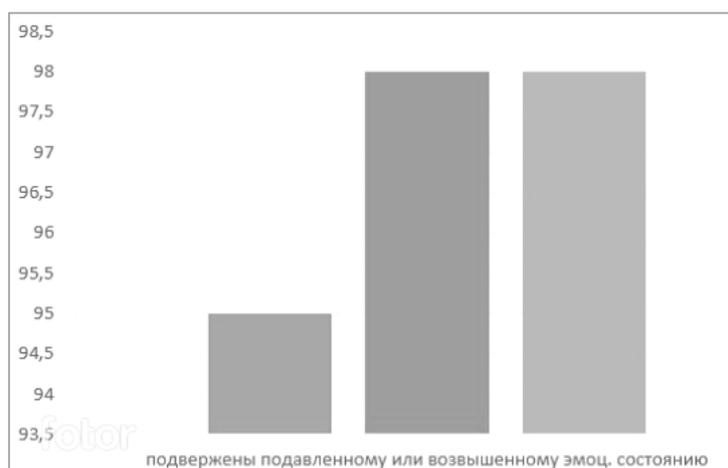


Рисунок 2. – Процент студентов, проголосовавших за данные варианты



Рисунок 3. – Сколько студенты чувствуют себя уставшими и подавленными после сессии



**Рисунок 4. – Процентное соотношение студентов, которые не могут заниматься спортом во время сессии из-за влияния стресса на организм**

Главными проблемами студенты выделили для себя: физическое недомогание, психическое недомогание, проблемы с эмоциями, а также многие поддаются эмоциональному заражению. По поводу причин, почему не могут заниматься спортом во время сессии, исследуемая группа разделилась на две части. Первая (33 %) ничего не ответила, вторая единогласно обозначила вышеперечисленные причины.

В заключении хотелось бы отметить, что анализ взаимосвязи занятий спортом студентов и сессии, когда большинство молодых людей испытывают стресс, показал ожидаемые результаты. Стресс – реакция нервной системы. Если она отрицательная, то нарушаются не только психическое здоровье, но и физическое.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

8. Бодров В. А. Психологический стресс. – Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии РАН, 1995.
9. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru>. – 20.10.2013.
10. Дубровина И. В. и др. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. – 2009. – Т. 6. – №. 3. – С. 17–21.
11. Куприянова И. Е., Семке В. Я. Качество жизни и психическое здоровье. – 2004.
12. Мохов А. А. Психическое здоровье как феномен // Медицинское право. – 2019. – № 1. – С. 3–9.
13. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. – 1999. – №. 2. – С. 61–74.

**ДИАГНОСТИКА ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ШКОЛЕ**

**Глазунов В. И.,**

**Белякова Е. И.**

*Гомельский государственный технический университет  
имени П.О. Сухого, г. Гомель, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *Анализируется важность диагностики плавательных навыков у младших школьников для стимулирования интереса к занятиям плаванием и вклада в создание здоровьесберегающей образовательной среды. Исследование акцентирует внимание на поиске эффективных методов диагностики и обучения плаванию.*

*Используя методику «Тест фактических водных навыков для детей младшего школьного возраста», разработанную Гомельским региональным центром тестирования, исследование охватило 146 учащихся начальных классов школ города Гомеля для оценки их плавательных навыков через самооценку и оценки тренеров. Результаты выявили положительную корреляцию ( $r_s = 0,54$ ) между самооценками учащихся и оценками тренеров, что подчеркивает согласованность в восприятии уровня навыков и подтверждает объективность диагностики. Высокий уровень надежности методики ( $\alpha = 0,854$ ) подтверждает ее пригодность для оценки плавательных навыков у младших школьников. Это подчеркивает необходимость комплексного подхода к обучению плаванию, включая диагностику для развития водных навыков и безопасности на воде, способствуя формированию у детей устойчивой мотивации к занятиям спортом и активному образу жизни.*

**Ключевые слова:** *диагностика плавательных навыков, водная компетентность, безопасность на воде, здоровьесберегающая среда, младшие школьники.*

**Актуальность.** В современном мире вопросы сохранения и укрепления здоровья детей в образовательном пространстве становятся все более значимыми. Формирование здоровьесберегающей среды в школах является ключевым направлением, направленным на поддержку физического и психоэмоционального благополучия учащихся. В этом контексте особое внимание заслуживает развитие и диагностика плавательных навыков младших школьников, поскольку умение плавать

не только способствует физическому здоровью и безопасности детей, но и играет важную роль в их социальной адаптации и общем развитии.

Важность диагностики плавательных навыков в младших классах обусловлена несколькими факторами. Во-первых, ранняя оценка и коррекция этих навыков позволяют предотвратить возможные трагедии, связанные с водой, и обеспечить безопасность детей в водной среде. Во-вторых, систематическое обучение плаванию и его интеграция в учебный процесс способствуют формированию положительного отношения к физической активности, что является основой здорового образа жизни. В-третьих, мотивация к занятиям плаванием через диагностику навыков влияет на эмоциональное состояние учащихся, укрепляет их самооценку и социальные связи.

Таким образом, актуальность темы обусловлена необходимостью разработки и внедрения эффективных методов диагностики плавательных навыков среди младших школьников, что способствует созданию безопасной и стимулирующей образовательной среды, ориентированной на здоровье и активное развитие каждого ребенка. Это направление требует дальнейших исследований и практического применения для оптимизации образовательных программ, и стратегий, направленных на формирование здоровьесберегающей среды в школах.

**Организация и методы исследования.** В исследовании применялась методика «Тест фактических водных навыков для детей младшего школьного возраста», разработанная в Гомельском региональном центре и профессиональной ориентации учащейся молодежи на основании «Рисуночной шкалы воспринимаемых водных компетенций» (Pictorial Scale of Perceived Water Competence – PSPWC) [1]. PSPWC является проектом группы по интересам Международной ассоциации физического воспитания в высших учебных заведениях (Association Internationale des Écoles Supérieures d'Éducation Physique – AIESEP). Диагностический процесс основывается на комплексном методе обучения плаванию, который разделяет обучение на отдельные движения для развития умений и общей способности к плаванию. Эта методика позволяет точно оценить владение водными навыками учеников и определить их водную компетентность.

В актуальной версии PSPWC представлены 17 ситуаций в водной среде, описывающих различные уровни подготовленности тремя вариантами поведения на воде. Каждое умение представлено тремя рисунками, демонстрирующими его выполнение от начального к продвинутому уровню.

Среди диагностируемых следующие умения: движение в воде как крокодил, заход в глубокую воду, создание пузырей под водой, стояние и погружение в воду; ловля предмета под водой и т.д.

Для получения достоверных и надежных показателей воспринимаемой плавательной компетентности PSPWC был адаптирован к целевой группе детей 4–8 лет включением двигательных навыков, которые дети могут развивать в водной среде.

Восприятие компетентности оценивается с помощью иллюстраций. Такой подход облегчает понимание детьми задания, сохраняет их внимание и сопровождается более надежными ответами. Представленная графическая шкала включает рисунки плавательного умения с выполнением ситуации, которое можно рассматривать как «не совсем компетентное» до «очень компетентное» в данной конкретной задаче. Этот формат позволяет ребенку выбрать рисунок, с которым он больше всего себя идентифицирует.

При адаптации «Рисуночной шкалы воспринимаемых водных компетенций» PSPWC региональным центром тестирования был выполнен перевод на русский язык согласно процедуре для межкультурного использования, рекомендованной авторами методики PSPWC. Адаптированная методика «Тест фактических водных навыков для детей младшего школьного возраста» включает главную обложку (рисунок 1), инструкцию (рисунок 2) и 17 иллюстраций с выбором ответа, т.е. с выбором ситуации из трех предложенных на рисунке. Тест, использованный в исследовании оформлен в виде красочного цветного буклета (см. рисунок 1), что делает процесс оценки привлекательным и понятным для детей.

Участниками исследования стали 146 учащихся младших классов из школ города Гомеля, равномерно распределенных по полу (73 мужского и 73 женского пола) и возрасту (от 7 до 9 лет) с опытом факультативных занятий плаванием от одного года до трех лет.

Перед началом диагностики было получено разрешение от родителей или законных представителей учащихся, что подчеркивает этапы подготовки и этические аспекты проведения исследования. Тестирование проводилось квалифицированным психологом центра, что обеспечило адекватность и точность процесса оценки.

Диагностика проводилась через самооценку учащихся и параллельную оценку учителей по плаванию. Для сбора данных о плавательных навыках от тренеров использовалась специально разработанная анкета. Ни учащиеся, ни учителя не были осведомлены о взаимных оценках друг друга.

Надежность шкал опросника оценивалась с помощью коэффициентов внутренней согласованности Кронбаха. Корреляционный анализ между самооценками учащихся и оценками учителей проводился с использованием коэффициентов ранговой корреляции Спирмена, применяя программное обеспечение IBM SPSS Statistics.

Результаты подчеркивают значимость умения плавать для физического воспитания, улучшения двигательных способностей и качества жизни. Анализ внутренней надежности методики теста демонстрирует высокую надежность, а корреляционный анализ подтверждает согласованность самооценок учащихся и оценок учителей, указывая на эффективность методики для диагностики плавательных навыков.



Рисунок 1. – Главная обложка теста



Рисунок 2. – Инструкция теста

**Результаты исследования.** Исследование с применением методики «Тест фактических водных навыков для детей младшего школьного возраста» выявило умеренно положительную корреляцию ( $r_s = 0,54$ ) между самооценками учащихся и оценками их плавательных навыков, данных тренерами. Это подтверждает, что

восприятие уровня плавательных способностей между учениками и их преподавателями в целом согласовано, хотя и наблюдаются отклонения в зависимости от конкретного навыка. Вариативность корреляции между самооценками учащихся и оценками учителей, колеблющаяся от  $r_s = 0,34$  до  $r_s = 0,75$ , отражает разную степень точности самооценок учащихся по различным плавательным умениям.

Наивысшая корреляция обнаружена для умения «Двигаться в воде как крокодил» ( $r_s = 0,75$ ), что может указывать на высокую осведомленность учащихся о своих базовых плавательных навыках. С другой стороны, наименьшая корреляция замечена при выполнении умения «Выбираться из воды, опираясь на край бассейна» ( $r_s = 0,34$ ), что подчеркивает сложность для учащихся в самостоятельной оценке способностей в более комплексных и тонких аспектах плавания.

Заметно, что с увеличением сложности умений корреляция между самооценками учащихся и оценками учителей имеет тенденцию к снижению. Это демонстрирует, что при выполнении более сложных задач ученики могут сталкиваться с проблемами в объективной оценке своих возможностей.

Коэффициент надежности методики, равный  $\alpha = 0,854$ , подтверждает высокую надежность используемой оценочной шкалы и ее эффективность для анализа плавательных навыков младших школьников. Такие результаты не только выделяют важность методики «Тест фактических водных навыков для детей младшего школьного возраста» в оценке плавательных умений, но также подчеркивают ее значимость для физического воспитания и системы обучения плаванию в школьной программе.

**Выводы.** Приведенные результаты исследования с использованием методики «Тест фактических водных навыков для детей младшего школьного возраста» демонстрируют значимость самооценки учащихся в контексте их водных компетенций, подчеркивая, как сильные, так и слабые стороны плавательных навыков. Основываясь на полученных данных, можно утверждать, что самооценка является важным инструментом не только для саморефлексии учащихся, но и для их учителей и родителей, предоставляя ценную информацию о водной компетентности детей. Это позволяет тренерам по плаванию сопоставить самооценки учеников с их реальными навыками, а родителям – лучше понять самовосприятие своего ребенка и соответствующим образом адаптировать уровень водной активности.

Однако исследование также выявило, что как излишняя самоуверенность, так и недооценка своих способностей могут представлять определенные риски. Учащиеся, переоценивающие свои возможности, могут подвергаться большему риску из-за недостатка бдительности, в то время как те, кто недооценивает свои умения, лишаются возможности полностью реализовать свой двигательный потенциал.

Таким образом, использование методики «Тест фактических водных навыков для детей младшего школьного возраста» предоставляет уникальную возможность не только оценить реальные плавательные умения, но и раскрыть уровень

самоуверенности, самооценки и способность к объективной саморефлексии у детей. Рассматривая данную методику как инструмент для промежуточного контроля и самопроверки, можно более эффективно совершенствовать плавательные навыки, обучаться безопасным методам плавания, минимизировать риски и, в итоге, способствовать более безопасному и продуктивному обучению в водной среде. Это подчеркивает важность комплексного подхода к обучению плаванию, включая как физическую подготовку, так и развитие навыков самооценки и рефлексии.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Morgado, L.D.; Martelaer, K.; D'Hondt, E.; Barnett, L.M.; Costa, A.M.; Howells, K.; Jidovtseff, B. Pictorial Scale of Perceived Water Competence (PSPWC). In Testing Manual; University of Liege: Liège, Belgium, 2020. – P. 1–26.

## БЕГ ПО БЕЗДОРОЖЬЮ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

*Гришанова Н. В., доц.;*

*Новиченко А. В.;*

*Балгурин А. Н.*

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В данной статье бег по бездорожью рассмотрен как фактор здоровьесбережения. Проведен анализ статистики соревнований в беге по бездорожью «Лосиная тропа» в г. Полоцке. В связи с популяризацией трейловых забегов среди любителей бега в Республике Беларусь, обосновано повышение интереса к бегу по бездорожью.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, здоровьесбережение, бег, бег по бездорожью.*

Формирование с здорового образа жизни и здоровьесбережения является одним из приоритетных направлений Государственной программы в области охраны здоровья и демографической безопасности в Республике Беларусь на 2021–2025 годы [1]. Основой формирования здорового образа жизни и осуществления здоровьесберегающих технологий является физическое воспитание, а одним из главных условий этого процесса являются занятия физической культурой и спортом.

В настоящее время одним из самых популярных и наименее затратных видов двигательной активности в Республике Беларусь, как и во всем мире, является бег. Свидетельством этому является увеличение числа любителей, занимающихся пробежками в парках самостоятельно, увеличение числа беговых любительских клубов («Фартлек», «Амарат», «Каденс», elkpath.by и др.), появление так называемых школ бега в различных регионах страны (I-RUN, Arza running club, BeRunner, Run4Fun.by, Pro Run, Dovydko Club и др.), а также увеличение количества трейловых и легкоатлетических забегов и их разнообразие (Беговая лига БФЛА, Жук-трейл, Лосиная тропа и др.).

Такая популяризация бега, увеличение количества любителей, возможность объединения людей по интересам и возможности реализовывать свои потребности в участии в забегах является положительным фактором укрепления здоровья и формирования культуры здорового образа жизни населения. Так как, влияние бега на здоровье человека является давно доказанным и изученным научным

фактом: бег способствует нормализации обменных процессов, сжиганию жиров, благоприятно сказывается на работе многих внутренних органов, на улучшение состояния кожи, способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает мышцы, способствует укреплению связочного аппарата, нормализует давление и выступает как способ профилактики гипо- и гипертонии за счет повышения тонуса сосудов, снижает уровень холестерина в крови, нормализует перистальтику, повышает уровень эндорфинов в крови, улучшает функционирование мозга, способствует более крепкому сну, способствует отказу от вредных привычек [2].

В последнее время всё большую популярность среди любителей бега в Республике Беларусь набирают трейловые забеги и, в частности, бег по бездорожью.

Первым официальным трейловым забегом в г.Новополоцке стали соревнования по бездорожью «Лосиная тропа», которые были проведены в 2016 году в г.п. Боровуха представителями клуба спортивного ориентирования «Эридан». В соревнованиях приняло участие 59 человек в группах «мужчины», «женщины», «дети» на трассах 10 км, 5 км и 2 км. Это были представители Полоцка, Новополоцка, Витебска, Лиды, Минска, Боровлян, Борисова, Жодино и Сосновой. Повторно данные соревнования были проведены в 2018 году в д. Горки, Полоцкий район. В них приняло участие 40 человек (из них 7 человек в детских группах) из Логойска, Новополоцка, Минска, Верхнедвинска, Полоцка и Витебска. В 2019 году соревнования прошли в окрестностях г. Полоцка. В этом году было отмечено рекордное количество участников – 83 человека (17 человек в детских группах), а также география участников – появились любители бега из а.г. Кировский, г.п. Оболь, д. Козьянки, Шумилино. Затем до 2022 года данные соревнования не проводились.

Анализируя потенциал указанного региона было выявлено, что в 2018 году Мариной Доманцевич, белорусской легкоатлеткой, специализирующейся в беге на длинные дистанции и марафонском беге, в г.Новополоцке было создано беговое движение #followpovorolock, однако со сменой места жительства спортсменки нового лидера движения не появилось. На данный момент в г.Полоцке и г. Новополоцке не сформировано любительских школ бега. В основном представители бегового движения представлены любителями бега, спортсменами из других видов спорта на выносливость, таких как лыжные гонки, спортивное ориентирование, легкая атлетика, триатлон.

С лета 2022 года проведение забегов по бездорожью в г.Полоцке и Полоцком районе возобновилось в новом формате. Теперь это не одни соревнования в год, а цикл забегов: в каждую пору года 1 старт. При этом увеличилось количество возрастных групп и появилось деление дистанций по уровню сложности (Elite, Age 18–39 и 40+, Open, Youth, Kids, Baby), что способствует привлечению большего количества любителей бега, которые могут выбрать и преодолеть посильную

дистанцию в комфортном для себя темпе. Так, летом 2022 года мероприятие объединило 238 любителей бега по бездорожью, а осенью 2022 года – 209 любителей бега по бездорожью. Заметно расширилась география участников: стали приезжать спортсмены с разных уголков нашей республики, а также из зарубежья (Российская Федерация, Туркменистан, Казахстан, Литва); заметно возросло количество участников в детских возрастных группах. Особенностью стало наличие дистанции в 400 м для самых юных участников в возрасте до 6 лет. Чаще всего это дети участников возрастных групп, которых родители приобщают к семейным традициям, прививают любовь к занятиям физической культурой и спортом. Так как семья оказывает немаловажную роль в формировании культуры здорового образа жизни и здоровьесбережения: способствует формированию нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни, находит отражение в семейных традициях и их сохранении [3].

С 2023 года организаторы «Лосиной тропы» добавили к разнообразию трасс ночные забеги, а также ночной полумарафон, трасса которого проходила вдоль исторических мест г. Полоцка. Количество организованных стартов возросло до пяти; отмечена тенденция увеличения количества участников: зимой – 164 человека, весной – 230 человек, летом – 250 человек, летом (полумарафон) – 224 человека, осенью – 174 человека; в 2024 году: зимой – 285 человек.

По итогам 2023 года соревнования в беге по бездорожью «Лосиная тропа» и команда elkpath по опросам среди спортсменов любителей стали обладателем номинации «Самый живописный трэйл». С возобновлением проведения забегов по бездорожью в городе стало появляться беговое движение под названием ELKPATHFAMILY.

Рост количества участников и интерес к соревнованиям по бездорожью «Лосиная тропа» можно обосновать тем, что:

- среди населения возрастает интерес к трейловым забегам;
- соревнования проходят в лесополосе: свежий воздух, ненапряженная обстановка, тишина и спокойствие способствуют отвлечению и отдыху от шума городов, а живописные места способствуют получению эстетического удовольствия и эмоциональной разрядке;
- по мимо живописной природы, участники знакомятся с историко-культурной жизнью региона: к каждому старту готовятся новые трассы, способствуя поддержанию интереса у участников, так как с каждой пробежкой хочется открывать для себя что-то новое;
- разнообразный выбор возрастных групп и трасс по уровню сложности способствует популяризации соревнований среди разных возрастных категорий

населения; привлекает внимание «спортивных семей», так как все члены семьи могут поучаствовать в забегах и отдохнуть на природе вместе;

– это хорошая возможность расширить круг знакомств среди единомышленников, найти себе компаньонов для пробежек. Многие участники отмечают, что приехали не ради победы, а с целью пробежки в кругу друзей.

Таким образом, популяризация бега по бездорожью посредством проведения соревнований «Лосиная тропа», способствует формированию культуры здорового образа жизни среди населения, укреплению семейных традиций, популяризации внутреннего туризма по Республике Беларусь. Стремление поучаствовать в соревнованиях порождает потребность в подготовке к предстоящему забегу. Подготовка в свою очередь требует систематических пробежек, отказу от вредных привычек. Появление в г.Новополоцке бегового движения под названием ELKPATН-FAMILY является прямым доказательством вышеизложенного. Единомышленники, объединенные одной идеей, одним стремлением пропагандируют здоровый образ жизни на личном примере.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. О Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 19 янв. 2021 г., № 28 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100028>. – Дата доступа: 10.03.2024.
2. Гусев, П.М. Влияние бега на здоровье человека / П.М. Гусев, А.Р. Еналиева // Наука и образование сегодня. – 2021. – №1 (60). – С.29–31.
3. Немчанинова, О.Ю. Роль семьи в формировании здорового образа жизни / О.Ю. Немчанинова, Т. Е. Филина // Евразийский научный журнал. Психологические науки. – 2019. – С. 6–7.

## СТУДЕНЧЕСКИЙ БАДМИНТОН КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

**Дятлов В. Ю.**

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В данной статье рассматривается роль студенческого бадминтона в поддержании физического здоровья и общего благополучия студентов. Исследование проведено с целью выявить влияние занятий бадминтоном на физическую форму, эмоциональное состояние и социальные навыки студентов и преподавателей Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой.*

**Ключевые слова:** *здоровьесберегающие технологии, студенты, бадминтон, социальное и психологическое благополучие.*

Здоровье студентов является одним из ключевых аспектов успешного обучения в университете. Современные университеты сталкиваются с вызовом сохранения здоровья и благополучия студентов в условиях активного образовательного процесса.

Исследования показывают, что информационные стрессы, нерациональное питание, отсутствие физической активности и вредные привычки являются основными факторами риска для здоровья студентов [1].

По мнению Новосёлова Г.А. и др., инновационная направленность здоровьесберегающих технологий в современном вузе заключается в переориентировке традиционных форм к формам, развивающим потенциалы студентов. В первую очередь в рассматриваемых технологиях речь идет о переходе от системы, которая ориентирована на формирование определенных физических качеств, двигательных умений и навыков, к системе, дающей студенту глубокие знания о своем здоровье, формирующей у него потребности вести здоровый и активный образ жизни [5].

Также важным является включение студентов в освоение приемов оздоровления организма, поскольку включение в любую деятельность вызывает собственную активность личности, способствующую обогащению опыта, развитию самореализации и самоактуализации [1].

Современные здоровьесберегающие технологии охватывают широкий спектр методов и практик, направленных на улучшение и поддержание здоровья. Это

могут быть мобильные приложения, умные устройства, виртуальные тренировки, онлайн-платформы для консультирования и многое другое.

В связи с этим, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательную среду университета становится все более актуальной задачей.

Цель данной работы – рассмотреть и проанализировать эффективность студенческого бадминтона как здоровьесберегающей технологии в образовательной среде Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой.

Для достижения поставленной цели был проведен анкетный опрос студентов и преподавателей университета, занимающихся бадминтоном, с целью оценить их физическую активность, уровень стрессоустойчивости и социальные взаимодействия.

Дополнительно были проведены физиологические измерения для оценки изменений в организме студентов после занятий бадминтоном.

Программа специальности «Физическая культура» Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой предусматривает изучение дисциплины «Бадминтон» в рамках отдельного предмета, а также в ходе факультативных занятий. В процессе обучения студенты приобретают теоретические и практические знания, умения и навыки владения техникой игры, достигают определенного уровня развития физических качеств, необходимых для ведения игры, постигают основы правил судейства.

Введение бадминтона как вида физической активности в учебно-тренировочный процесс является хорошим дополнением в двигательный режим студента. Не имеющие отклонений в состоянии здоровья игроки могут значительно повысить свои физические кондиции на внеурочных занятиях, а студенты специальности «Физическая культура» в процессе урочного занятия имеют возможность средствами бадминтона улучшить состояние своего здоровья.

Опрос студентов и преподавателей Полоцкого государственного университета показал, что большинство из них положительно оценивают применение бадминтона как здоровьесберегающей технологии. Студенты отмечают улучшение своего физического и психического состояния, а также повышение мотивации к учебе. Преподаватели отмечают, что внедрение бадминтона в вузе способствует созданию благоприятной образовательной среды и повышению качества университетского образования.

Оценка эффективности применения здоровьесберегающих технологий на основе полученных данных показала, что использование бадминтона в образовательной среде университета, приводит к значительному улучшению показателей здоровья студентов. Уменьшается количество пропусков занятий по болезни, повышается успеваемость, снижается уровень стресса и тревожности.

Однако, несмотря на его популярность, организация и развитие бадминтона в университете сталкивается с рядом проблем. Одной из основных проблем

является отсутствие необходимой инфраструктуры для проведения тренировок и соревнований. Кроме того, недостаток квалифицированных тренеров и инструкторов также является серьезной проблемой.

Для улучшения ситуации и организации бадминтона в университете необходимо создание специализированных спортивных залов для проведения тренировок и соревнований. Привлечение квалифицированных тренеров и инструкторов также является важным шагом для повышения уровня подготовки студентов.

Таким образом, бадминтон в вузе может быть рассмотрен не только как вид спорта, но и как здоровьесберегающая технология, способствующая улучшению физического и эмоционального состояния студентов и преподавателей, а также развитию личностных качеств, необходимых для успешной жизни и карьеры.

Игра в бадминтон может быть легко интегрирована в студенческую жизнь благодаря своей доступности и возможности игры как в помещении, так и на открытом воздухе. Она не требует больших затрат на оборудование и может быть организована в любом месте с достаточным пространством для игры. Кроме того, бадминтон имеет низкий риск травматизма, что делает его безопасным выбором для студентов всех уровней подготовки.

Применение бадминтона в качестве оздоровительной технологии на учебных занятиях со студенческой молодёжью Полоцкого государственного университета позволяет не только улучшить физическое состояние студентов, но и способствует развитию социальных навыков, таких как командная работа, стратегическое мышление и честная конкуренция. Это также может быть отличным способом для снятия стресса и улучшения психологического состояния студентов, что особенно важно в период интенсивных образовательных нагрузок.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Годжуров Э. С. Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве вуза // Социально-гуманитарные науки: современные парадигмы и исследования : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 27 мая 2021 г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 112–115. – URL: <https://apni.ru/article/2401-zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-obrazov>.
2. Дегтярев, А. А. Применение бадминтона как оздоровительной технологии на учебных занятиях со студенческой молодёжью / А. А. Дегтярев, А. В. Козлов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 1 (81). – С. 448–451.
3. Жесткова Юлия Константиновна, Зотова ФирузаРахматуллоевна Отношение студентов к внедрению бадминтона в процесс физического воспитания вуза (по данным социологических исследований) // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – №11 (117). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-k-vnedreniyu-badmintona-v-protsess-fizicheskogo-vospitaniya-vuza-po-dannym-sotsiologicheskikh-issledovaniy> (дата обращения: 10.03.2024).

4. Калинцева, И. Г. Бадминтон в вузе : учеб.-метод. пособие / И. Г. Калинцева, В. Ф. Ишухин ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2016. – 111 с.
5. Новосёлова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=29185>.

## ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

*Кривсун С. Н., канд. пед. наук, доц;*

*Шмакова А. С.*

*Южный федеральный университет,*

*г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

**Аннотация.** *В данной статье представлены основы занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста. Занятия физическими упражнениями у людей пожилого возраста, направлены на повышение работоспособности, двигательной активности, укрепления всех форм и функций организма в процессе применения разных форм, методов и средств в рамках оздоровительной физической культуры.*

**Ключевые слова:** *пожилой возраст, занятия оздоровительной физической культурой, физические упражнения, заболевания, нагрузка.*

В современном мире все больше и больше повышается значимость занятий физическими упражнениями среди населения. Конечно, необходимо отметить, что в современных условиях происходит переоценка ценностей в сторону поддержания высокого уровня здоровья, особенно среди людей пожилого возраста.

Физическая активность не только доставляет удовольствие, но и оказывает заметное положительное влияние на здоровье, особенно в пожилом возрасте. Поскольку занятие физической культурой укрепляет мышцы и способствует повышению уровня координации, что очень важно именно для людей пожилого возраста, так как снижается риск падений и несчастных случаев: пожилые люди реже нуждаются в уходе и могут дольше и активнее наслаждаться старостью без постоянной помощи. Занятия физической культурой также укрепляет иммунную систему, поддерживают оптимальный уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы [1].

Пожилой возраст – это возраст, когда занятия физической культурой имеют отличимые цели и задачи от школьного и среднего возраста людей, которые направлены не на совершенствование и развитие, а скорее на поддержание общего уровня здоровья, работоспособности и активного долголетия.

По данным Всемирной организации здравоохранения пожилой возраст, как для мужчин, так и для женщин составляет от 60 до 74 лет. Данный возрастной период характеризуется появлением различных болезней, обострением хронических

заболеваний и снижением двигательной активности людей, что очень часто происходит на фоне ухода с работы в связи с выходом на пенсию.

Наиболее частыми заболеваниями, связанными со старением у людей пожилого возраста, являются сахарный диабет 2 типа, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, болезнь Альцгеймера, артрит, остеопороз тканей трубчатых костей, вследствие чего теряются важнейшие макро- и микроэлементы (солей и кальция). У пожилых людей, ведущих малоподвижный образ жизни все болезни, обостряются, а также потеря координации движений, появляется страх падения, следовательно, возникают проблемы с длительной ходьбой [3].

Занятия физическими упражнениями у людей пожилого возраста, направлены на повышение работоспособности, двигательной активности, укрепления всех форм и функций организма и создание наиболее благоприятных предпосылок для поддержания работы данных систем.

Предупреждение наступления возрастных изменений решается в процессе систематических занятий оздоровительной физической культурой. Следовательно, основная задача, которая решается в процессе занятий оздоровительной физической культурой направлена на сохранность основных функций человека и продления активной жизнедеятельности людей пожилого возраста. Общие задачи также разделяются на более частные, зависящие от предпочтений контингента занимающихся людей.

К частным задачам относятся:

- улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы,
- укрепление мышечного аппарата,
- повышение общей работоспособности организма,
- поддержания высокого уровня координации движений и работы многих других функций организма человека.

В процессе построения занятий оздоровительной физической культурой необходимо учитывать, что для людей пожилого возраста характерно быстрое утомление, потому как функции всех органов и систем ослабевают и не могут в полной мере быстро восстанавливать свои силы.

Из всего многообразия разных видов спорта наиболее приемлемы для людей пожилого возраста циклические виды спорта и оздоровительная гимнастика, выполняемые с определённой строго дозированной нагрузкой, которая не будет ухудшать общее состояние организма пожилого человека с постоянным самоконтролем и диагностикой собственного состояния (контроль ЧСС, давления, потоотделения) и конечно же отсутствием противопоказаний к занятием тем или иным видом физических упражнений.

Следовательно, в процессе оздоровительной физической культуры с людьми пожилого возраста наиболее часто применяют такие упражнения, как оздоровительное плавание, ходьба, лыжная ходьба, большой популярностью пользуется

скандинавская (северная) ходьба, разные гимнастические упражнения, направленные на поддержания общего баланса организма.

Упражнения оздоровительной гимнастики направлены на повышение сопротивляемости организма заболеваниям связанных со старением, увеличением двигательной активности людей, повышением уровня координации, так как данное физическое качество в большей мере способствует сохранению активного долголетия людей пожилого возраста. Не менее полезные также гимнастические упражнения, которые позволяют проработать все суставы, чтобы избежать или предупредить развивающиеся ограничения подвижности.

При проведении занятий с людьми пожилого возраста, необходимо учитывать желания занимающихся, руководствоваться перечнем заболеваний, которые имеются у занимающихся, общим самочувствием людей и с учетом этих параметров дозировать интенсивность и объём нагрузки, характер упражнений, методы и формы занятий [2].

Занятия оздоровительной физической культурой могут проводиться в нескольких формах: групповые, индивидуальные и самостоятельные. Формы занятий, которыми занимаются пожилые люди будет зависеть от их собственных предпочтений и имеющихся заболеваний. Результативность занятий физическими упражнениями в основном зависит от правильно подобранных методов, применяемых на занятии, правильно составленного комплекса упражнений и дозирования нагрузки.

Наиболее эффективными упражнениями оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста считаются [4]:

- длительная ходьба;
- скандинавская (северная) ходьба;
- равномерный бег (только если отсутствуют противопоказания и уровень подготовки позволяет заниматься данным видом физических упражнений);
- плавание до 300 метров (в зависимости от имеющихся противопоказаний);
- гимнастические упражнения разной направленности;
- приседания, приседания с отягощением (сила мышц ног);
- метание в цель, например дартс (меткость);
- наклоны вперёд из положения стоя (подвижность суставов);
- дыхательная гимнастика;
- корригирующие упражнения;
- танцевальные упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

Для определения эффективности проведенных занятий необходимо провести диагностику всех показателей состояния организма и уровня физической подготовленности людей, занимающихся физическими упражнениями и повторную диагностику провести после окончания курса занятий оздоровительной физической культурой.

При планировании нагрузки необходимо чтобы длительность занятий первоначально была не более 45 минут с последующим возрастанием занятий до 75 минут (при достаточно длительном времени занятий и относительно высоким уровнем подготовки).

Изучая особенности работы в рамках оздоровительной физической культуры с людьми пожилого возраста, при планировании занятий необходимо использовать следующие методы:

- анализ научно-методической литературы (для понимания особенностей контингента занимающихся);
- метод опроса (определение предпочтений, желаний, ожиданий занимающихся, определение болезней и общего состояния людей);
- метод эксперимента (направлен на определения результативности и эффективности проведенных занятий).

В заключение, можно отметить, что дешевле заниматься профилактикой заболеваемости, чем лечением, что лучше поддерживать высокий уровень физической активности у людей пожилого возраста, в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Следовательно, систематические занятия оздоровительной физической культурой будут способствовать решению проблемы наиболее частых заболеваний, связанными со старением людей пожилого возраста.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Дворецкий, Л.И. Качество жизни пожилого человека / Л.И. Дворецкий // Руководство по геронтологии и гериатрии: В IV т. / Под ред. акад. РАМН, проф. В.Н. Ярыгина, проф. А.С. Мелентьева. – Т.П. Введение в клиническую гериатрию. Часть I. Глава 11. – М., 2005. – С. 154–160.
2. Пасечник Л.В. Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья / Л.В. Пасечник // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 11. – С. 68–70.
3. Солодков А.С., Сологуб Е. Б. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – С. 126–146.
4. Хазова С.А., Манакова Я.А., Ногинов М.П. Индивидуально-дифференцированное содержание занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2021. – № 1. – С. 89–96.

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ  
НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Кузменко М. О.;*

*Тапорчикова М. В.;*

*Писаренко В. Ф., доц.*

*Белорусско-Российский университет,*

*г. Могилев, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В статье рассмотрено влияние занятий физической культурой на дыхательную систему студентов с помощью занятий плаванием. Плавание – один из важнейших аспектов системы физической подготовки и физического воспитания. Оно является здоровьесберегающим фактом для обучающихся.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, плавание, оздоровление, дыхательная система.*

В настоящее время прослеживается тенденция ухудшения общего уровня здоровья у обучающихся. Студенты – молодые растущие организмы, которые в современных условиях испытывают много стресса, а при современной загазованности городской среды, у обучающихся чаще страдает дыхательная система. Такие условия вызывают бронхит, ангину, астму.

Большинство людей начинает осознавать то, что необходимо соблюдать основы здорового образа жизни, повышать уровень здоровья и физическую активность. Привычки и обычаи, которые сложились прошлыми поколениями, не соответствуют требованиям современного общества, что усугубляется серьезным обострением проблемы социального характера.

Состояние здоровья обучающихся является значимым показателем, так как от этого зависит демографическое, политическое, социально-экономическое развитие страны. Помимо наличия у себя вредных привычек, таких как курение, распитие алкогольных напитков, обучающимся приходится часто ограничивать свою естественную двигательную активность, длительное время поддерживать неудобную статическую позу сидя за партой.

Специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни и высокой стрессогенностью не могут составлять процесс обучения с благоприятным воздействием на здоровье обучающихся. Уже на ранних этапах

профессионального обучения такое несоответствие приводит к снижению резервов организма, его компенсаторных и адаптационных возможностей.

Отличным средством сохранения и укрепления здоровья у обучающихся является плавание. В организме непрерывно происходит обмен веществ. Энергия, необходимая для жизнедеятельности человека, появляется в результате сложных биохимических процессов. Для поддержания этих процессов необходимо постоянное снабжение организма кислородом и удаление из него продуктов распада. Кислород из атмосферного воздуха усваивается в легких. Через легкие также удаляется в газообразном виде часть продуктов распада. Данный вид спорта оказывает положительное влияние на уровень работоспособности организма, на развитие органов дыхания [1].

Плавание – одно из направлений активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде, а способ передвижения в воде определяет технику плавания. Говоря подробнее о влиянии плавания на дыхательную систему, необходимо отметить ряд плюсов. Например, что оно тренирует дыхательные мышцы. Занятия плаванием повышают устойчивость организма к гипоксии. Также в процессе нахождения человека в воде тренируется дыхательная мускулатура: повышается сила дыхательных мышц, увеличивается их тонус, усиливается вентиляция легких и совершенствуется дыхательный ритм. Во время осуществления каких-либо нагрузок в воде мы тратим очень много энергии, наша потребность в кислороде растет, именно поэтому пловцы всегда стараются максимально полно использовать каждый вдох. Дыхание пловца согласовано с движениями его конечностей. Один цикл движений руками, как правило, выполняется за один вдох и выдох. При занятиях плаванием увеличивается жизненная емкость легких, и повышаются функциональные возможности дыхательной системы, увеличивается количество и эластичность альвеол [3].

Помимо всех перечисленных положительных качеств, хотелось бы отметить то, что плывущий человек в процессе занятия спортом глубоко дышит, и, следовательно, диафрагма опускается в нижнее положение, давит на другие внутренние органы, массирует их, улучшает кровоток, облегчает работу сердца.

Таким образом, занятия плаванием оказывают положительный эффект на органы дыхания, и в целом, на здоровье обучающихся. После постоянных занятий плаванием формируется тонус всего организма, увеличивается выносливость, тренируется группа дыхательных мышц, совершенствуется дыхательный темп, формируется совершенный тип дыхания. Поэтому использование плавания в учебном процессе позволит увеличить работоспособность, снизить риск развития различных заболеваний у обучающихся, а самое главное вырабатывать более редкое и глубокое дыхание, а также увеличивать жизненную емкость легких.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ковалёва, В. Ю. Оздоровительное значение плавания / В. Ю. Ковалёва, Ю. В. Соболев // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы, теории и практики. – СПб., 2021. – С. 257–261.
2. Писаренко, В. Ф. Проблемы подготовки спортсменов – многоборцев в ВУЗах Республики Беларусь / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов – Вопросы физического воспитания студентов : сб. науч. ст. Вып. 10 / редкол. : В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2013. – С. 120–126.
3. Полякова, И. И. Влияние занятий плаванием на развитие физического состояния студентов: сборник трудов конференции / И. И. Полякова, Ю. В. Соболев // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 16 июня 2022 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – С. 250–252.

УДК 796.011+159.9+612.681+796.015.622

## ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ И ДОЛГОЛЕТИЕ В УСЛОВИЯХ ДЕГРАДАЦИИ ГУМАНИСТИЧЕСКИХ ИДЕАЛОВ И ЦЕННОСТЕЙ: ПУТИ ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСА

*Лысенко А. В., д-р биол. наук, проф.;*

*Лысенко Д. С.*

*Южный федеральный университет,  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

**Аннотация.** *Обсуждаются последствия для здоровья и долголетия отказа от гуманистических ценностей во многих сферах деятельности современного «цивилизованного общества». Например, коммерциализация спорта высших достижений, деградация олимпийских идеалов, чрезмерная цифровизация и виртуализация таких сфер как образование, воспитание, досуг. Рассматриваются пути выхода из кризиса.*

**Ключевые слова:** *гуманистические идеалы, ценности олимпизма, здоровье нации, долголетие.*

**Актуальность** работы обусловлена ростом интереса специалистов из различных областей научного знания к проблеме сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья в современном мире глобальной неопределенности и зачастую агрессивного информационного давления, где хронический стресс – скорее норма, чем исключение [1, 7, 9]. Литературные данные и результаты собственных исследований свидетельствуют об обострении противоречия между технологическим прогрессом и возможностями организма человека адаптироваться к стремительно меняющимся условиям жизнедеятельности [1, 3, 6]. В этой связи довольно значительная часть ученых (не задумываясь об отдаленных последствиях) начинает поддерживать идеи трансгуманистов о необходимости технологического усовершенствования человека как вида, что (согласно их обещаниям) не только обеспечит безграничные адаптационные возможности, но и в ближайшей перспективе приведет к достижению бессмертия вне биологического тела, например, на цифровых носителях [2, 7]. Технократический путь развития цивилизации в совокупности с идеями трансгуманистов способствует отказу от гуманистических ценностей во многих сферах деятельности современного общества.

В выполненных нами ранее работах были выявлены отрицательные взаимосвязи между здоровым долголетием спортсменов высокой квалификации и наблюдаемым кризисом олимпийских идеалов и ценностей в классическом гуманистическом их понимании [4, 5].

В связи с изложенным выше **цель настоящего исследования** – изучить взаимосвязь здоровья и долголетия представителей различных групп населения с негативной трансформацией гуманистических идеалов и ценностей современного общества в целом и олимпийского движения в частности и наметить возможные пути выхода из сложившегося кризиса.

**Организация и методы исследования:**

– анализ научной литературы в контексте оценки эффективности различных подходов к составлению дорожных карт для сохранения и укрепления здоровья, достижения активного долголетия, повышения качества и продолжительности жизни;

– изучение ценностных ориентаций, параметров биологического возраста, темпов старения, стрессоустойчивости, мотивов использования различных сберегающих здоровье методов и приемов у респондентов из различных возрастных, социальных и профессиональных групп (например, школьники, студенты, педагоги дошкольных образовательных учреждений, преподаватели общеобразовательных школ и вузов, железнодорожники, работники силовых структур, представители творческих и медицинских профессий, спортсмены высокой квалификации и др.).

**Результаты исследования.** Установлено, что идеальные цели проекта Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр современности концентрировались на образовательном, воспитательном и развивающем влиянии данного мероприятия не только на участников соревнований, но и на все человечество в целом, поскольку предполагалось бороться не за медали, баллы, очки, а во имя формирования гармонично развитой личности (физически, культурно, духовно, нравственно, творчески, интеллектуально), за создание более совершенного и справедливого в социальном плане общества путем преодоления собственных недостатков [4, 5, 8].

Именно в свете гуманистических ценностей и принципов логично выглядит формулирование олимпийских идеалов Пьером де Кубертенем, поскольку гуманизм признает невозможность развития личности вне общества, вне познания других и взаимодействия с внешним миром, вне совершенствования себя и мира в целом: не победа любой ценой (подлость, предательство, потеря здоровья), а участие, и честная борьба и т. п.

На наш взгляд сохранение такого подхода к организации олимпийского и массового спорта могло бы способствовать укреплению всех компонентов здоровья (физическое, психическое и социальное благополучие), что в итоге естественным образом и обеспечивало бы активное долголетие и высокое качество жизни всех жителей планеты, имевших в лице олимпийских чемпионов позитивный пример и объект для подражания.

Собственные экспериментальные результаты настоящего исследования и данные литературы показывают, что в реальности не только в спорте, но и во многих

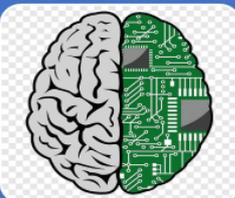
сферах деятельности современного общества превалируют не гуманистические, а прагматические и гедонистические ориентиры, ценности и мотивы: культ материальных благ, комфорта и удовольствия, стремление получать желаемый результат без напряжения, а путем применения быстродействующих (далеко не всегда обоснованных научно) средств и методов [2, 4, 8]. Такая ситуация в комплексе с идеями трансгуманистов уже во многом привела и далее приводит к весьма печальным и опасным последствиям, которые не имеют никакого отношения ни к здоровью, ни к укреплению морально-нравственных и других традиционных ценностей, что в итоге делает реальной повестку, касающуюся выживания человечества как биологического вида (представлено на рисунке).



Олимпийский спорт вместо социально – педагогического и воспитательного мероприятия всемирного масштаба стал весьма прибыльным бизнес-проектом и зрелищным шоу, превращающим болельщиков в толпы неадекватных враждующих фанатов, разогретых алкоголем.



Атлеты, реализуя принцип «Быстрее, выше, сильнее», вынуждены либо показывать рост спортивных результатов за пределами физиологических возможностей (становясь испытательными полигонами для тестирования новых технологий создания гибридного кибер-человеческого спортсмена с последующим вытеснением экономически невыгодной биологической части), либо эпатировать публику (например, трансгендеры и пр.).



В образовании, здравоохранении и других профессиональных сферах человек-специалист вынужден конкурировать с искусственным интеллектом и цифровыми онлайн - платформами; а обучающиеся мечтают о нейроинтерфейсах вместо знаний и опыта, добытых собственным трудом.



Отказ от традиционных семейных ценностей опасен не только в демографическом плане, но и имеет доказанное отрицательное влияние на индивидуальное и общественное здоровье.

**Рисунок. – Последствия для здоровья и долголетия отказа от гуманистических ценностей во многих сферах деятельности современного «цивилизованного общества»:**  
снижается стрессоустойчивость, повышается частота тревожно-депрессивных расстройств, теряется смысл жизни, наблюдается преждевременное старение, растет риск сокращения продолжительности жизни

**Выводы.** При разработке эффективных физкультурно-оздоровительных и сберегающих здоровье программ необходимо ориентироваться на пролонгированные

задачи достижения активного и здорового долголетия. Наше научное направление концентрирует усилия на создании программ по интеграции спорта и культуры, поскольку доказано позитивное влияние интенсификации интеллектуальной и творческой деятельности на продолжительность и качество жизни наряду с оптимизацией двигательной активности, режима дня и плана питания.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабарахимова, С.Б. Тревожно-депрессивные расстройства у лиц с игровой компьютерной зависимостью / С.Б. Бабарахимова, Ж.М. Искандарова // Вопросы наркологии. – 2016. – № 11-12. – С. 98–100.
2. Глобальное будущее 2045. Конвергентные технологии (НБИКС) и трансгуманистическая эволюция / под ред. проф. Д.И. Дубровского. М.: ООО «Издательство МБА», 2013. 272 с.
3. Крупко, К.Р. Тревожно-депрессивные расстройства у медицинских работников / К.Р. Крупко // NovaUm.Ru. – 2020. – № 26. – С. 71–72.
4. Лысенко, А.В. Здоровье и долголетие спортсменов: состояние и перспективы в условиях кризиса олимпийских идеалов и ценностей / А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, В.Н. Федорец, В.С. Василенко // Медицина: теория и практика. – 2021. – Т. 6, № 4. – С. 3–11.
5. Лысенко, Д.С. Здоровье и долголетие спортсменов высокой квалификации в аспекте эволюции науки и технологий и деградации олимпийских идеалов и ценностей / Д.С. Лысенко, К.И. Ковнир // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2021. – С. 271–276.
6. Лысенко, Д.С. Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д.С. Лысенко, А.В. Лысенко, В.Н. Федорец, А.В. Арутюнян // Университетский Терапевтический Вестник. – 2023. – № 5 (2). – С. 57–67.
7. Лысенко, Д.С. Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики / Д.С. Лысенко, А.В. Лысенко, Л.А. Сорокина, Л.Г. Буйнов, А.В. Арутюнян // Успехи геронтологии. – 2022. – Т. 35, № 1. – С. 61–67.
8. Столяров, В.И. Ценности современного олимпийского движения: идеалы и реалии / В.И. Столяров // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 3. – С. 76–82.
9. Хавинсон, В.Х. Увеличение ресурса жизнедеятельности человека в условиях новой демографической реальности / В.Х. Хавинсон, О.Н. Михайлова, И.Г. Попович // Вестник образования и развития науки Российской академии естественных наук. – 2021. – № 25 (1). – С. 30–37.

**ЗНАЧИМОСТЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ  
В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Масловская С. М.**

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В статье освещается проблема адаптации студентов первого курса к обучению в учреждении высшего образования (УВО). Период поступления в университет является важным моментом в жизни бывших школьников, что делает проблему адаптации особенно острой. В статье акцент делается на физическое воспитание первокурсников, а именно, на развитие и совершенствование координационных способностей, что может позитивно сказаться на этапе интеграции в целом. Приведены результаты социологического опроса студентов первого курса Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой, которые иллюстрируют необходимость более тщательной работы с данной категорией лиц, для их более эффективной адаптации. В результате исследования выявлено – значительная часть первокурсников по окончании первой сессии полностью не адаптировались к обучению в УВО.*

**Ключевые слова:** *адаптация, дезадаптация, координационные способности, первокурсники.*

**Актуальность.** *Статья представляет собой актуализацию проблемы адаптации студентов первого курса к условиям обучения в учреждении образования, обозначены возможные проблемы, с которыми могут столкнуться обучающиеся в этот период. Важность обращения к вопросу адаптации обусловлена многими исследованиями в этой области, которые показывают недостаточное содействие эффективному и легкому процессу интеграции у студентов-первокурсников.*

*Поиск более эффективных методов развития и совершенствования физических качеств, в особенности координационных способностей, у студентов первого курса позволит благоприятно воздействовать на двигательную сферу и познавательные процессы, повышая, тем самым, активность и результативность деятельности, что, в свою очередь, будет благоприятно содействовать развитию межличностных контактов и лучшей адаптации к условиям обучения.*

**Введение.** В настоящее время повышенное внимание уделяется здоровому образу жизни студентов, что связано с комплексным подходом в подготовке высококвалифицированного специалиста.

Период обучения в УВО – это период жизни, когда происходит становление личности человека. Особенное внимание уделяется внутренним факторам становления личности, играющим важную роль в данном возрастном периоде: убеждениям, мотивам, целям, желанию идти вперед, стать частью коллектива. Все эти качества особенно важны в процессе адаптации первокурсника к обучению, когда он сталкивается с рядом «студенческих проблем»: новый коллектив и новые правила коммуникации в нем; взаимоотношения с преподавателями; разнообразная социальная среда учебного заведения; сомнения в выборе будущей профессии; отсутствие навыков самостоятельности в учебе и быту, растерянность в принятии собственных решений. Некоторые студенты могут без проблем приспособиться к новой среде, некоторым может понадобиться время, а у некоторых можно отметить и дезадаптацию.

Дезадаптация проявляется чувством внутреннего дискомфорта, напряженности, тревоги, снижением уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может привести к негативным последствиям различного психологического характера [2].

Задача учреждения образования – воспитание нового, физически и духовно развитого, активного, конкурентно-способного, здорового, инициативного индивида, что возможно благодаря сокращению длительности периода адаптации первокурсников к обучению. Физическая культура в этом вопросе является важнейшим средством, а конкретным инструментом будет являться – развитие координационных способностей.

Координационные способности имеют огромное значение в жизни каждого, они помогают не только в физическом развитии, но и в развитии личности. Многообразие их использования широко применяется не только в физическом воспитании, но и в любом виде деятельности. Они помогают осмысленно и конструктивно использовать силу, быстроту, переносить различные нагрузки с учетом распределения собственных ресурсов и возможностей. Ключевым и значимым аспектом будет являться то, что большое количество упражнения на координацию с акцентом на внимание не имеют противопоказаний.

Многие авторы подчеркивают, что должный уровень двигательных координационных способностей есть критерий здоровья, связанный с такими показателями как трудоспособность, устойчивость к заболеваниям, продолжительность жизни и умственная работоспособность [4]. В целом, все это положительно влияет на процесс адаптации к обучению.

Низкий уровень развития КС студентов способствует нерациональной и бессмысленной затрате сил, а это приводит к быстрому утомлению и, как следствие,

к снижению работоспособности не только на занятиях по физической культуре, но и в повседневной жизни, учебе и быту [6].

Как отмечается (В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, П. Хиртц, и др.), чем большим количеством разнообразных, варьированных навыков и умений владеет человек (чем богаче его двигательный опыт), тем выше будет уровень его координационных способностей [5]. Чем быстрее студент сможет быстро и эффективно решать стоящие перед ним сложные и неожиданные двигательные задачи, тем выше будут его адаптационные возможности и, следовательно, тем легче и эффективнее будет проходить сам процесс адаптации к обучению.

Цель исследования: изучение особенностей адаптации студентов-первокурсников Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие обучающиеся первого курса из четырех разных факультетов (инженерно-строительный, механико-технологический, информационных технологий и факультет компьютерных наук и электроники). Выборка исследования составила 70 респондентов; из них 79 % студентов мужского пола, 21 % – женского пола, в возрасте от 18 до 20 лет. В исследовании был применен метод опроса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов показал, что большинство опрошенных студентов (60 %) полностью не адаптировались к обучению в УВО (к условиям учебной деятельности; к новой учебной группе; к будущей профессии). И это первокурсники, которые честно ответили «нет, не адаптировались» (22,9 %), и «затрудняюсь ответить» (37,1 %). Лишь 28 человек (40 %) ответили, что полностью адаптировались к обучению.

По результатам дальнейшего опроса мы выяснили, что на вопрос «Как долго вы привыкаете к новой окружающей обстановке (физически и психологически)?» Ответы были следующими: 55,7 % первокурсников привыкает достаточно быстро, без особых трудностей; 32,9 % – достаточно быстро, но с рядом трудностей; 11,4 % – признались, что долго привыкают к новой обстановке.

На вопрос «Как быстро вы можете переключиться с одного вида деятельности на другой?» были даны следующие ответы: достаточно быстро, сразу включаюсь в новый вид деятельности – ответили 45,7 % участников опроса; достаточно долго, тяжело переключиться – 25,7 %; бывает по-разному 17,1 %; затрудняюсь ответить – 11,4 %.

Выяснилось, что 27,1 % опрошенных тяжело находиться в положении сидя всю пару (120 мин). Легко высидеть это время могут 30 % студентов, а 42,9 % – лишь иногда. Скорее всего, это можно объяснить более длинным по времени учебным занятием (по сравнению со школьным), полным отсутствием интереса к теме лекции или нежеланием вовсе находиться в аудитории.

Умение правильно организовать свой день (режим дня) – это залог успеха. Правильный распорядок помогает улучшить здоровье и сохранить высокую

умственную работоспособность. Выяснилось, что часть участников опроса не могут распределить свое время правильно. В частности, на вопрос «Умеете ли вы правильно распределить время, чтобы организовать свой распорядок дня?» 50 % респондентов ответили – «да умею, мне на все хватает времени»; 10 % – ответили «нет, не умею»; у 37,1 % – «иногда получается», а 2,9 % – «затрудняюсь ответить».

Неуверенность, нерешительность, скованность, а иногда суетливость – признаки страха, стресса, усталости. В таком сложном состоянии человек избегает контактов, боится выразить эмоции, действовать. Все это, в конечном счете, приводит к снижению результативности всех видов деятельности. Так, в ходе опроса было установлено, что в процессе поиска решения и осуществления действия в сложной и внезапно возникшей ситуации 45,7 % первокурсников быстро думают, принимают решение и моментально действуют; 17,1 % – долго думают, длительно принимают решение и быстро действуют; 15,7 % – долго думают и не спешат действовать» и 21,4 % – мгновенно действуют, а затем думают.

Здоровый сон очень важен для нормального функционирования молодого организма студента. Недосыпание характеризуется торможением динамического взаимодействия организма с внешней средой (снижением способности реагировать на различные раздражители), ухудшением активности мозговой деятельности.

Было так же установлено, что учеба часто заставляет не спать ночью 61,4 % опрошенных студентов. Иногда подобное случается у 28,6 % респондентов, а 2,9 % – затруднились с ответом. Лишь 7,1 % – признались, что такого не случается, и они полностью высыпаются. И как следствие, для большинства первокурсников недосыпание приводит к негативным последствиям. Так, 50 % респондентов отметили, что им тяжело, постоянно хочется спать, они не могут работать и сосредоточить внимание. 11,4 % – затруднились ответить, а 38,6 % студентов утверждают, что на них недосыпание не оказывает воздействия.

Ряд авторов (Казакова А.А., Васильева А.О.) в своих исследованиях, отмечают проблемы в сфере общения и отношения у студентов первого курса: необходимость выстраивать коммуникацию и налаживать межличностное взаимодействие в новом коллективе [1,3]. Соответственно, на вопрос «Как вы оцениваете взаимоотношения в вашей студенческой группе?» были получены следующие ответы: – мы все хорошо общаемся – 60 %; – мы общаемся только на тему учебы – 25,7 %; – затрудняюсь ответить – 14,3 %; вариант – мы не общаемся совсем – выбран студентами не был – 0 %.

Опубликовано множество научных работ, которые раскрывают негативное влияние стресса на трудоспособность, психоэмоциональный фон студента. Проявляется оно раздражительностью, подавленностью настроения, проблемами в концентрации и переключении внимания в процессе учебы, скованностью движений и т.д. Таким образом, высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта.

Следует отметить, что 41,4 % респондентов достаточно легко справляются со стрессом и давлением учебы; 17,1 % – заявили, что им тяжело; 27,1 % – испытывают лишь некоторые трудности; 14,3 % – затруднились ответить. При этом выяснилось, что со стрессом и давлением учебы все первокурсники справляются по-разному. Так, 17,1 % интервьюированных просят поддержки у друзей; 61,5 % – просят поддержки у семьи; 21,4 % – уходят в себя и ни один человек не обращается за помощью к психологу.

В ходе опроса также стало известно, что 34,3 % опрошенных первокурсников удовлетворены студенческой жизнью; 45,7 % – скорее да, чем нет; 11,4 % – скорее не удовлетворены, чем удовлетворены; 8,6 % – затруднились ответить. Вместе с тем важно отметить, что 51,4 % опрашиваемых нет желания вернуться в школу; у 8,6 % такое желание возникало пару раз; 20 % ребят хотят вернуться, но только к школьным друзьям, 20 % – затруднились ответить, а главное, ни у одного из ребят нет постоянного стремления вернуться в школу.

Выяснилось, что первокурсники не удовлетворены определенными сторонами процесса обучения: организацией учебного процесса – 14,3 % опрошенных; количеством и содержанием учебных дисциплин – 30 %; отношениями с преподавателями – 5,7 %; отношениями в группе – 4,3 %; бытовыми условиями в общежитии – 45,7 %. Иначе говоря, неудовлетворенность многими аспектами студенческой жизни и определенными особенностями самого процесса обучения, свидетельствует о недостаточной степени адаптации первокурсников к учебе в университете.

**Заключение.** Изменения внешней среды, которые включают изменение характера социального общения, изменение поведения, могут становиться экстремальными и предъявляют повышенные требования к адаптационным возможностям организма. Экстремальность различных воздействий на человека обуславливается не только их силой, продолжительностью, но и новизной, внезапностью, непривычностью проявления.

Таким образом, барьеры, возникающие в результате тягот «студенческих проблем», влекут за собой скованность, недоверие, отчужденность, а через направленное развитие координационных способностей мы можем работать над зажатостью движений, умением правильно и максимально быстро принимать точные решения, а также повысить смелость, решительность и степень коммуникации первокурсников. Увеличив двигательный опыт и сформировав умение действовать быстро и эффективно в любой ситуации, мы можем способствовать физическому и психологическому раскрепощению студентов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева, А. О. Взаимосвязь факторов социально-психологической адаптации и адаптированности студентов к условиям вуза / А. О. Васильева // Философия здоровья: интегральный

- подход: Межвузовский сборник научных трудов. Том Выпуск 8. – Иркутск : Иркутский гос. мед. ун-т, 2021. – С. 60–67.
2. Дормидонтов, Р.А. Социально-психологическая адаптация первокурсников к обучению в вузе / Р. А. Дормидонов // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2017. – Т.16, № 2. – С. 120–122.
  3. Казакова, А. А. Социальная адаптация студентов вуза средствами физической культуры / А. А. Казакова // Студенческая наука – взгляд в будущее: Материалы XVIII Всероссийской студенческой науч. конф., Красноярск, 15–17 марта 2023 года. Том Часть 1. – Красноярск: Красноярский гос. аграрный ун-т, 2023. – С. 449–451.
  4. Квятковская, Н. А. Развитие координационных способностей с акцентом на внимание у студентов специального учебного отделения / Н. А. Квятковская, Е. В. Раковец // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сборник материалов VI Международной научно-технической конференции, посвященной 100-летию БНТУ и 10-летию СТФ, Минск, 22–23 октября 2020 г. [Электронный ресурс] / Белорусский национальный технический университет; редкол. И. В. Бельский (пред. редкол.) [и др.]. – Минск: БНТУ, 2020. – С. 83–86.
  5. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
  6. Раковец, Е.В. Оценка показателей уровня двигательных координационных способностей у студентов специального учебного отделения / Е.В. Раковец, Н.А. Квятковская // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности [Электронный ресурс]: сборник материалов VII Междунар. науч.-техн. конф., Минск, 21 окт. 2021 г. / Белорус. нац. техн. ун-т ; редкол.: И. В. Бельский (пред. редкол.) [и др.]. – Минск : БНТУ, 2021. – С. 185–190.

## БРЕВЕТ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМА

*Медель А. П.;*

*Турович Л. С.*

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В статье рассматривается относительно редкий для нашей страны вид велосипедных поездок – бреветы. Дана краткая характеристика и отличительные особенности бреветов, рассмотрена специфика длительных велосипедных поездок. Выявлены основные факторы, которые оказывают влияние на здоровье человека во время езды на велосипеде, а также перечислены основные медицинские противопоказания. Установлено, что бреветы и другие виды езды на велосипеде можно рассматривать как одно из направлений оздоровительного и рекреационного велосипедного туризма.*

**Ключевые слова:** *бревет, велосипед, туризм, оздоровление, здоровье, физическая культура, отдых, рекреация, тренировка, спорт, велоспорт.*

С каждым годом всё большую популярность набирает такая разновидность активного времяпрепровождения как бреветы. Не смотря на достаточное распространение во всём мире, проблематика различных аспектов организации и проведения бреветов практически не встречается в научной литературе. Также, в отличие от других разновидностей езды на велосипеде, таких как велосипедные гонки, велосипедный туризм и велопрогулки, практически не рассматривается воздействие бреветов на здоровье человека.

Бревет (от французского *brevet* – диплом, сертификат) – это поездка на велосипеде, которая совершается по особым правилам, разработанным французским клубом *Audax Club Parisien*. Данный клуб регламентирует организацию и проведение бреветов по всему миру, в том числе и в Республике Беларусь. Так, в 2023 году бреветы проводились в 60 странах мира, а общее число участников исчисляется десятками тысяч. Успешное преодоление маршрута бревета позволяет участнику получить соответствующий сертификат и медаль финишёра [1].

Среди главных особенностей бреветов можно выделить следующие:

1. Бреветы проводятся на фиксированных дистанциях: 200 километров, 300 километров, 400 километров, 600 километров, 1000 километров, 1200 километров. Также, существуют особые протяженные маршруты бреветов, дистанция которых составляет более 1200 километров.

2. Наличие контрольного времени прохождения дистанции. Для основных бреветов, контрольное время составляет:

200 километров – 13,5 часов

300 километров – 20 часов

400 километров – 27 часов

600 километров – 40 часов

1000 километров – 75 часов

1200 километров – 90 часов

В зависимости от протяженности дистанции, а также наличия сложных подъемов, для бреветов могут быть установлены другие максимальные лимиты времени.

3. Отсутствие соревновательного компонента между участниками. Прохождение дистанции фиксируется в рамках установленного контрольного времени без выявления победителей. Победителем может считаться каждый участник, прошедший дистанцию.

В целом, допустимо рассматривать бреветы как особый вид велосипедного туризма. Можно сказать, что бреветы доступны для любого человека с достаточным уровнем физической подготовки и отсутствием медицинских противопоказаний. Тем не менее, даже минимальную дистанцию бревета в 200 километров сложно рассматривать как «велопрогулку» [3, с. 306].

Первое, с чем сталкиваются велосипедисты, участвующие в бревете, это длительное время нахождения на велосипеде. Перед участием в бревете необходимо пройти предварительную подготовку. Речь в данном случае может идти не только о физических тренировках, но и о соответствующей психологической подготовке.

Также, при участии в бревете необходимо учитывать погодные условия. Независимо от того, насколько хорошо подготовлен участник, неблагоприятные погодные условия могут сильно усложнить прохождение маршрута и оказать влияние на уровень физических нагрузок. Основными факторами погоды, оказывающими влияние на участников бревета, могут быть экстремально высокая или низкая температура воздуха, сила ветра, осадки в виде дождя и т.д.

Снижению зависимости от погодных условий способствует правильно подобранная одежда и экипировка. Рекомендуется использовать специальную велосипедную одежду, основными характеристиками которой является потоотведение, терморегуляция и защита от неблагоприятных условий внешней среды. Также, одной из отличительных характеристик велосипедной одежды можно считать её облегающую форму, предназначенную для уменьшения сопротивления встречному воздушному потоку во время езды [2, с. 69].

В процессе езды на велосипеде, особенно на длительных дистанциях, необходимо поддерживать оптимальный режим питания и гидрации организма. Поскольку велосипедисты тратят много энергии, необходимо постоянно поддерживать уровень углеводов, белков, жиров, витаминов и минералов в организме. Длинная

дистанция бревета требует также регулярного употребления воды и электролитов для предотвращения обезвоживания и поддержания гидратации организма [4, с. 141]. В отличие от велосипедного спорта, во время участия в бревете участники могут самостоятельно пополнять запасы питания, используя для этих целей придорожные сервисы, магазины и т.д.

Такие виды физической активности как велосипедный спорт, велосипедный туризм, бреветы или обычная езда на велосипеде способны оказывать на организм комплексный оздоровительный эффект. Среди наиболее значимых компонентов чаще всего выделяют следующие:

1. Влияние езды на велосипеде на сердечно-сосудистую систему – положительный эффект достигается за счёт длительных циклических аэробных физических нагрузок.

2. Влияние на дыхательную систему – увеличивается жизненная емкость лёгких. Как следствие – повышение вентиляции лёгких и насыщение крови кислородом. У людей с табачной зависимостью при езде на велосипеде легкие более активно очищаются от никотина, смол и других негативных последствий воздействия табачного дыма.

3. Воздействие на опорно-двигательный аппарат – для езды и удержания равновесия на велосипеде одновременно задействованы многочисленные группы мышц. Наиболее активно осуществляют работу мышцы ног, ягодич, спины. Мышцы верхней части тела также испытывают длительные статические нагрузки. Также установлено, что езда на велосипеде оказывает общее положительное влияние на функциональное состояние организма, а также может являться дополнительным фактором повышения устойчивости организма к различным заболеваниям [4, с. 142].

Однако, при всех перечисленных положительных факторах влияния езды на велосипеде на здоровье, необходимо помнить и про определённые ограничения. Так как длительная езда на велосипеде связана с определённым уровнем физических нагрузок на организм человека, существуют и определённые медицинские противопоказания для участия в бреветах:

1. Сердечно-сосудистые заболевания – наличие серьезных проблем с сердцем и сосудами, таких как стенокардия, инфаркт миокарда, аритмия или повышенное артериальное давление могут рассматриваться как строгие противопоказания для участия в бреветах. Нагрузка на сердце во время длительной физической активности может серьезно угрожать здоровью и даже жизни участника.

2. Респираторные заболевания – наличие хронических респираторных заболеваний, например, таких как бронхиальная астма или обструктивный бронхит может привести к серьезным проблемам во время длительной езды на велосипеде.

3. Остеоартроз и другие проблемы опорно-двигательного аппарата – наличие хронических заболеваний суставов и позвоночника может привести к интенсификации болевых ощущений и ограничению движения во время участия в бревете. Длительная физическая активность может негативно сказаться на состоянии суставов и привести к обострению сопутствующих заболеваний.

4. Нарушения зрения – значительные нарушения зрения, такие как глаукома, катаракта или отсутствие возможности правильно фокусировать глаза или оценивать глубину, могут быть опасными на дороге во время езды на велосипеде. Как отдельный вид проявления – ограниченная возможность видеть препятствия, сигналы, дорожные указатели и других участников может привести к происшествиям и травмам.

5. Определенные психические заболевания – некоторые психические состояния, такие как панические атаки, нарушения восприятия реальности или тяжелые депрессии, могут сказаться на способности участника адекватно реагировать на различные ситуации на дороге [5, с. 152].

Также, следует учитывать, что бреветы представляют собой поездки на дальние расстояния с установленным ограничением по времени. Это означает, что в процессе езды участники могут сталкиваться и с некоторыми сложностями, не свойственными другим видам велосипедных поездок: недостаток сна и отдыха, снижение концентрации, повышение уровня стресса, недостаточное питание, общая утомляемость и т.д. Перечисленные факторы можно рассматривать как дополнительные элементы риска и возможного травматизма участников.

В целом, бреветы начального уровня можно рассматривать как эффективное средство рекреации, оздоровления и активного отдыха. Участие в бреветах способствует укреплению как всего организма человека в целом, так и отдельных его составляющих, таких как психологическое здоровье (эмоционально-волевой, психологический, познавательный компонент) физическое здоровье (укрепление систем организма) и т.д. Маршруты таких бреветов способен преодолеть практически любой человек с достаточным уровнем физической подготовки и отсутствием медицинских противопоказаний. Более протяжённые маршруты бреветов требуют тщательной предварительной подготовки, планирования и более высокий уровень физической подготовки, который может быть достигнут за счёт заранее спланированного тренировочного процесса.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. BRM – Brevet des Randonneurs Mondiaux//Audax Club Parisien [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.audax-club-parisien.com/en/our-organizations/brm-world/>. – Дата доступа 05.03.2024.
2. Капустин, А.А., Наруш, В.В. ВЕЛОТУРИЗМ: Учебно-методическое пособие / Капустин, А.А., Наруш, В.В. – Краснодар, КГУФКСТ, 2009 – 150 с.

3. Медель, А. П. Бревет как вид туристического путешествия / А. П. Медель // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь: электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк: Полоцкий государственный университет, 2017. – С. 306–310.
4. Медель, А.П. Велосипедный туризм как эффективное средство физической рекреации / А.П. Медель // Труды молодых специалистов Полоцкого государственного университета. – Новополоцк, 2010. – С. 141–143.
5. Хаджиев, М. Влияние велосипедного спорта на здоровье человека / М. Хаджиев // Международный научный журнал «ВСЕМИРНЫЙ УЧЕНЫЙ» Выпуск № 13, Том 1 – Минск, 2024. – С. 151–156.

УДК 370 (09) (476)

**ДЕТСКИЙ ФИТНЕС НА ОСНОВЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КАК ОДНА ИЗ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

**Молчанова О. Ю.**

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Российская Федерация*

**Аннотация.** *В данной статье рассматриваются проблемы и методы повышения физической подготовки детей дошкольного возраста на занятиях по детскому фитнесу, а также показатели физической подготовленности дошкольников, изменяющиеся в результате использования игровой формы фитнеса в процессе обучения.*

**Ключевые слова:** *детский фитнес, игровая деятельность, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, двигательная деятельность, дошкольный возраст.*

В наше время крайне важно продолжать стремиться к развитию в сферах науки и общества, ведь мир постоянно меняется, а мы вместе с ним. Именно поэтому необходимо пересматривать методы обучения по множеству причин, таких как улучшение процесса обучения и поддержание интереса учащихся к учебному материалу. Преподаватели должны гибко реагировать на эти изменения и обеспечивать эффективное обучение своих учеников. Не исключение из правил такое направление как детский фитнес [1].

Удовлетворение физических потребностей дошкольника и нормального развития являются жизненно важными. Достаточная по объему двигательная активность положительно влияет на функциональное состояние головного мозга, увеличивает производительность и увеличивает произвольность в выполнении различных действий [2].

Дети дошкольного возраста быстро развиваются. В этот период происходит такое быстрое увеличение массы и длины тела, а также развитие всех систем мозга. В этой возрастной группе происходят резкие изменения, которые приносят новый уровень развития детей. Ни в какой другой период детства вес и длина тела не увеличиваются так быстро и все функции мозга развиваются наиболее интенсивно. В этот период происходят резкие изменения, придающие новое качество развитию ребенка.

Детский фитнес – это вид спорта, включающий гимнастику, хореографию, аэробику, восточные единоборства, йогу и др. виды фитнеса. В группах обычно занимаются от десяти до пятнадцати детей. Во время взаимодействия с ними применяется игровой подход, который способствует «расслаблению» детей и делает выполнение заданий от учителя увлекательным. Основной акцент стоит делать на предотвращении переутомления ребенка [3, 4].

Дети дошкольного возраста активно участвуют в разнообразных играх, в которых они могут примерять различные роли, расширять свой круг общения и учиться приспосабливаться к новым обстоятельствам. Игры способствуют развитию когнитивных способностей и саморегуляции, улучшают память и способствуют формированию абстрактного мышления. Для некоторых детей дошкольного возраста игра может стать единственным эффективным способом обучения из-за трудностей с концентрацией внимания.

Игровые методы обучения показывают нам методы, приемы и пути, то есть отвечают на вопросы о том, как проводить игры, упражнения, обучать и т. д. Самые разные виды игр могут использоваться для обучения детей, включая сюжетные игры, подвижные игры, конференции, квесты и так далее.

При выборе игровой стратегии или метода обучения необходимо учитывать индивидуальные способности детей. Когда это учитывается, игра становится увлекательной для детей и способствует достижению учебных целей. Важно, чтобы педагоги сохраняли баланс и не превращали обучение исключительно в развлечение. Игры представляют собой эффективное педагогическое средство, поскольку они стимулируют все виды нейронных связей, что способствует более глубокому усвоению учебного материала.

Цель исследования заключается в изучении увеличения уровня физической подготовленности дошкольников с использованием фитнес-техник в рамках игровой деятельности.

В исследовании проблемы использовались такие методы как анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, математическая статистика.

Эксперимент проводился на базе центра дошкольного детства и инновационных технологий развития «УНИВЕРик» УО «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой» г. Новополоцка. В экспериментальную группу входили дети старшей группы (5-6 лет) в количестве 19 человек. Диагностика уровня физической подготовленности детей проходило в 2 этапа. Первый этап диагностики проходил осенью 2022 года с 1 октября с использованием нескольких видов деятельности (таблица 1).

Таблица 1. – Диагностика уровня физической подготовленности (1 этап)

Вид двигательной деятельности	Уровни физической подготовленности					
	Ниже среднего	%	Средний уровень	%	Выше среднего	%
Прыжки на скакалке	8	42	7	37	4	21
Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля мяча	13	68	3	16	3	16
Наклон вперед	2	11	8	42	9	47

Полученные результаты диагностики (см. таблицу 1) свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности наиболее существенно проявляется в прыжках на скакалке и наклоне вперед. Это связано с тем, что к шести годам жизни значительно увеличивается мышечная масса, особенно нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам.

По результатам констатирующего эксперимента на занятиях было предложено использование для обучения детей фитнесу в игровой форме деятельности различные упражнения для развития скорости, гибкости и координации. Групповые упражнения: наклоны и перебрасывание мячей друг другу руками стоя, перебрасывание мячей ногами сидя, передача мячей из стороны в сторону, сверху вниз стоя; имиджевые упражнения: "мост", игры с элементами волейбола с использованием мячей для футбола, гандбола, баскетбол, эстафеты с использованием различного оборудования: мячей, скакалок, обручей и кеглей.

Второй этап диагностики проходил весной 2023 года с 1 апреля с использованием таких же видов деятельности, как и в первом этапе (таблица 2).

Таблица 2. – Диагностика уровня физической подготовленности (2 этап)

Вид деятельности	Уровни физической подготовленности					
	Ниже среднего	%	Средний уровень	%	Выше среднего	%
Прыжки на скакалке	5	26	8	42	6	32
Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля мяча	8	42	6	32	5	26
Наклон вперед	4	21	4	21	11	58

Данные, полученные на втором этапе исследования, (см. таблицу 2) свидетельствуют о том, что прирост уровня физической подготовленности проявляется во всех видах деятельности (по сравнению с первым этапом исследования) благодаря применению на занятиях подвижных игр, которые поспособствовали развитию физических качеств.

В констатирующей части исследования, для определения уровня физической подготовки в группе, для участия в эксперименте были отобраны 19 детей. В формирующей части нашего исследования вся физкультурно-оздоровительная работа с обеими подгруппами строилась по основным режимным моментам.

Эффективность процесса физического воспитания оценивалась посредством сравнения показателей физических качеств детей групп до и после проведения исследования.

Для оценки эффективности процесса физического воспитания был проведен сравнительный анализ результатов тестирования двух подгрупп детей до и после исследования. При сравнении результатов тестирования участников двух подгрупп детей, можно отметить, что приросты показателей наблюдаются во всех нормативных упражнениях. Полученные результаты исследования свидетельствуют о повышении роста физической подготовленности и положительного влияния детского фитнеса в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Программа дополнительного образования детский фитнес для дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detskiy-fitness-dlya-shkolnikov-2433744.html>. – Дата доступа: 08.03.2024.
2. Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/07/detskiy-fitness>. – Дата доступа: 08.03.2024.
3. Колесникова, В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С. 123–129.
4. Программа работы детского фитнеса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/programma-raboty-sportivnoi-sekci-detskii-fitness.html/>. – Дата доступа: 08.03.2024.

**ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ  
И БЫСТРОТУ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ**

**Мысливчик А. Е.**

*Полоцкий государственный университета им. Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** На фоне все более ухудшающегося здоровья подрастающего поколения, все актуальней становится проблема наглядного осознания им необходимости построения индивидуальной стратегии здоровьесбережения. В данной работе сделана попытка разработки метода наглядной демонстрации студентам очевидности взаимосвязи уровня физической активности и эффективности умственной работоспособности, а также быстроты переключения внимания, как необходимого условия эффективности осуществления будущей профессиональной деятельности и подготовке в ней. В зависимости от уровня двигательной активности и наличия вредных привычек выявлено три статистических различных группы по скорости и эффективности протекания мыслительных процессов.

**Ключевые слова.** Здоровьесбережение, двигательная активность, умственная работоспособность, переключение внимания, студенты, профессиональная деятельность.

**Актуальность.** Человек строит собственную программу рациональной жизнедеятельности, направленную на сохранение, поддержание и укрепление своего здоровья, исходя из сложившихся под влиянием средового окружения представлений о здоровом образе жизни [1, 2, 3, 5].

На формирование этих представлений существенное влияние оказывает не только получаемая студентом из внешних источников информация о здоровом образе жизни, но и её соотношение с собственными ощущениями, самочувствием, а также объективными физиологическими изменениями, происходящими в организме под действием физических нагрузок.

К сожалению, обратная связь от происходящих в организме человека изменений под действием, например, вредных привычек, впрочем, как и положительный эффект от перехода на здоровый образ жизни проявляется не сразу. Происходящие изменения носят отставленный характер, что затрудняет осознание

причинно-следственных связей между ними и, как правило, «растягивает» переход на здоровый образ жизни на годы [3, 4, 5].

Таким образом, проблема поиска и научного обоснования методических приемов, позволяющих наглядно и убедительно показать степень влияния различных факторов на организм человека и актуализация на основе этого интереса к сохранению собственного здоровья, к физической культуре, на фоне все большего и объективного его ухудшения у населения страны в целом, является одной из актуальных проблем формирования здорового образа жизни и перехода к здоровьесберегающим технологиям [5].

**Организация и методы исследования.** Исследование было организовано на базе Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой с сентября по декабрь 2022 г. В качестве испытуемых выступили студенты 2 курса ( $n = 25$ ), ознакомленные и согласившиеся с планом эксперимента.

Цель исследования заключалась в поиске наиболее наглядных средств демонстрации влияния физической активности на умственную работоспособность человека.

В качестве дозированной двигательной активности выступили занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» проводимые в соответствии с учебным планом и учебной программой.

Для оценки степени влияния физической активности на эффективность осуществления мыслительных процессов занимающегося выступали следующие тесты:

1. Общеизвестная корректурная проба Б.Бурдона (позволяет определить эффективность умственной работоспособности тестируемого на данный момент времени).
2. Таблицы Горбова-Шульте (позволяют оценить способности к переключению внимания) [6, 7].

Выбор тестов определен тем, что быстрое переключение внимания является необходимым условием эффективности осуществления профессиональной деятельности специалиста в большинстве сфер деятельности, а по показателям трудовой деятельности можно судить о работоспособности человека. Нам кажется, что предложенные тесты достаточно наглядно могут показать студентам взаимосвязь между физической и умственной работоспособностью, которая напрямую связана с эффективностью осуществления их учебной деятельности.

То есть с одной стороны, мы указываем студентам на аспекты, играющие важную роль в успешности обучения и эффективности осуществления большинства профессиональных действий, с другой стороны, пытаемся достичь понимания, что они физиологически обуславливаются различными системами и нервными центрами, характеризующими состояние организма человека в целом [5].

Перед началом тестирования был проведен опрос о режиме двигательной активности, наличии вредных привычек, что позволило предварительно разделить всех участников эксперимента на три группы: имеющие пониженный уровень двигательной активности (гиподинамия) ( $n = 8$ ), имеющие нормальный двигательный режим ( $n = 9$ ) и группа студентов с наличием вредных привычек (в частности, курение) ( $n = 8$ ). Полученные в результате опроса данные, в дальнейшем, были подтверждены данными контроля уровня физической подготовленности, для анализа которой были использованы общепринятые тесты, входящие в программу.

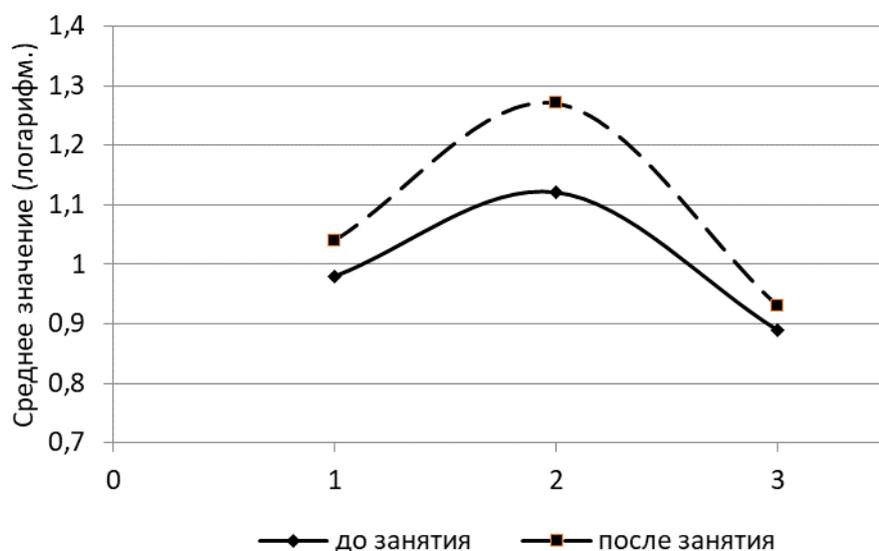
Сам эксперимент был построен следующим образом, в начале и по окончании занятия проводился контроль эффективности умственной работоспособности и быстротой переключения внимания. Контроль осуществлялся не реже одного раза в течении 14 дней на протяжении 4 месяцев. Студенты могли оперативно получать информацию о степени влияния получаемой физической нагрузки на умственную работоспособность. Длительность проведения эксперимента, должна была показать студентам, неслучайный характер взаимосвязи умственной и физической работоспособности. Полученные в ходе исследования данные были подвергнуты обработке стандартными методами математической статистики.

**Результаты исследования.** Анализ данных позволил установить, что при значительном межличностном отличии результатов оценки эффективности умственной работоспособности и быстроты переключения внимания, прослеживается четкая взаимосвязь между ними и уровнем двигательной активности студента, а также наличием вредных привычек (курение). По данному критерию (двигательная активность) всех участников эксперимента можно четко распределить на три основные группы по эффективности решения тестовых заданий. 1-я, по мере убывания эффективности – лица с признаками гиподинамии, 2-я – лица с высокой двигательной активностью, 3-я – участники эксперимента, имеющие вредные привычки (рисунок 1). Полученные данные, подтвержденные данными кластерного анализа, полностью подтвердили первоначальное предположение, сделанное по результатам предварительного опроса и контроля физической подготовленности.

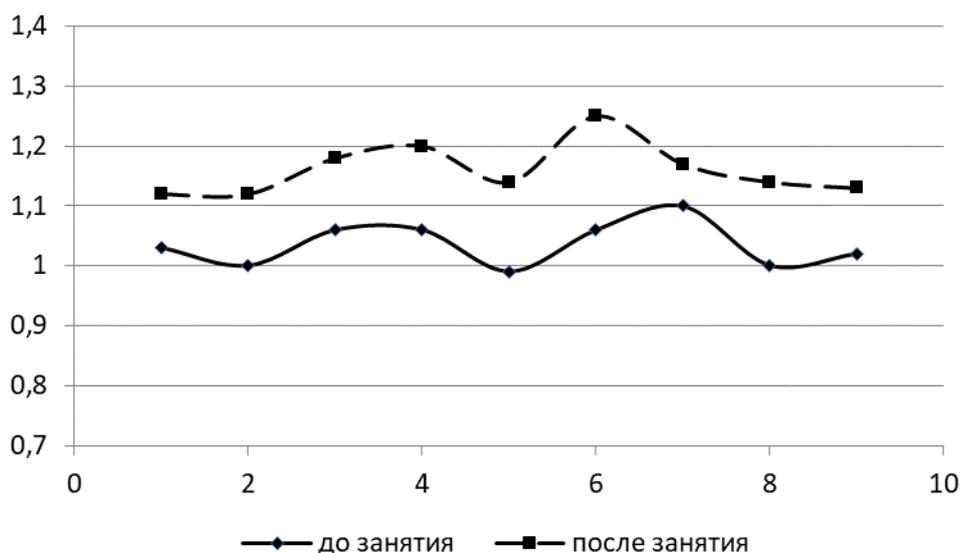
На графике хорошо видно, что результаты, показанные студентами в тестах в начале и конце занятия очевидно различны. При этом видно, что результаты первых двух групп до начала различаются не очень сильно и, очевидно выше результатов третьей группы (при  $t < 0.01$ ).

В ходе исследования была выявлена и такая закономерность, после дозированной двигательной нагрузки (занятие по физической культуре) только в группе лиц с высокой двигательной активностью достоверно прослеживается увеличение эффективности умственной работоспособности и быстроты переключения внимания (при  $t < 0.01$ ) (рисунок 2), в других группах статистически достоверных изменений эффективности мыслительных процессов не наблюдается.

Данная закономерность прослеживалась на протяжении всего эксперимента и, в конечном итоге, на наш взгляд, позволила наглядно показать участникам эксперимента, явную зависимость эффективности умственной работоспособности и быстроты переключения внимания от уровня двигательной активности и наличия вредных привычек. Что позволит участникам эксперимента обеспечить более осознанное построение собственной стратегии успешного освоения профессиональной деятельности и стратегии здоровьесбережения в будущем.



**Рисунок 1. – Изменения уровня умственной работоспособности с учетом воздействия различных факторов (1 – гиподинамия, 2 – оптимальная двигательная активность, 3 – наличие вредных привычек)**



**Рисунок 2. – Изменение эффективности умственной работоспособности под воздействием физической нагрузки у одного из участников в процессе эксперимента**

**Выводы.** В процессе построения и проведения данного эксперимента удалось подтвердить первоначальные о влиянии двигательной активности студентов на эффективность протекания процессов умственной работоспособности и быстроту переключения внимания.

Выявлена прямая закономерность между уровнем двигательной активности и эффективностью протекания мыслительных процессов. Недостаточная двигательная активность и особенно наличие вредных привычек негативно сказываются на способности быстро обрабатывать информацию, что негативно сказывается на эффективности учебной деятельности при освоении будущей профессии. Данная закономерность прослеживалась на протяжении всего эксперимента, что говорит о не случайности выявленной закономерности.

Положительной стороной эксперимента также является вовлеченность студентов, а также то, что они на собственном опыте убедились во влиянии уровня двигательной активности на эффективность учебной деятельности. Осознание данного факта значительно повысило уровень личной заинтересованности в построении индивидуальной стратегии здоровьесбережения с акцентом на повышение двигательной активности и отказа от вредных привычек.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Акимова, Л. А. Здоровьесберегающие технологии: учебное пособие / Л. А. Акимова. – Оренбург: ОГПУ, 2017. – 247 с.
2. Белоусова, Н.А. Применение здоровьесберегающей индивидуальной образовательной траектории при обучении будущих педагогов/ Н.А. Белоусова, Ю.В. Корчемкина // Учен. зап. унта им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176), Ч. 1. – С. 28–31.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
4. Козуб, М. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовании: учебное пособие / М. В. Козуб. – Липецк: Липецкий ГПУ, 2022. –79 с.
5. Куриленок Д.Ю. Проблемы формирования здорового образа жизни у студентов / Д.Ю. Куриленок // Региональные проблемы экологии: пути решения: Тезисы докладов II международного экологического симпозиума в городе Полоцке. Т. II. – Полоцк: УО ПГУ, 2005. С. 177–179.
6. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособие / В.Д. Баллин, В. К. Гайда, В. К. Горбачевский и др. Под общей ред. А. А. Крылова, С А. Маничева. – СПб.: Питер, 2000. – 560 с.
7. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии: учебное пособие / Вансовская Л.И. [и др.]; под ред. А.А. Крылова. – Л.: ЛГУ, 1990. – 272 с.

## ОСОЗНАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ КАК ОСНОВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ЖЕНЩИН

**Сорокина И. Ю.**

*Физкультурно-оздоровительный аквакомплекс AquaDeva,  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

**Аннотация.** *Описан опыт применения практики осознанности при составлении физкультурно-оздоровительных тренировок для женщин предпенсионного и пенсионного возраста. Представлен алгоритм использования практик осознанных движений профилактики и коррекции ассоциированных с возрастом нарушений.*

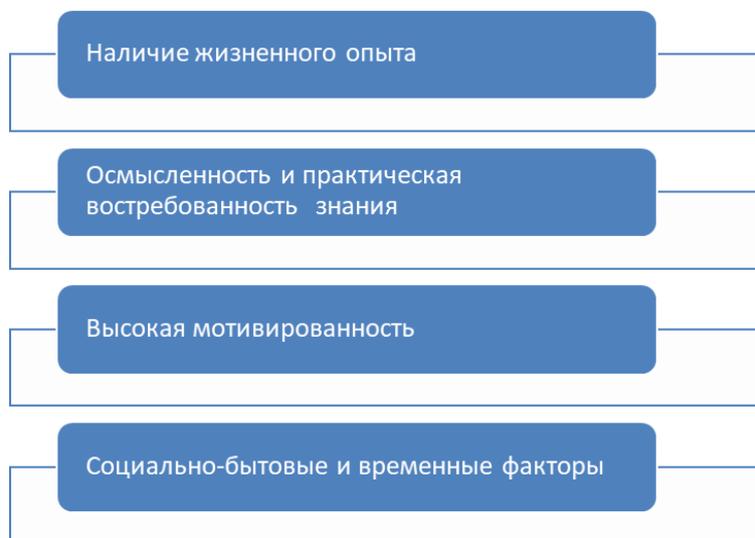
**Ключевые слова:** *осознанные движения, физкультурно-оздоровительные тренировки, женщины среднего и пожилого возраста.*

**Актуальность.** Связь мышечных движений с деятельностью центральной нервной системы является доказанной, и даже само поведение человека, выполняющего различные физические упражнения – результат сложной, многоуровневой работы ЦНС. Структурные изменения (образование новых синаптических контактов) в тех областях мозга, которые задействованы в организации движений, оказывают положительное влияние на профессиональное долголетие и когнитивную стабильность людей пожилого возраста [1, 3, 5]. В последние годы занятия физическими упражнениями для поддержания на высоком уровне качества жизни у лиц среднего (45–59 лет) и пожилого (60–74 года) возраста становятся все более популярными, особенно среди женщин [4, 7].

У представителей данных возрастных групп существует особенность восприятия установок тренера-инструктора. Это определяется рядом факторов (рисунок).

При составлении программы тренировок для женщин старшей возрастной группы необходимо учитывать изменения в физической форме и существующие ограничения в подвижности тела (опорно-двигательного аппарата) в целом. У многих женщин в пре – и постменопаузальном периодах развития отмечается избыточная масса тела, нарушение баланса кальция в костной ткани, затрудняется выработка синовиальной жидкости, что негативно влияет на подвижность суставов. С возрастом мышцы становятся дряблыми и атрофируются, снижается скорость двигательных реакций и ухудшается качество функции равновесия, что отрицательно сказывается на профессиональной трудоспособности и способствует увеличению риска производственных и бытовых травм [2, 4, 6].

В рамках физической культуры старшая возрастная группа может заниматься разнообразными видами физической активности, способствующими поддержанию здоровья и активного образа жизни [7–9]. Но необходимо использовать методические приемы в работе с людьми выбранной группы, адекватные психолого-педагогическим характеристикам и физиологическим особенностям.



**Рисунок. – факторы, определяющие особенности обучения людей старшей возрастной группы**

В процессе жизни, в норме, мы делаем огромное количество движений и это создаёт естественную нагрузку на костно-мышечную систему. Нервная система накапливает двигательные навыки, формирует устойчивые паттерны и закрепляет их как основной способ организации движения тела, то есть просто подбирает подходящий механизм и воспроизводит нужные ситуации.

При возникновении возрастных изменений, травм происходят нарушения в механизмах движения, что приводит к дальнейшей травматизации, избыточному износу суставов и нарушению скольжения мышечных волокон.

**Цель работы** – систематизация собственного опыта проведения физкультурно-оздоровительных занятий в старшей возрастной группе.

**Методы исследования.** Исследование проходило на базе физкультурно-оздоровительного аквакомплекса AquaDeva (г. Ростов-на-Дону) с участием женщин в возрасте 50–65 лет.

**Результаты исследования.** Для профилактики и коррекции ассоциированных с возрастом нарушений необходимо «переобучить» нервную систему новым «правильным» схемам движения. Для решения данной задачи подходит использование практик осознанных движений. Это концепция, которая предполагает во время занятий:

- полное сосредоточение на движении;

- выполнение движения целевой группой мышц;
- количество повторов от 3 до 5 раз;
- движения выполняются очень медленно в минимальной амплитуде;
- обязательное «сканирование» (как я ощущаю участок тела до выполнения движения и после).

При выполнении движений в данном алгоритме в теле появляются новые движения и улучшается качество уже существующих, которые встраиваются в повседневную активность и позволяют улучшать физическую форму в целом.

Любые паттерны движения определяются нервно-мышечными связями, которые контролируют движения и обеспечивают координацию. При обучении тела новым движениям в процессе тренировки формируются новые нервно-мышечные связи, что развивает пластичность мозга и его способность изменять структуру под воздействием осознанной двигательной активности. Посредством повторения паттернов движения мозг формирует новые нейронные связи, укрепляет существующие и оптимизирует выполнение движений. Таким образом осознанные движения и пластичность мозга тесно связаны между собой. При составлении программы тренировок необходимо вводить новые движения через 7–10 дней, а в движениях, которые уже выполнялись ранее менять фокус внимания для развития ощущения и осознанности тела.

Важно для старшей возрастной группы, что осознанные движения – это физическая активность, где предполагается быть в настоящем моменте, внимательно изучать свои движения, ощущения и реакции своего тела.

**Выводы.** Регулярная практика осознанных движений в целом способствует улучшению физического и психического здоровья, помогает справиться со стрессом, улучшает концентрацию внимания, учит «слушать» своё тело и реагировать на его потребности (одним из положительных результатов может стать профилактика спонтанных падений, характерных для пожилого возраста).

При регулярном использовании практики осознанных движений развивается interoцепция и восприятия внутренних физиологических процессов (пульс, дыхание, чувство голода), что является важным аспектом самосознания и эмоциональной регуляции, позволяет человеку понимать свои эмоции, потребности и внутренние состояния.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белавкина, М.В. Занятия аквааэробикой как способ продления профессионального долголетия женщин зрелого возраста // М.В. Белавкина, Т.К. Придворова, М.И. Тимченко // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – № 1 (62). – С. 19–23.
2. Белавкина, М.В. Медицинские и психолого-педагогические аспекты организации физической культуры людей среднего и пожилого возраста / М.В. Белавкина, А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, В.Н. Федорец // Медицина: теория и практика. – 2022. – Т. 7, № 4. – С. 52–62.

3. Белавкина, М.В. Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность. / М.В. Белавкина, А.В. Борисова, А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, Т.А. Финоченко. – Ростов н/Д: РГУПС. – 2022.– 108 с.
4. Боташева, Т.Л. Особенности функционального состояния женщин в физиологическом покое и при стандартной физической нагрузке в репродуктивном, пре- и постменопаузальном периодах в зависимости от латерального поведенческого профиля асимметрий / Т.Л. Боташева, А.В. Черноситов, Л.Р. Гурбанова, Т.Г. Кириллова, О.П. Заводнов, М.Г. Шубитидзе // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – С. 145.
5. Зотова, Ф.Р. Потенциал физической активности в обеспечении трудового долголетия женщин 45-60 лет / Ф.Р. Зотова, Ф.А. Мавлиев, Е.С. Иванова, Д.И. Гончаренко, Р.Ш. Хрущева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11, № 3. – С. 135–143.
6. Кириллова, Т.Г. Физическая культура в системе профилактики утомления и охраны труда женщин / Т.Г. Кириллова, Г.А. Гиголаев // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – № 2 (63). – С. 103–106.
7. Лысенко, А.В. Работоспособность пожилых преподавателей вуза при сочетанном влиянии дыхательных упражнений и пептидного биорегулятора "кортексин"/ Лысенко А.В., Лысенко Д.С., Буйнов Л.Г., Сорокина Л.А. // Успехи геронтологии. – 2020. – Т. 33, № 2. – С. 307–312.
8. Лысенко, Д.С. Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д.С. Лысенко, А.В. Лысенко, В.Н. Федорец, А.В. Арутюнян // Университетский Терапевтический Вестник. – 2023. – № 5 (2). – С. 57–67.
9. Планидин, Е.С. Становление и развитие рекреации как социального явления в системе спортивно-оздоровительной деятельности / Е.С. Планидин // Гуманитарий Юга России. – 2022. – Т. 11, № 4. – С. 75–83.

## РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ БАСКЕТБОЛА

*Хмырова О. А.;*

*Швыдкая М. В.*

*Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко,  
г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

**Аннотация.** *В статье раскрыты основные формы психофизиологических способностей обучающихся в игровых условиях на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. Дан анализ эффективности применения баскетбола как средства развития выносливости, физиологических и психологических возможностей студентов инженерно – технического профиля. Описаны современные тенденции интенсификации игры в баскетбол. Рассмотрены виды интенсивности нагрузок, генетические возможности, которые влияют на развитие мозга и, соответственно оказывают содействие формированию психофизиологических способностей.*

**Ключевые слова:** *обучающиеся, баскетбол, физические упражнения, психические и физиологические способности, интенсивность нагрузок, генетические возможности, интенсификация.*

**Актуальность.** *Сегодняшнее время называют веком информатики. Развитие научно-технического прогресса сделало большой скачок в сторону компьютеризации всех отраслей жизни. Это приводит к постоянному увеличению работников умственного труда, к повышению умственно-психологических нагрузок и времени, проводимого за компьютером обучающимися в большинстве технических вузов. В связи с этим возникает проблема укрепления здоровья данного контингента людей, который с ростом процесса компьютеризации становится все более востребованным в обществе. В первую очередь, это касается обучающихся инженерно-технического института. Однако, остается открытым вопрос, какие средства физической культуры являются наиболее целесообразными для обучающихся, которые проводят большое количество времени за компьютером [1].*

*Каждый студент, который понимает необходимость в занятиях физическими упражнениями, выбирает для себя вид спорта, наиболее подходящий для него. Достаточно большой процент обучающихся инженерно-технического профиля, выбирает именно игру в баскетбол. Поэтому, обоснование эффективности применения*

баскетбола как средства развития психофизических способностей студентов инженерно-технического института является актуальным.

**Организация и методы исследования.** Для подтверждения актуальности предложенной нами темы, мы провели педагогическое исследование с использованием игрового и соревновательного методов. Студентам инженерно-технического факультета были предложены (по их личному выбору) учебно-тренировочные занятия по баскетболу. Именно, баскетбол, в данном случае, является одним из ведущих средств физической культуры. Занятия проходили на базе Приднестровского государственного университета в учебное время, в период с октября по декабрь 2023 года.

Игра в баскетбол очень динамичная и сложная по своей технико-тактической характеристике. Игрокам приходилось действовать в зависимости от ситуации на площадке, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является мгновенная оценка игровой ситуации, решение тактической задачи, выбор соответствующих действий, места на площадке. Применение баскетбола на инженерно-техническом факультете (институте) также, является эффективным средством развития творческого мышления обучающихся [2].

Анализ литературных, научно-методических источников показал, что баскетбол одна из самых популярных игр, в том числе, и среди студентов. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег; остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, и деятельности всех систем организма занимающихся. Баскетбол является средством активного отдыха для многих категорий граждан, особенно для студенческой молодежи инженерного профиля, которая занята умственной деятельностью [2].

**Результаты исследования.** После применения игры в баскетбол на занятиях физической культурой, которые предлагались студентам инженерно-технического факультета три раза в неделю, мы пришли к следующим результатам. Под влиянием современных тенденций интенсификации игры в баскетбол большой вес приобретает бескислородный (анаэробный) способ энергообразования. В некоторых случаях при максимальных напряжениях его часть составляет 80–90 %. Это приводит к образованию значительного кислородного долга (7–10 л.) и повышению уровня молочной кислоты в крови (150–250 мг.%). Вместе с тем, после проведения игр по баскетболу, мы можем отметить, что у занимающихся значительно возросла деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Частота пульса стала достигать 180–210 уд/мин, легочная вентиляция – 80–130 мл, потребление кислорода возросло до 3,5–4,5 л/мин. Этот уровень интенсивности обменных процессов сохраняется на протяжении 40–150 с, после чего стало необходимым снизить двигательную активность [3].

Использовались нагрузки субмаксимальной интенсивности, которые вызвали у студентов заметное повышение обменных процессов, когда около 80 % необходимой энергии доставлялось аэробным путем, поэтому уровень молочной кислоты в крови у занимающихся повысился лишь до 30–50 мг %.

Частота сердечных сокращений достигает 170–190 уд/ мин. В ткани каждую минуту поступает в 4 л. кислорода, но все-таки величина кислородного долга сохраняется довольно большой (7–9 л.) Продолжительность таких нагрузок в период соревнований, составила 5–7 мин.

Нагрузки средней интенсивности применялись на всем протяжении игрового времени. Часть анаэробного извлечения энергии в данном случае снизилась до 5–10 %. Это позволяет снизить уровень молочной кислоты в крови до 15–30 мг%. При этом чистота пульса находилась в рамках 130–160 уд/мин., минутная вентиляция – 18–20 л. Потребление кислорода достигло 3–6 л/мин., а кислородный долг – 3–5 л.

Современные специалисты в области баскетбола, отмечают, что, занятие этим видом спорта оказывает большое влияние на развитие мозга. Разнообразные сигналы во время игры стимулирует функционирование нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преобладающих (генетических) возможностей нервной системы [3].

В игре в баскетбол очень быстро и постоянно изменяется игровая ситуация (каждые 24 или 14 секунд). Ход игры на площадке заранее неизвестен спортсмену и тренеру. Игрок, который находится на площадке, должен адекватно оценивать расположение игроков своей команды и соперника, анализировать особенности возникающих технико-тактических комбинаций. В условиях недостаточности времени, успешность его действий определяется не только правильностью избранных решений, но и скоростью прохождения нервных процессов [1].

В очень малые отрезки времени мозг, занимающегося студента баскетболом, воспринимает и обрабатывает информацию от разных систем организма. Но этого еще недостаточно, нужно, вообразить себе возможные изменения игровой обстановки, иначе усилия игрока не достигнут цели. Только после этого, можно принять правильное решение в данной ситуации, и выбрать подходящее для этого тактическое действие. Все эти процессы – от начала восприятия ситуации до выполнения любого технического приема (бросок, ведение или передача мяча) занимают у баскетболистов всего 2–3 секунды. Это показывает, какие требования к быстрому действию мозга предъявляет игра в баскетбол [3].

**Выводы.** Анализируя научно-методические источники, практические наблюдения и личный опыт, мы можем с уверенностью говорить о том, что игра в баскетбол является нагрузкой аэробно-анаэробного характера. Применение баскетбола в качестве средства физической культуры у обучающихся инженерно-технического факультета является эффективным для развития всех физических способностей, в особенности скоростно-силовых, выносливости и координации. Это важно

для представителей технических специальностей, требующих длительных умственных нагрузок.

При игре в баскетбол, занимающимся приходится действовать в зависимости от игровой ситуации, а не по определенным, заранее подготовленным программам. Поэтому применение баскетбола в технических вузах является эффективным средством развития творческого мышления обучающихся [1].

Кроме этого, занятие баскетболом оказывает большое влияние на развитие мозга. Разнообразные сигналы во время игры стимулируют функционирование нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преобладающих (генетических) возможностей нервной системы. Это является весьма актуальным для обучающихся инженерно-технического института, профессиональная деятельность которых требует высокого уровня активности умственных способностей головного мозга [3].

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем развития физических способностей и психофизиологических особенностей обучающихся других специальностей.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. – Киев, 2003. – 58 с.
2. Костикова Л.В. Баскетбол. – М.: ФиС, 2002.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Серия: Гиппократ. – 2001. – 248 с.

УДК 796.011.2

**ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЕ ЛОВУШКИ И ОСОБЕННОСТИ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

**Чертов Н. В.**, канд. пед. наук, доц.

Южный федеральный университет,  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

***Аннотация.** Рассмотрены терминологические вопросы и особенности здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и спорте. Раскрыта проблематика укрепления и сохранения здоровья при занятиях физическими упражнениями в процессе физического воспитания и спортивной подготовки. Результаты теоретического исследования показали неоднозначность используемых в теории и практике физического воспитания и спорта терминов, связанных со здоровьесбережением и технологиями.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, терминология.*

Возрастающую роль организованной двигательной активности населения в жизни современного общества трудно переоценить. Различные направления целенаправленных занятий физическими упражнениями имеют свои определенные особенности (например, спорт, физическое воспитание, физическая реабилитация). Постоянное расширение различных вариантов и форм деятельности в этих направлениях порождает некоторые противоречия, особенно в форматах терминологии, научно-методического обоснования и сопровождения. И здоровьесберегающие технологии не являются исключением. Актуальность же продиктована не только самими технологическими процессами, но и смысловыми понятиями терминов, активно используемыми во всех сферах целенаправленной двигательной деятельности человека, в частности в физическом воспитании и спорте.

В работе использовались теоретические методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ процесса практической деятельности, анализ и синтез, обобщение.

Бурное развитие теории и методики физического воспитания и спорта позволяет обосновывать многие явления, эффективно организовывать, управлять, моделировать и совершенствовать процессы подготовки. При этом возникают и многочисленные противоречия, при не разрешении которых возникают сложности в понимании сути процессов и явлений, а постепенное «привыкание» приводит

к неудобным вопросам, на которые сложно ответить в силу уже устоявшихся терминов. Например, «занятия физической культурой», хотя занимаются не культурой, а физическими упражнениями. Или «оздоровительная физическая культура», вызывающая вопрос о том, что якобы существует какая-то иная, например, не оздоровительная физическая культура.

«Здоровьесберегающие технологии» в физическом воспитании и спорте также можно отнести к неоднозначным терминам, однако активно используемым не одно десятилетие на научно-теоретическом и прикладном уровне в силу схожих процессов и обстоятельств. А именно: произошло постепенное привыкание к термину на фоне многолетней критики (начиная с середины 90-х годов прошлого столетия) активных занятий физическими упражнениями и особенно спортивной тренировки, в первую очередь, с позиций вреда здоровью; в этот же период возник и стал активно продвигаться термин «здоровьесберегающие технологии» (практически одновременно с «оздоровительной физической культурой»).

Следует отметить, что здоровьесберегающая технология подразумевает собой совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного, образовательного или иного процесса без какого-либо ущерба для здоровья. Различные варианты термина приведены в работе Т. И. Бонкало, О. Б. Поляковой [1, с. 5].

В физическом воспитании и спорте целенаправленного нанесения ущерба здоровью человека не предусмотрено.

В физическом воспитании одна из основных задач – оздоровительная. И даже в спорте, в спортивной подготовке, задача оздоровления и сохранения здоровья закреплена во всех без исключения Федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта [4].

Используя термин «здоровьесберегающие технологии» в физическом воспитании, следует предположить, что существуют какие-то иные технологии, которые в процессе физического воспитания вредят здоровью. Однако о таких в теории методики физического воспитания не упоминается.

Тем самым, можно наблюдать терминологическую ловушку, которая представляет собой использование громкого лозунга, уводящего от сути вопроса и решения проблем методического (технологического) характера.

Аспекты негативного влияния физических упражнений на организм человека лежат совершенно в иной плоскости. Это нарушение педагогических и методических принципов тренировочной деятельности. В частности, доступности, постепенности, волнообразности (динамичности) нагрузок, учета возрастных, индивидуальных особенностей организма, оздоровительной направленности. Все принципы основаны на двух основных постулатах: «не навреди» и постепенной эффективной адаптации организма в ответ на тренировочные воздействия.

Условия, в которых выполняются физические упражнения, также имеют существенное значение и влияют на адаптационные изменения в организме, на эффективность занятий, на соблюдение принципа оздоровительной направленности.

Так, например, велотренировка или беговые упражнения в черте города с интенсивным потоком автотранспорта может свести на нет все положительные стороны тренировки. Гребной канал и открытые плоскостные сооружения для занятий спортом, расположенные вдоль автомобильной федеральной трассы, и особенно при определенной розе ветров, представляет собой зону повышенного риска с позиций вентилируемого потока воздуха легкими человека, содержащего вредные примеси. Учитывая, что все обменные процессы в организме при выполнении физических упражнений существенно возрастают, степень влияния вредных факторов (в данном случае загрязнения воздуха) в зависимости от объема и интенсивности выполняемой физической нагрузки может «перевешивать» пользу тех положительных функциональных сдвигов, которые предусмотрены при тренировке. Следует добавить и, казалось бы, менее безобидные природные факторы, такие как температура, солнечное излучение, ветер, влажность воздуха, которые в зависимости от степени своего воздействия могут также оказывать негативное влияние на процессы адаптации организма и эффективность тренировки. Поэтому современное планирование тренировочного процесса учитывает и их. При этом следует понимать, что речь не идет об отказе тренировок при дожде, сильном морозе или ветре, а об оптимальном сочетании условий тренировок, что пригодится как в соревнованиях для спортсменов, так и в эффективных адаптационных изменениях в процессе физического воспитания.

Что характерно, вариативность условий для проведения занятий можно сравнить с такой же вариативностью планирования тренировочных нагрузок и подбора физических упражнений. Тренировки в так называемых идеальных условиях или приближенных к ним, хороши, но в силу законов биологического развития живых организмов в меньшей степени способствуют повышению адаптационных возможностей. Необходимы умелое сочетание и использование условий тренировки, приводящих к положительным эффектам, но без ущерба для здоровья занимающихся. Например, вариации тренировок лыжников и гребцов в условиях ветра, отрицательных температур, повышенной влажности могут приводить как к положительным, так и к отрицательным последствиям с точки зрения адаптации и влияния на здоровье. Все зависит от времени и степени воздействия, умелого сочетания условий тренировки, ее смены (замены) другими видами физических упражнений.

Занятия в помещениях меньше подвержены климатическим воздействиям, к ним больше требований (санитарные нормы и правила, санитарно-эпидемиологические требования).

Требования к оснащению спортивных объектов (открытых и закрытых), оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке также предъявляются с позиций безопасности и здоровьесбережения.

Таким образом, совокупность условий проведения занятий физическими упражнениями, сопровождения тренировки кадрами с профильным образованием и опытом подготовки, организации, планировании и непосредственной реализации с учетом общепедагогических и методических принципов позволяет говорить о здоровьесберегающих технологиях.

Проблема терминологической ловушки заключается в том, что здоровьесберегающие технологии в большинстве своем получили несколько иное смысловое направление.

Все чаще здоровьесберегающие технологии рассматриваются как нечто обособленное и отличное от существующих методик (технологий). В некоторых случаях даже перечисляются разновидности физических упражнений и направлений физической активности. Например: «В физической культуре можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий: бодифлекс, калланетика, пилатес, тай-бо, фитбол, различные виды аэробики, бег, прыжки, подвижные игры, лыжная подготовка, спортивное ориентирование и др.» [3, с. 24].

Почему именно их (перечисленные соревновательные упражнения из видов спорта) «записали» в оздоровительные технологии, не совсем понятно. И в каких случаях, например, беговая тренировка или лыжная подготовка будут оздоровительными, а в каких нет тоже.

Очень часто к оздоровительным тренировкам и оздоровительным технологиям относят тренировочные режимы малой интенсивности. Но это противоречит адаптационным изменениям и запросам организма на все повышающиеся уровни пороговых нагрузок, независимо от целеполагания и направленности деятельности (подготовка к соревнованиям в спорте, фитнес, физическое воспитание). Эффект оздоровительной направленности все равно требует постепенного повышения объемов и интенсивности. В противном случае никаких тренировочных эффектов наблюдаться не будет [4].

Особая роль в продвижении терминов «оздоровительных тренировок» и «здоровьесберегающих технологий» принадлежит фитнес-индустрии, где на первых местах находятся пиар, привлечение клиентов и прибыль. Желание противопоставить достаточно известные виды и разновидности физических упражнений и комплексов таким же, но применяемым в детско-юношеских спортивных школах и образовательных учреждениях, толкает на придумывание каких-то собственных технологий, которые таковыми не являются.

Кстати, здесь присутствует еще одна терминологическая ловушка – «фитнес-технологии», используемая уже повсеместно. Оказывается «фитнес-технологии» – это особый вид технологий, отличный от известных методик (технологий). И уже

в вузах, общеобразовательных школах, да и во многих публикациях указывается на необходимость использования подобных технологий [2].

При детальном рассмотрении все «фитнес-технологии» оказываются обычными упражнениями различной направленности, широко применяемыми как в спорте, так и в физическом воспитании.

Да и само понятие фитнес, по своей сути мало чем отличающееся от физического воспитания, требует более детального осмысления и оценки с точки зрения теории и методики физического воспитания.

Результаты теоретического исследования показали неоднозначность используемых в теории и практике физического воспитания и спорта терминов, связанных со здоровьесбережением и технологиями. В настоящее время наблюдается тенденция в увеличении количества публикуемых учебных пособий, научных статей с использованием подобных терминов без должного анализа и осмысления, что, в свою очередь, не идет на пользу самой теории и методике физической культуры (в данном случае уместно использование термина более высокого уровня (порядка), включающего и спорт, и физическое воспитание (а не фитнес), и физическую реабилитацию (а не лечебную физическую культуру), и физическую рекреацию).

Таким образом, можно сделать выводы о том, что в настоящее время существуют проблемы как теоретического и методического характера по аспектам сохранения здоровья занимающихся физическими упражнениями в различных направлениях деятельности (спорт, физическое воспитание, физическая реабилитация), так и терминологического характера. При этом последнее оказывает не меньшее, а даже большее влияние на развитие самой теории и методики физического воспитания и спорта, так как при не совсем должном внимании со стороны научного и профессионального сообщества к подобным проблемам, в дальнейшем будет сложно ориентироваться среди множества новых терминов и понятий. Большинство из них не имеют научно-методического обоснования и осмысления, что негативно сказывается на действительно сложном анализе воздействия тренировочных нагрузок на организм занимающегося и сохранение его здоровья.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бонкало Т.И., Полякова О.Б. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования [Электронный ресурс] / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/metodicheskieposobiya/>. – Загл. с экрана. – 206 с.
2. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Новиков С.А., Андреев М.А. Необходимость использования фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 6. – С. 17–21.

3. Новосёлова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5. – С. 24.
4. Чертов Н.В. Проблемы тренировочных и оздоровительных эффектов в подготовке спортсменов / Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: Сборник материалов двенадцатой международной научной конференции. – Ростов н/Д – Таганрог, 2023. – С. 115–122.

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

**Шабасова Н. В.;**

**Антипин Н. И.,** канд. пед. наук, доц.

*Полоцкий государственный университет имени Ефросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *Описаны способы развития скоростно-силовых и технических способностей у метателей молота на уровне группы начальной подготовки. На основе проведенных тестирований в начале учебного года были выявлены недостатки в подготовке спортсменов и на основе этих данных были разработаны планы тренировок для развития скоростно-силовых и технических качеств спортсменов в соревновательный и подготовительный период.*

**Ключевые слова:** *скоростно-силовые способности, техническая подготовка метателей молота, метание молота, скоростные способности, игровая тренировка.*

**Введение.** Актуальность темы обусловлена тем, что в нынешнее время легкая атлетика, а в частности метание молота переживает спад. Средний результат в метании молота особенно у детей младшего школьного возраста упал. Перед нами была поставлена задача разработать план тренировок, который поднимет общий уровень физической, скоростно-силовой и технической подготовленности юных метателей молота.

Скоростно-силовая подготовка является одним из ключевых аспектов в развитии юных метателей. Она включает в себя развитие не только силы, но и скорости движений, что позволяет спортсменам достигать высоких результатов и улучшать свои показатели. В данной работе мы рассмотрим основные методы и подходы к скоростно-силовой подготовке юных метателей, а также проанализируем наиболее эффективные упражнения и тренировочные программы.

Сила зависит от условий ее проявления, а сила движения во многом зависит от массы перемещаемого тела и скорости его перемещения. Так мы выделяем связь: сила – перемещаемая масса и сила – скорость. Мы рассмотрим второй вид связи [1].

Проявление силы может сильно зависеть от внешних условий, которые влияют на выполнение двигательных действий, от того, как поддерживается взаимосвязь дыхания и движений в упражнении, от расположения тела и его звеньев в пространстве [1].

В ходе работы было проведено три этапа тестирования для определения уровня физической подготовленности спортсменов. После каждого этапа тестирования были сделаны выводы и разработаны планы тренировок для подготовки к следующему этапу тестирования.

**Цель исследования:** изучение и анализ методов скоростно-силовой и технической подготовки юных метателей для оптимизации тренировочного процесса и повышение его эффективности.

**Предмет исследования:** техническая подготовка и скоростно-силовая юных метателей.

Методы и организация исследования. Тестирование проводилось на базе СДЮШОР № 1 имени Шершукова В. Е. в городе Новополоцке. В исследовании принимали участие метатели молота 9–11 лет, групп начальной подготовки.

Были применены методы анализа научно-методической и специальной литературы, педагогический эксперимент педагогическое тестирование и метод математической статистики.

Тестирование уровня физической подготовленности учащихся осуществлялось в три этапа: первое исследование проводилось в октябре, второе – перед началом соревновательного сезона в апреле, третий – в конце соревновательного сезона в июле. Уровень физической подготовленности определялся по следующим контрольным нормативам: прыжок в длину в места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег на 30 метров, бросок молотом с предварительных размахиваний, соревновательный бросок молотом.

**Результаты исследования.** Результаты тестирования первого этапа представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты первого этапа тестирования

Спортсмен	Прыжок (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег на 30 м (сек)	Предварительные размешивания	Соревновательный бросок молотом
1	2	3	4	5	6
Володкевич Кира	138	9	6,2	21 м 83 с	36 м 74 с
Галутва Юрий	153	9	5,7	19 м 43 с	29 м 13 с
Ловкина Василиса	144	11	5,9	22 м 07 с	29 м 44 с
Бавтот Станислав	159	9	5,7	19 м 02 с	30 м 03 с
Карпик Анна	148	12	5,9	23 м 22 с	35 м 62 с
Гарбунов Назар	165	13	5,9	24 м 83 с	37 м 14 с
Мороз Анастасия	142	8	6,1	19 м 45 с	30 м 04 с
Васильев Богдан	163	13	5,8	31 м 17 с	35 м 12 с

### Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5	6
Литвинова Мария	140	11	6,0	22 м 17 с	31 м 53 с
Злобина Елизавета	153	10	6,0	20 м 04 с	33 м 81 с

Было выявлено что спортсмены обладают средним уровнем скоростно-силовой подготовки для детей своего возраста. Из девочек выделилась Володкевич Кира, которая в соревновательном броске молотом показала лучший результат среди девочек 36 метров 74 сантиметра.

Из мальчиков выделялся Горбунов Назар, который показал результат 37 метров 14 сантиметров, который является лучшим среди мальчиков.

Из вышеперечисленного следует, что всем спортсменам надо поднимать как общий уровень физической подготовки, так и уровень технической подготовки. Для решения данных задач были разработаны планы тренировок который включал в себя 4 тренировки в неделю. Две тренировки состояли из следующих упражнений: метание молота, метание колеса, приседание с гирей, становая тяга с гирей, рывок гирей, перебросы гирей, «отжимания», «пресс», выпады с гантелей, «жим», подтягивание на перекладине. Все вышеуказанные упражнения служат для развития силовой подготовки. Для развития специальной силы, а также технической подготовки в данных тренировках использовались следующие упражнения: повороты с диском, размахивания диском, прыжки на 360 градусов, повороты на 3 счета, имитация скакалкой. Были разработаны отдельные тренировки для развития скоростной подготовки, а также игровая тренировка.

По результатам второго этапа тестирования (таблица 2), было выявлено, что в отжиманиях самый наивысший средний прирост составлял 33 процента. В беге на 30 метров результаты выросли незначительно, всего на 2 процента. В прыжках в длину средний прирост составил 6 процентов.

Таблица 2. – Результаты второго этапа тестирования

Спортсмен	Прыжок (см)	«Отжимание» (раз)	Бег на 30 м (сек)	Предварительные размешивания	Соревновательный бросок молотом
1	2	3	4	5	6
Володкевич Кира	150	11	6,0	22 м 54 с	38 м 11 с
Галутва Юрий	166	12	5,6	21 м 08 с	30 м 84 с
Ловкина Василиса	154	14	5,8	22 м 63 с	32 м 31 с
Бавтот Станислав	164	13	5,6	20 м 14 с	32 м 29 с
Карпик Анна	155	16	5,8	23 м 94 с	36 м 19 с

### Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5	6
Гарбунов Назар	171	16	5,7	26 м 07 с	40 м 51 с
Мороз Анастасия	152	12	5,9	20 м 81 с	33 м 86 с
Васильев Богдан	170	16	5,6	31 м 69 с	36 м 25 с
Литвинова Мария	151	14	5,9	22 м 98 с	31 м 96 с
Злобина Елизавета	158	15	5,9	21 м 56 с	35 м 62 с

В прыжках в длину средний прирост составил 6 процентов. В отжиманиях следует выделить, Мороз Анастасию и Злобину Елизавету которые смогли улучшить свои результаты на 50 процентов, что при общих 33 процентах очень похвальный результат. Общий прирост группам в соревновательных бросках составляет 6 процентов. Скоростные тренировки, которые проводились в зале крайне положительно сказались на общем качестве бега и прыжков. Если отталкиваться от средних значений таблиц общий прирост от тестирования к тестированию составил 13 процентов, а из этого следует что работа была эффективна. С апреля по июль месяц спортсмены делали 4 тренировки в неделю (таблица 3).

Таблица 3. – План тренировок (апрель-июнь)

День недели	Тренировка
Понедельник	Метание, скоростная подготовка
Среда	Метание, силовая подготовка
Пятница	Метание, скоростная подготовка
Суббота	Игровая

В отличие от зимней подготовки, спортсмены метали 3 раза в неделю, силовая подготовка была один раз в неделю. Отдельной тренировки для развитие скоростной подготовки не было, спортсмены выполняли упражнение на развитие скоростных качеств в основной части метательской тренировки.

Третий этап тестирования (таблица 4) проводился в конце соревновательного периода.

На данном этапе тестирования были показаны наивысшие результаты. Средний прирост от прошлого тестирования с учётом всех упражнений составил 11 процентов.

Результаты в соревновательной дисциплине выросли на 15 процентов или на 4 метра в среднем, у некоторых спортсменов прирост составил 5 метров, что для такого возраста этот прирост считается значительным.

Прыжок в длину, бег на 30 метров и отжимания для тестирования был выбран поскольку данные упражнения входят в нормативы на уроках физической культуры. Данные упражнения входят в нормативы на уроках физической культуры,

и это дает нам возможность проще оценивать общий уровень физической подготовки спортсменов. Средняя оценка на первом этапе тестирования за все упражнения у всей группы составила 5,9. На втором этапе средний бал составил 6,93, а это значит, что нам удалось поднять уровень подготовленности спортсменов на 1 бал и их уровень стал выше среднего. На третьем этапе средний бал составил 8,83, что считается высоким уровнем физической подготовленности.

Таблица 4. – Результаты второго этапа тестирования

Спортсмен	Прыжок (см)	«Отжи мание» (раз)	Бег на 30 м (сек)	Предварительные размешивания	Соревновательный бросок молотом
Володкевич Кира	165	17	5,7	24 м 37 с	40 м 08 с
Галутва Юрий	175	17	5,5	23 м 44 с	35 м 95 с
Ловкина Василиса	162	18	5,7	24 м 72 с	34 м 93 с
Бавтот Стани слав	174	17	5,5	23 м 17 с	36 м 80 с
Карпик Анна	163	19	5,6	25 м 04 с	39 м 57 с
Гарбунов Назар	180	19	5,5	28 м 13 с	42 м 37 с
Мороз Анастасия	163	16	5,7	23 м 11 с	35 м 52 с
Васильев Богдан	180	20	5,5	32 м 70 с	39 м 11 с
Литвинова Мария	162	18	5,8	24 м 56 с	34 м 01 с
Злобина Елизавета	167	18	5,7	23 м 87 с	38 м 12 с

**Вывод.** Работа с группами начальной подготовки в метании молота современных условиях требует пристального внимания со стороны федерации легкой атлетике и тренерского состава.

Нашими исследованиями установлено, что спортсмены улучшали показатели в беге и прыжках. Силовые тренировки начали даваться спортсменам легче, улучшилась техническая подготовка. Результаты на соревнованиях стали более стабильнее, результаты в метании облегченного снаряда так же возросли. Уровень скоростно-силовой подготовки значительно увеличился, а вместе и с ним значительно улучшилось качество выполнения броска.

На первом этапе тестирования средний бал за все упражнения у групп составил 5,9 – это средний уровень физической подготовки. На втором этапе средний бал составил 6,93, что значительно выше, чем на первом этапе тестирования. На третьем этапе средний бал уже составляет 8,83, а это еще +2 балла к среднему уровню. Некоторым удалось сдать прыжок в длину на отлично. Одна из девочек смогла пробежать 30 метров за 5,6 секунд, что так же оценивается как отличный результат, хоть ее соревновательный вид-метание молота.

Ряд спортсменов по итогам сезона стали лучшими метателями среди сверстников. Результаты исследования показали, что проделанная тренерская работа, направленная на развитие технической и скоростно-силовой подготовки метателей, является эффективной.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 4-е изд. – Москва: Торговый дом «Советский спорт», 2019 – 216 с
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 287 с.
3. Филина, В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В.П. Филина – Москва: Физкультура и спорт, 2008 – 110 с.
4. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
5. Чернова, Е. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов / Е.А. Чернов. – Москва, 2008. – 47 с.
6. Кузнецов, В. В. Специальные скоростно-силовые качества и методы их развития / В.В. Кузнецов Москва: Наука, 1964. – 211 с.

## ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ

*Шпакова В. А., канд. пед. наук, доц.;*

*Аппакова Д. И., магистрант*

*Южный федеральный университет,*

*г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

**Аннотация.** В статье рассматривают комплексы физических упражнений, как профилактическое средство предотвращения травм у девочек-гимнасток, а также как подготовительные упражнения для более успешного выполнения технически сложных базовых элементов в художественной гимнастике.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, базовые упражнения, подготовительные упражнения, комплекс упражнений, гимнастики 7–11 лет.

Художественная гимнастика относится к технико-эстетическим видом спорта, в котором гимнастки соревнуются по техническим характеристикам и выразительности исполнения сложно-координационных движений с гимнастическими предметами под музыкальное сопровождение. Как и многие все виды спорта, художественная гимнастика связана с повышенным риском получения травм. Все движения, которые выполняет гимнастка (хореографические, акробатические и специальные элементы), предъявляют высокие требования к естественным характеристикам (повышенная гибкость позвоночника, растяжимость мышц и сухожилий, подвижность суставов) и выполняются с максимально возможной амплитудой. Суставные, мышечные, связочные аппараты гимнасток испытывают большую нагрузку. Кроме того, спортсменки уже с 7–8 лет начинают выполнять серьезные и сложные элементы и связки, а мышечная и костная система еще не сформирована должным образом. Поэтому получение травмы при выполнении сложно координированных элементов имеет большую вероятность.

Актуальность исследования обуславливается тем, что существует необходимость подбора базовых подготовительных упражнений, которые не вредят здоровью спортсменок, но при этом эффективно влияют на техническую подготовку гимнасток 7–11 лет.

Цель данного исследования – изучить и подобрать эффективные и безопасные для здоровья средства технических базовых элементов художественной гимнастики. Согласно цели, была сформулирована следующая гипотеза: предполагается, что использование разработанного комплекса подготовительных упражнений,

в который входят упражнения из раздела лечебной физической культуры будет способствовать эффективному развитию технической подготовки и улучшению спортивных результатов без травм у гимнасток-художниц 7–11 лет.

Многие специалисты в художественной гимнастике отмечают, что правильный тренировочный процесс должен быть построен таким образом, чтобы сохранить здоровье спортсменок с раннего возраста. Для этого необходима система специальных средств и условий восстановления. Лечебная физическая культура представляет собой использование определенных упражнений, которые направлены на процесс профилактики, лечения и реабилитации. Профилактическая физкультура позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат, развить мышцы, кости, суставы и связки, которые задействованы в жизнедеятельности человека. Упражнения профилактической физической культуры повышают эффективность лечебного процесса, что способствует ускоренному процессу восстановления по всем его функциональным показателям [1, с. 23].

Техническая подготовка влияет на процесс достижения высоких результатов, так как задействованы сложно-координационные упражнения. Под технической подготовленностью понимают совокупность требуемых двигательных навыков и уровнем овладения ими в ходе тренировочного процесса. В художественной гимнастике, как и во многих технико-эстетических видах спорта, техническая подготовка представляет собой многогранный процесс, она делится на отдельные компоненты и разделы:

- подготовка без гимнастических предметов, которая направлена на формирование технических движений;
- подготовка с гимнастическими предметами, которая направлена на формирование технических движений вместе с предметами;
- хореографическая подготовка, которая направлена на хореографическое проявление в технических движениях;
- подготовка музыкально-двигательного характера, которая направлена на выполнение двигательных действий под музыкальное сопровождение с учетом темпа, ритма и динамикой выполнения;
- композиционная подготовка, которая направлена на формирование новых компонентов соединения в рамках соревновательной программы.

В двигательных упражнениях без гимнастических предметов определяют виды движений, которые схожи по техническому содержанию: движения с наклонами, упражнения на баланс, движения с элементами поворотов, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения в партере, упражнения на ходьбу и бег, специфические упражнения. Основными компонентами в подготовки без предметов являются: упражнения на баланс, вращательные упражнения, прыжковые упражнения, специфические упражнения, акробатические упражнения и танцевальные упражнения.

В качестве гимнастических предметов выступают – мяч, скакалка, обруч, лента и булавы. Особенности гимнастических предметов влияют на техническую подготовку. В данном случае замечаются общие признаки схожести содержания технической конструкции. Определяют следующие виды упражнений с предметами: упражнения на баланс, вращательные движения, движения по фигуре, движения с элементами броска, перекаты.

Подготовка в сфере хореографии рассматривается в процессе обучения танцевальным системам следующих видов: классическая, историко-бытовая, народно-характерная и современная. Музыкально-двигательная подготовка в художественной гимнастике основывается на программе ритмической гимнастики, которая разработана Р.А. Варшавской. Программа имеет особое значение в развитии музыкального, выразительного и творческого проявления [4, с. 121]. Подготовка в рамках композиционной сферы рассматривается как процесс становления новых компонентов, элементов, соединений и других спортивных программ.

Дополнительным критерием оценки технической подготовленности гимнасток является результативность показателей в рамках соревновательной деятельности. Результаты в соревнованиях являются субъективной оценкой в ходе судейства, но при этом тренер обязан оценить выступление и сделать грамотные выводы для дальнейшего технического совершенствования.

Таким образом, техническая подготовка является фундаментальным фактором развития спортсменов в качестве тренировочного процесса и надежности спортивных результатов.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к человеку с лечебно-профилактическими целями. Основным методом физиотерапевтического лечения является лечебная гимнастика, то есть упражнения для тела, подобранные специально для лечения [2, с. 17].

Методические рекомендации по использованию профилактических упражнений в тренировках:

1. Тренировка обязательно начинается с правильной подготовительной частью и заканчивается восстановлением, расслаблением мышц;
2. В каждом занятии физические нагрузки чередуются с отдыхом и дыхательными упражнениями;
3. Индивидуализация. Во время тренировочного процесса следует учитывать индивидуальные возрастные и психофизиологические особенности каждой девочки-гимнастки, а также вариации течения заболеваний и состояние на данном этапе;
4. Обязательно активная роль взрослого (инструктора или тренера) для повышения эмоционального подъема ребенка в процессе тренировок;

5. Уделить особое внимание на осанку, коррекцию верхних и нижних конечностей; координацию опорно-двигательного аппарата;

6. Систематичность означает определенный подбор и подготовку физических упражнений, дозировку, схему и последовательность их выполнения. Реализация этого принципа осуществляется различными частными задачами при различных заболеваниях или травмах у отдельных занимающихся девочек.

7. Регулярность занятий означает повторение физических движений с определенной дозировки, темпе и ритме и обязательного правильного чередование нагрузок и перерывов.

8. Эффективность занятий определяется продолжительностью, как одного занятия, так применения физических упражнений в недельном цикле. Систематические занятия влияют на повышения функциональных возможностей организма. [2, с. 471].

Таким образом, к основным положительным особенностям метода использования профилактических упражнений в художественной гимнастике следует отнести:

- а) глубокую биологичность и адекватность;
- б) универсальность (под этим понимается широкая палитра действия – нет ни одного органа, который не реагировал бы на движения);
- в) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке физической нагрузки и рациональной методике занятия);
- г) возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного в профилактическое и общеоздоровительное.

Для проведения эксперимента по применению подготовительно-профилактических упражнений в тренировочных циклах художественной гимнастики нами были выбраны девочки-гимнастки в возрасте 7–11 лет. Все дети являются действующими выступающими спортсменками с различными разрядами, состояниями здоровья и антропометрическими показателями. Базой нашего исследования стал Центр спортивной подготовки «Совершенство» (отделение СШОР 35) города Ростова-на-Дону.

После получения первичных результатов обеих групп, мы начали работать с экспериментальной группой. В ходе эксперимента основным методом работы нам служил специально разработанный комплекс упражнений, который применялся во всех трёх частях урока: разминка, основная часть, заключительная часть.

В разминку входили следующие упражнения:

1. «Разгибание и сгибание коленного сустава с помощью блоков для йоги»  
Основная часть включала в себя:
  1. «Растяжка подколенной связки, а также ахилла и подвздошной мышцы»
  2. «Мышечный контроль»
  3. «Растяжка подколенной связки»

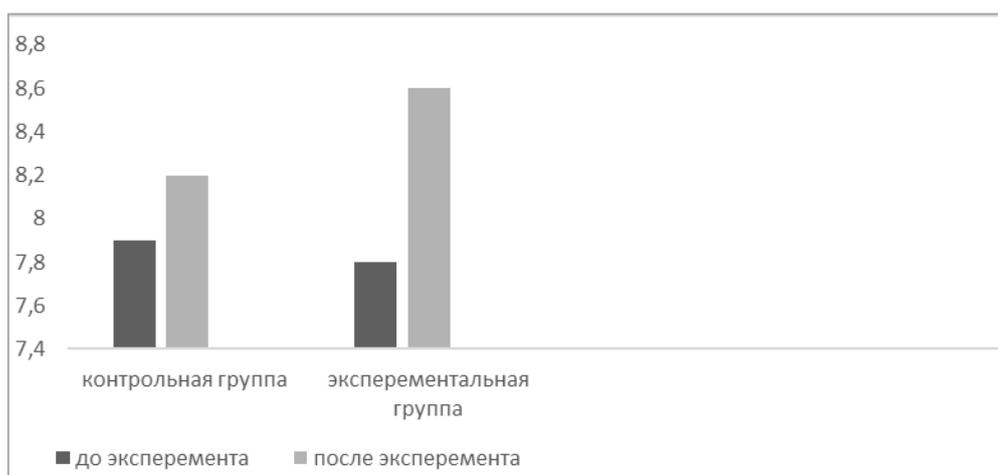
4. «Мышечный контроль 2»
5. «Стоя. Наклон назад с помощью вытяжения»

В заключительную часть входили:

1. «Разгибание и сгибание коленного сустава с помощью внутренних мышц бедер на полу»

Стоит отметить, что уроки у экспериментальной группы проводились на протяжении 6 месяцев с использованием комплекса подготовительных упражнений, основной направленностью которых было воспитание и улучшение состояния здоровья спортсменок и увеличение их спортивных технических показателей. Согласно тренировочному плану, занятия проводятся 3–5 раза в неделю, следовательно, в конце каждой тренировки респондентам представляли контрольные технические упражнения. У контрольной группы тренировки проводились согласно программе без дополнительных средств.

Нами были проведены повторные контрольные испытания путем оценки технической составляющей в вольных упражнениях без предмета в соревновательном процессе (рисунок).



**Рисунок. – Среднеарифметическая оценка за техническую составляющую в вольных упражнениях без предмета в двух группах до и после эксперимента**

Таким образом, техническая составляющая экспериментальной группы увеличилась в положительную и прогрессивную сторону на 6 % от первоначальных значений, в то время как результаты контрольной группы остались почти неизменными, а где-то даже ниже прошлых значений. Согласно полученным данным, можно сказать, что представленные методические рекомендации являются эффективными, а выявленные профилактические упражнения – дают результат.

Можно сделать вывод, что использование тренерами профилактических упражнений в тренировочном цикле художественной гимнастики является очень важной частью развития детей в этом виде спорта. Опыт показывает, насколько

важно для спортсменов учить профилактические упражнения, отрабатывать навыки и следовать всем инструкциям тренера. И чтобы сделать этот процесс менее скучным и менее похожим на обычный урок, мы считаем, что можно использовать дополнительные средства в виде музыкального сопровождения или игрового формата. Это не только вовлекает детей в образовательный процесс, но и заставляет их неосознанно развивать все важные физические способности самостоятельно.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Венгерова Н.Н. Профилактика патологий позвоночника гимнасток-художниц на этапе углублённой подготовки / Н.Н. Венгерова, И.О. Соловьёва // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7 (53). – С. 23–27.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.
3. Жуманова, А. С. Специальная физическая подготовка юных гимнасток с применением метода интервальной тренировки Табата / А. С. Жуманова, А. Н. Хайралиева, В. Н. Авсиевич. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 51 (289). – С. 471–475. – URL: <https://moluch.ru/archive/289/65395/> (дата обращения: 20.02.2023).
4. Терехина, Р.Н. Обоснование подхода к определению сложности элементов художественной гимнастики и их технической ценности [Текст] / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3.