

МОЛОДОЙ  
**УЧЁНЫЙ**

LXXV Международная научная конференция



# ИССЛЕДОВАНИЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

КАЗАНЬ

УДК 005(063)  
ББК 65.290-2я43  
И88

Главный редактор: *И. Г. Ахметов*

Редакционная коллегия:

*Э.А. Бердиев, Ю.В. Иванова, А.В. Каленский, В.А. Куташов, К.С. Лактионов, Н.М. Сараева, Т.К. Абдрасилов, О.А. Авдеюк, О.Т. Айдаров, Т.И. Алиева, В.В. Ахметова, В.С. Брезгин, О.Е. Данилов, А.В. Дёмин, К.В. Дядюн, К.В. Желнова, Т.П. Жуйкова, Х.О. Жураев, М.А. Игнатова, Р.М. Искаков, К.К. Калдыбай, А.А. Кенесов, В.В. Коварда, М.Г. Козоморцев, А.В. Котляров, А.Н. Кошербаева, В.М. Кузьмина, К.И. Курпаяниди, С.А. Кучерявенко, Е.В. Лескова, И.А. Макеева, Е.В. Матвиенко, Т.В. Матроскина, М.С. Матусевич, У.А. Мусаева, М.О. Насимов, Б.Ж. Паридинова, Г.Б. Прончев, А.М. Семахин, А.Э. Сенцов, Н.С. Сенюшкин, Д.Н. Султанова, Е.И. Титова, И.Г. Ткаченко, М.С. Федорова С.Ф. Фозилов, А.С. Яхина, С.Н. Ячинова*

Международный редакционный совет:

*З.Г. Айрян (Армения), П.Л. Арошидзе (Грузия), З.В. Атаев (Россия), К.М. Ахмеденов (Казахстан), Б.Б. Бидова (Россия), В.В. Борисов (Украина), Г.Ц. Велковска (Болгария), Т. Гайич (Сербия), А. Данатаров (Туркменистан), А.М. Данилов (Россия), А.А. Демидов (Россия), З.Р. Досманбетова (Казахстан), А.М. Ешиев (Кыргызстан), С.П. Жолдошев (Кыргызстан), Н.С. Игисинов (Казахстан), Р.М. Искаков (Казахстан), К.Б. Кадыров (Узбекистан), А.В. Каленский (Россия), О.А. Козырева (Россия), Е.П. Колтак (Россия), А.Н. Кошербаева (Казахстан), К.И. Курпаяниди (Узбекистан), В.А. Куташов (Россия), Э.Л. Кыят (Турция), Лю Цзюань (Китай), Л.В. Малес (Украина), М.А. Нагервадзе (Грузия), Ф.А. Нурмамедли (Азербайджан), Н.Я. Проккопьев (Россия), М.А. Прокофьева (Казахстан), Р.Ю. Рахматуллин (Россия), М.Б. Ребезов (Россия), Ю.Г. Сорока (Украина), Д.Н. Султанова (Узбекистан), Г.Н. Узаков (Узбекистан), М.С. Федорова, Н.Х. Хоналиев (Таджикистан), А. Хоссейни (Иран), А.К. Шарипов (Казахстан), З.Н. Шуклина (Россия)*

**Исследования молодых ученых** : материалы LXXV Междунар. науч. конф. И88 (г. Казань, февраль 2024 г.) / [под ред. И. Г. Ахметова и др.]. — Казань : Молодой ученый, 2024. — vi, 54 с.

ISBN 978-5-6050323-0-4.

В сборнике представлены материалы LXXV Международной научной конференции «Исследования молодых ученых».

Предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов и студентов, а также для широкого круга читателей.

УДК 005(063)  
ББК 65.290-2я43

ISBN 978-5-6050323-0-4

© Оформление.  
ООО «Издательство Молодой ученый», 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

## ФИЗИКА

**Хатипов Д.Р.**

Как появилась Солнечная система ..... 1

## МЕДИЦИНА И ФАРМАКОЛОГИЯ

**Салагаева В.С.**

Современные проблемы взаимоотношений врача и пациента ..... 4

**Салагаева В.С.**

Суточные колебания артериального давления у гипертоников-диабетчиков 7

## ГОСУДАРСТВО И ПРАВО

**Васильев И.Н.**

Основные понятия преступлений коррупционной направленности ..... 10

**Махачева А.Г.**

Исламский банкинг как правовой механизм обеспечения финансовой безопасности Российской Федерации ..... 14

**Отинова В.Э.**

Кадровые технологии в системе управления карьерным ростом государственных гражданских служащих ..... 18

## ПСИХОЛОГИЯ

**Каримова А.М.**

Оптимизация эмоциональной сферы у разведенных женщин посредством транзактного анализа ..... 24

## ПЕДАГОГИКА

### **Башмакова С.Н.**

Пути решения проблем оценки индивидуальных достижений обучающихся в начальных классах по окружающему миру . . . . . 28

### **Краснопивцева С.Б., Добрунова Е.П., Денисенко Е.П., Звонкова Е.С.**

Взаимодействие с родителями специалистов коррекционной службы общеобразовательной организации . . . . . 32

### **Шарипова Л.С., Цацкина И.С., Карсункина Е.А., Сидорова О.В.**

Использование нетрадиционного оборудования в двигательной активности детей 5–7 лет . . . . . 39

### **Шевченко И.Н., Шершнева Ю.Е.**

Развитие творческих способностей старших дошкольников посредством применения театрализованных квест-игр . . . . . 42

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

### **Попрыга М.О.**

Физические нагрузки при остеохондрозе . . . . . 46

# ФИЗИКА

## Как появилась Солнечная система

Хатипов Даниэль Рустемович, студент

Ростовский государственный университет путей сообщения

**Н**аша солнечная система состоит из 8 планет, среди которых и наша Земля, которые обращаются вокруг небесного светила — яркой и горячей звезды Солнце. Все планеты нашей системы поделены на 2 группы: планеты земной группы (Меркурий, Венера, Земля и Марс) и планеты-гиганты (Юпитер, Сатурн, Уран и Нептун).

Теория Солнечной системы появилась в XVI веке, когда Николай Коперник заявил, что Земля и другие планеты вращаются вокруг Солнца. Вначале эту теорию считали неправильной, т. к. на тот момент считалось, что в центре Вселенной находится Земля и вокруг нее вращаются все звезды и планеты. Эту теорию выдвинул античный ученый Клавдий Птолемей. Долгое время она считалась правильной, но после изобретения телескопа суждения Коперника стали считаться верными. Времена шли, и ученые стали искать ответы на вопрос, почему именно так все устроено, как появилась Солнечная система?

На этот вопрос смог ответить Пьер Симон де Лаплас, живший в XIX веке. Его ответ был отражен в его научных работах: «Размышления о системе мира и о будущих успехах астрономии», выпущенной в 1796 году, которая позже получила название «Изложение системы мира». В этом труде он высказал предположения о происхождении Солнечной системы. Чуть позже в 1813 году эту предположения переросли в теорию, которая объяснила происхождение системы. Опираясь на космогоническую гипотезу (гипотеза Канта — Лапласа), основанную на трудах Ньютона и де Бюффона, а также на своих наблюдениях, Лаплас выдвинул следующее: он предположил, что Солнце было изначально больше, а его атмосфера охватывала всю Солнечную систему, т. е. образуя туманность. Со временем, остывая молекулы, расположенные на границе солнечной системы, создали вокруг звезды круговые пояса, которые, сгущаясь, приняли форму сферы, тем самым превращаясь в планеты. Вследствие этого можно

отметить, т. к. атмосфера системы вращалась, то образованные планеты тоже стали вращаться вокруг Солнца, находясь в одной плоскости. Таким образом, из многочисленных туманных колец, вращающихся вокруг Солнца, образовались планеты. Затем эта теория превратилась в полноценную модель, которая одной из первых научных космологических моделей, после того как в 1811 году астроном Уильям Гершель представил свои работы об эволюции туманностей. Эта теория долгое время считалась правдоподобной, вплоть до 1846 года, когда был открыт спутник Нептуна — Тритон, который движется в противоположном направлении от движения Солнечной системы.

Следующим научным трудом Лапласа была его монография по астрономии, которая носит название «Небесная механика», которая выпускалась в виде пяти томов, в период с 1799 по 1825 годы. В этой работе ученый изложил открытия свои, Ньютона, д'Аламбера, Эйлера, Лагранжа. При написании этого труда Лаплас пытался решить две задачи. Первая заключалась в том, чтобы повысить точность астрономических таблиц, указывающих положение планет. Вторая же была в попытке объяснить все небесные явления с помощью закона всемирного тяготения. Лаплас хотел показать, что это закон управляет Солнечной системой. Хотя долгое время эта книга была главной книгой науки, но со временем еще теоретические и практические результаты были пересмотрены. Только в начале XX века Альберт Эйнштейн предложил альтернативную теорию, которая изменила концепцию гравитации и позволила разработать новую теорию Вселенной.

Эйнштейн при помощи исследований выявил связь, что с помощью ускорения можно симитировать как рост гравитации, так и ее исчезновение. Эту связь ученый назвал принципом эквивалентности. Эйнштейн хотел решить две проблемы, которые существовали в законе всемирного тяготения, открытого Ньютоном, и, обнаружив эквивалентность гравитации и ускорения, он понял, что если ему удастся ввести ускорение в теорию относительности, то и гравитация появится в ней.

В течение следующих лет, Эйнштейн пытался ввести гравитационное взаимодействие в релятивистскую теорию. Решение было найдено летом 1912 года. Этим ответом на задачу оказалась теория поверхностей, созданная математиком Карлом Фридрихом Гауссом.

Для того чтобы выразить идеи Эйнштейна на языке Гаусса, математик Герман Минковский предложил четырехмерное псевдоевклидово пространство в качестве геометрической интерпретации пространства-времени специальной теории относительности. Позже при помощи теории о пространстве,

которая была выдвинута Минковским, Медицина и фармакология специальная теория относительности перешла к общей. В результате этого были сформулированы два утверждения:

— Траектория тела в гравитационном поле в четырехмерном пространстве принимает форму геодезической линии.

— Отношение между присутствием массы и формой четырехмерного пространства определяется уравнением:

$$R_{\mu\nu} - \frac{1}{2} g_{\mu\nu} R = -8\pi G T_{\mu\nu}$$

Левая часть уравнения отражает, насколько пространство отклоняется от пространства Минковского, измеряя кривизну в каждой его точке. Правая часть тензор энергии-импульса, воплощающий энергию.

Уравнение Эйнштейна показывает нам, что в некоторой части пространства его кривизна пропорциональна числу и количеству материи, которая в нем имеется.

Итак, вопрос по поводу происхождения Солнечной системы, а также места, где находится Вселенная, являлся одним из трудных, который человечество пыталось решить. На данный момент сейчас актуальными являются основные понятия в гипотезе Канта — Лапласа и теория относительности Эйнштейна.

### *Литература:*

1. Астрономия и космос — М.: РОСМЭН, 2015. — 96 с.
2. Скилакис Н., Жаркова А., Виноградова Л., Быстрова П., Якутов А., Ткачук М., Кравцова О. Наука. Величайшие теории Выпуск № 13, 2015 Ежедневное издание. — М.: ООО «Де Агостини», Россия, 2015. — 167 с.
3. Скилакис Н., Жаркова А., Клинг Д., Быстрова П., Якутов А., Ткачук М., МакГро О. Наука. Величайшие теории Выпуск № 1, 2015 Ежедневное издание. — М.: ООО «Де Агостини», Россия, 2015. — 175 с.

## МЕДИЦИНА И ФАРМАКОЛОГИЯ

### Современные проблемы взаимоотношений врача и пациента

Салагаева Виктория Славиковна, студент

Научный руководитель: Слохова Наида Касполатовна, кандидат  
медицинских наук, ассистент

Северо-Осетинская государственная медицинская академия (г. Владикавказ)

*В данной статье рассмотрены результаты проведённого исследования касательно взаимоотношений между медицинским работником и пациентом, в частности проблемы, возникающие при их взаимодействиях, приводящие к нарушениям лечебно-диагностического процесса.*

**Ключевые слова:** медицина, врач, пациент, личностные взаимоотношения, лечебный процесс.

Будучи студентом, отрабатывающим практические навыки, в том числе коммуникацию с пациентами, часто приходится сталкиваться с ситуациями, в которых по той или иной причине не удастся сложить полную картину происходящего с пациентом. Задумываясь о такой ситуации, становится ясно, что данная проблема не разрешится сама собой, и становление врачом её также не устранил. Для того, чтобы действительно изменить данную ситуацию и уже будучи практикующим врачом свести подобные ситуации к минимуму, нужно определить основные ситуации, которые ведут к такому. Занявшись изучением данной темы, я проанализировала взаимоотношения и разговоры между медицинскими работниками и пациентами, результаты проведённого исследования представлены ниже.

Для начала стоит отметить, что даже при установлении длительных доверительных взаимоотношений, пациенты склонны утаивать некоторые аспекты, исходя из собственных соображений, что говорит о тех ситуациях, когда действовать нужно быстро, а устанавливать такие отношения постепенно времени нет.

В ходе исследования был проведен анализ взаимоотношений с 63 пациентами, было 7 врачей-участников данных взаимоотношений, а также был проведен анализ взаимоотношений между 2 студентами-практикантами и 2 пациентами, закреплёнными за ними, уже входящими в вышенаписанные 63 пациента.

Уже на этапе знакомства, при сборе первых сведений от пациента, я выделила две основные группы пациентов, в случае которых нужно делать определенный упор в ходе беседы. 33 пациента имели склонность к недоговариванию информации, непосредственно связанной с причиной обращения, эти пациенты не обманывали в своих словах, однако без непосредственно конкретно заданного вопроса важные сведения они не сообщали. Ещё 20 пациентов были склонны к приукрашиванию своей ситуации, к созданию диссонанса между реальными изменениями и субъективными ощущениями, причём во время исследования был зафиксирован случай, когда в стремлении приукрасить свой рассказ, в ходе него пациент противоречил своим же сведениям. За 3 пациентами было замечено сознательное утаивание важных сведений. Замечу, что цифры, приведённые здесь, не являются статистическими данными, показывающими процентное соотношение между данными группами пациентов, а показывают лишь ситуацию в небольшой выборке пациентов.

Уже в ходе дальнейшего взаимодействия были определены следующие группы с соответствующими проблемами: 12 пациентов в своём стремлении выписаться из некомфортных условий как можно быстрее, часто прибегали к утаиванию изменений своего состояния до тех пор, пока не были в состоянии, когда уже не могут стерпеть симптомы. Был также замечен случай, когда пациентка, даже при доверительных отношениях с врачом, так же женского пола, не сообщила о беспокоящем ее неприятном запоре, из-за чего её состояние ухудшилось, до тех пор пока о данном обстоятельстве не рассказал родственник больной. 3 пациентов, несмотря на должное внимание со стороны медицинских работников, отказывались признавать их действия и искали любую ошибку в их действиях, в то же время назначая себе лечение, а также пренебрегая лечением, назначенным профессионалом. 5 пациентов в дальнейшем также указали на ещё одну проблемную группу пациентов: больные желали привлечь к себе внимание врача для должного лечения, желали большего внимания именно к своей персоне, причём в одном случае, отказывались даже ждать, пока врач ведёт разговор с другим пациентом, не менее важным для него. Также замечу, что были и случаи, когда врач не мог оказать должное по его мнению внимание пациенту из-за большей загруженности и необходимости уделять внимание довольно-таки большому числу пациентов. Здесь учтены как случаи, когда

пациенту действительно необходимо было большее внимание для диагностического поиска, так и случаи когда врач хотел уделить больше времени для улучшения психического состояния пациента, а также случаи, когда врач хотел собрать как можно больше сведений для назначения наиболее верного лечения.

Напоследок уточню, что здесь приведены далеко не все возможные проблемы, а лишь те, которые были замечены в ходе проведенного исследования.

### *Литература:*

1. Полякова Р. В., Маршалок О. И. Взаимоотношения врач — больной. Этические проблемы. // Современные проблемы науки и образования. — 2012. — № 6.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=8056>
2. Gilligan C, Powell M, Lynagh MC et al. Interventions for improving medical students» interpersonal communication in medical consultations. Cochrane Database Syst Rev. 2021 Feb 8;2 (2): CD012418. DOI:10.1002/14651858. CD012418. pub2.
3. Протасова Л. М., Барановская С. В., Бойков В. А., Деев И. А., Кобякова О. С., Шибалков И. П. и др. Анализ показателей удовлетворенности пациентов медицинской помощью в зависимости от длительности действия мероприятий стандарта организации медицинской помощи, оказываемой в амбулаторных условиях. Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание] 2022; 68 (5):6. Режим доступа: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1416/30/lang,ru/> DOI: 10.21045/2071-50212022-68-5-6
4. Yao M, Zhou XY, Xu ZJ et al. The impact of training healthcare professionals» communication skills on the clinical care of diabetes and hypertension: a systematic review and meta-analysis. BMC Fam Pract. 2021 Jul 15;22 (1):152. DOI:10.1186/s12875-021-01504-x
5. Давидов Д. Р., Москвичева А. С., Шубина Л. Б., Шикина И. Б. Проблемы коммуникации врача и пациента // Социальные аспекты здоровья населения. 2023. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-kommunikatsii-vracha-i-patsienta>

## Суточные колебания артериального давления у гипертоников-диабетчиков

Салагаева Виктория Славиковна, студент

Научный руководитель: Слохова Наида Касполатовна, кандидат  
медицинских наук, ассистент

Северо-Осетинская государственная медицинская академия (г. Владикавказ)

*В данной статье рассмотрены результаты проведённого исследования, объектом которого являются изменения артериального давления у лиц с артериальной гипертензией и сахарным диабетом второго типа, что является важными сведениями для составления тактики лечения подобных пациентов. Приведены статистические сведения о возрасте, половой принадлежности анализируемых людей, а также данные об их среднесуточных показателях артериального давления и уровня глюкозы крови.*

**Ключевые слова:** медицина, артериальная гипертензия, сахарный диабет, суточный мониторинг.

**П**роблематика данной статьи является актуальной на сегодняшний день, так как число лиц с сахарным диабетом растёт, многие из них попутно страдают артериальной гипертензией. Для осуществления рациональной медицинской деятельности для создания для таких больных максимально комфортных условий, а также осуществления их адекватного и своевременного лечения, необходимо знать о том, как изменяются в течение суток их показатели артериального давления.

В ходе исследования я изучала истории болезни пациентов, опрашивала медицинский персонал, находившийся непосредственно с таким пациентом, для получения наиболее достоверных сведений об интересующих меня показателях.

В проведённом исследовании приняли участие 32 человека с артериальной гипертензией на фоне сахарного диабета второго типа. Из участников исследования 11 представителей мужского пола, 21 человек же являются представительницами женского пола. Возраст у 21 человек находится в пределах 40–60 лет, 2 человека в возрасте от 30 до 40 лет и девять в возрасте старше 60 лет, самому старшему из анализируемых лиц было 86 полных лет. У 17 человек повышенное давление находится, в основном, в области 140/90 мм рт ст, у 10 доходит до 160–170/100 мм рт ст, у оставшихся 5 исследуемых давление часто превышает отметку 180/100 мм рт ст, доходя и до значений 200+.

Результаты измерений гликемического профиля: у 23 человек результат измерения глюкозы крови обычно составляет от 6 до 9,0 ммоль/л, у 8 исследуемых — 9,1–12,0 ммоль/л, у одного исследуемого результат может превышать и 20–24 ммоль/л.

По результатам проведённых исследований, суточные колебания систолического артериального давления превышают таковые у лиц с гипертонической болезнью без сахарного диабета примерно в полтора раза. Большие колебания давления приходились на дневное время суток. Также замечу, что у 5 исследуемых на фоне гипертонии и сахарного диабета в некоторые дни, преимущественно в ночное время, случались приступы гипотонии, что в некоторых случаях имело связь с приёмом большого количества препаратов в предшествующие сутки. Суточные колебания глюкозы в крови изменялись лишь соответственно пищевой нагрузке.

У 34,375% исследуемых наблюдались неопределённые суточные колебания артериального давления, разнящиеся изо дня в день, что не позволило выявить у них определённую схему изменений артериального давления.

46,875% проанализированных пациентов склонны к вечернему повышению давления. Замечу, что 31,25% больных сталкиваются с увеличением артериального давления в вечерние/ночные часы ежедневно и в большинстве случаев не замечают подъёма данного показателя. Из оставшихся 15,6% 9,4% пациентов замечают такой подъём и он у них происходит постепенно, а 6,2% замечают, что вечерний подъём артериального давления периодически происходит в короткие сроки, что ведёт к резкому ухудшению самочувствия.

18,75 процентов исследуемых людей склонны к ночному снижению давления, причём 12,5% склонны к не столь значительному снижению артериального давления до 100–110/70 мм рт ст. Оставшиеся же 6,25% периодически наблюдали спад давления до 80/50 мм рт ст.

Из исследованных лиц, несомненно, наиболее нуждающимися в более внимательном наблюдении являются пациенты, у которых суточные колебания артериального давления являются неопределёнными, соответственно и подход к их лечению исходит из нынешнего интересующего нас показателя. Также большее внимание следует уделить людям, у которых давление поднимается в краткие сроки, и тем, чьё давление может упасть в ночные часы до 80/50 мм рт ст. Хотя, безусловно, внимания требуют все группы пациентов из проведённого исследования, однако перечисленные категории требуют более внимательного контроля состояния.

*Литература:*

1. Дубинина И. И., Лазарева О. Ю. Особенности суточного профиля артериального давления у больных сахарным диабетом, ассоциированным с артериальной гипертонией // Рос. Мед.-биол. Вестн. Им. Акад. И. П. Павлова. 2006. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sutochnogo-profilya-arterialnogo-davleniya-u-bolnyh-saharnym-diabetom-assotsirovannym-s-arterialnoy-gipertoniey> (дата обращения: 07.02.2024).
2. Эльбаева А. Д. Показатели артериального давления у больных сахарным диабетом // Современные проблемы науки и образования. — 2007. — № 9.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=3522> (дата обращения: 07.02.2024).
3. Бондарь И. А., Климентов В. В., Королева Е. А., Желтова Л. И. Суточная динамика артериального давления у больных сахарным диабетом типа 1 с нефропатией. Проблемы Эндокринологии. 2003;49 (5):5–10. <https://doi.org/10.14341/probl11712>

## ГОСУДАРСТВО И ПРАВО

### Основные понятия преступлений коррупционной направленности

Васильев Илья Николаевич, студент магистратуры

Научный руководитель: Корзун Ирина Григорьевна, кандидат юридических наук

Дальневосточный институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России) (г. Хабаровск)

*В статье определено понятие коррупции, рассматривается анализ составов преступлений, которые относятся к коррупционной направленности согласно Уголовному кодексу Российской Федерации, исследуются теоретические и практические проблемы отнесения преступлений к коррупционным в Российской Федерации.*

**Ключевые слова:** уголовное законодательство Российской Федерации, коррупция, преступление, состав преступления, взяткодатель, взятка, субъект преступления.

Коррупция является серьезной проблемой в России и оказывает негативное влияние на различные сферы общественной жизни, включая экономику, правосудие и образование.

В экономике коррупция создает неблагоприятные условия для развития бизнеса, осложняет конкуренцию, подрывает доверие инвесторов и замедляет экономический рост. Коррупция также может способствовать развитию теневой экономики и негативно влиять на инвестиционный климат.

В сфере правосудия коррупция может привести к неправосудным решениям, снижению доверия к системе юстиции и нарушению прав граждан.

Понятие коррупционного преступления не закреплено в уголовном законе, однако законодателем дан исчерпывающий их перечень, избежав, таким образом, раскрытия самого понятия коррупционного преступления. Основным актом Российской Федерации в системе мер борьбы с коррупцией является Федеральный закон от 25 декабря 2008 г. № 273-ФЗ «О противодействии коррупции» [1].

В соответствии с положениями этого закона, преступления относятся к коррупционным в тех случаях, когда имеет место: злоупотребление служебным положением или служебными полномочиями, дача взятки, получение взятки, коммерческий подкуп либо иное незаконное использование физическим лицом своего должностного положения вопреки законным интересам общества и государства в целях получения выгоды в виде денег, ценностей, иного имущества или услуг имущественного характера, иных имущественных прав для себя или для третьих лиц либо незаконное предоставление такой выгоды указанному лицу другими физическими лицами.

Преступление коррупционной направленности относится к противоправным деяниям, связанным с злоупотреблением властью, получением взяток, уклонением от исполнения обязанностей или другими действиями, направленными на личное обогащение за счет общества, руководствуясь личной выгодой или интересами ограниченной группы лиц. Коррупционные преступления включают в себя такие действия, как взятничество, мошенничество, злоупотребление полномочиями, лжесвидетельство, незаконное обогащение и другие формы злоупотребления должностным положением или участия в коррупционных схемах.

Учебная литература в области юриспруденции под коррупцией понимает социальное явление, которое поражает публичный аппарат управления, вытекает из выражающегося разложения власти, злоупотребления полномочиями со стороны государственных и муниципальных служащих или иных компетентных лиц, выполняющих государственную функцию [4, с. 67].

Первая попытка систематизировать составы коррупционной направленности были определены в 2008 году в связи с принятием Федерального закона «О противодействии коррупции», который стал отправной точкой для всего механизма антикоррупционной деятельности [1].

Следует проанализировать на уровне УК РФ наличие составов преступлений, относящиеся к коррупционной направленности, которые отражены и в специальном законе.

Состав преступления коррупционной направленности обычно включает в себя несколько основных элементов:

1. Деяние: конкретное незаконное действие или бездействие, которое является основой для коррупционного преступления, например, предложение или получение взятки, злоупотребление служебным положением и т. д.
2. Вина: субъективная сторона деяния, показывающая, что лицо осознавало противоправный характер своих действий или бездействия, то есть имело умысел или даже умышленное пренебрежение.

3. Объективная сторона: внешнее проявление деяния, а именно действия или бездействия, которые предусмотрены как состав преступления коррупционной направленности в уголовном кодексе.

4. Незаконное обогащение: обусловлено наличием признаков противоправного обогащения в результате совершенного коррупционного преступления.

5. Наличие должностных полномочий: в большинстве случаев коррупционные преступления совершаются в сфере государственной службы или иную должностную деятельность.

Состав преступления коррупционной направленности может отличаться в разных юрисдикциях в зависимости от принятых там законов и нормативных актов, однако указанные элементы обычно присутствуют практически во всех определениях коррупционных преступлений.

Так, к коррупционным деяниям, перечисленным в УК РФ [2], относятся следующие преступления, без каких-либо условий:

- нарушение порядка избирательной компании (ст. 141.1 УК РФ); — подкуп участников и организаторов (ст. 185 УК РФ);
- превышение должностных полномочий (статья 286 УК РФ);
- получение взятки (статья 290 УК РФ);
- дача взятки (статья 291 УК РФ);
- коммерческий подкуп (статья 204 УК РФ). При наличии критериев, определенных в статье:
- злоупотребление полномочиями (статья 201 УК РФ);
- злоупотребление должностными полномочиями (статья 285 Уголовного кодекса Российской Федерации);
- незаконное участие в предпринимательской деятельности (ст. 289 УК РФ);
- контрабанда (п. «б» ч. ст. 188 УК РФ).

Существуют и составы, которые относят к коррупционной направленности согласно определенным условиям (например, ст. ст. 159, 174, 174.1, 302, 307, 309).

Коррупционные преступления принимают различные формы, включая:

1. Взятничество: предложение, передача, получение или принятие взятки в обмен на незаконные преимущества или услуги.
2. Злоупотребление полномочиями: злоупотребление должностным положением или официальной властью для личной выгоды или незаконных целей.
3. Мошенничество: использование обмана или лжи для получения незаконной выгоды, часто связано с фальсификацией документов или умышленной искажением фактов.

4. Незаконное обогащение: получение доходов, подарков или выгод, которые не соответствуют законным доходам от должности или деятельности.

5. Легализация (отмывание) денег: процесс, включающий в себя преобразование доходов, полученных от преступной деятельности, в видимо законные средства.

6. Влияние на принятие решений: использование власти или ресурсов для оказания неправомерного влияния на принятие решений.

7. Незаконное сговорчивое поведение между чиновниками или должностными лицами с целью получения незаконных выгод.

8. Несанкционированные платежи и неправомерные вознаграждения: предоставление неправомерных выплат или вознаграждений для получения преимуществ.

Эти преступления наносят серьезный ущерб обществу, экономике и доверию к правоохранительным и государственным институтам. Борьба с коррупцией является важным аспектом правовой системы многих стран и международных организаций, так как коррупция подрывает принципы справедливости, равенства и честной конкуренции, и препятствует социальному и экономическому развитию.

Многие страны вводят строгие законы и меры для предотвращения и наказания коррупционных преступлений, и вносят усилия в разработку прозрачных антикоррупционных политик, механизмов контроля и механизмов взаимодействия с гражданским обществом и деловым сообществом для борьбы с коррупцией.

Борьба с коррупцией включает в себя принятие законов и мер по предотвращению подобных преступлений, а также укрепление институтов правосудия и полиции для их расследования и привлечения к ответственности лиц, совершающих коррупцию.

Е. В. Фролова отмечает, что на протяжении последнего десятилетия в Российской Федерации коррупционная преступность порождает негативный факт воздействия как на общество, так и на государство в целом [3, с. 45].

А. И. Габеркон полагает, что в целях борьбы с коррупцией, необходимо совершенствовать законодательство, которое будет направлено на регулирование, в том числе, деятельности правоохранительных органов [5, с. 45].

Для борьбы с коррупцией в России предпринимаются различные меры, включая принятие антикоррупционных законов, создание антикоррупционных органов, повышение прозрачности государственных закупок, а также проведение образовательных кампаний и пропаганды в целях формирования

негативного отношения к коррупции в обществе. Однако, эффективность этих мер требует дополнительного анализа и улучшения [5].

### *Литература:*

1. О противодействии коррупции. Федеральный закон от 25 декабря 2008 г. № 273-ФЗ // СЗ РФ. 2008. № 52
2. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ // Собрание законодательства РФ, 17.06.1996, N 25, ст. 2954.
3. Габеркон А. И. Особенности восприятия россиянами коррупции / М. Ю. Мартынов, А. И. Габеркорн // Социологические исследования. — 2017. — № 6. — С. 79–84.
4. Крысанова, Н. В. Анализ составов преступлений, относящихся к коррупционной направленности в уголовном законодательстве / Н. В. Крысанова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 47 (442). — С. 229–232.
5. Фролова Е. В. Уголовно-правовой анализ коррупционных преступлений // Вестник ЮГУ. 2015. № S3. С. 4.

## **Исламский банкинг как правовой механизм обеспечения финансовой безопасности Российской Федерации**

Махачева Алина Гаджиевна, студент

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

*В статье автор рассматривает модель исламского банкинга как фактор обеспечения финансовой безопасности Российской Федерации в условиях существования новых вызовов и угроз. Данная проблематика является актуальной в связи с тем, что рынок исламских финансов является одним из наиболее динамично развивающихся современных финансовых рынков. В этих целях ставится вопрос о внедрении исламских банков в национальную финансовую систему Российской Федерации.*

**Ключевые слова:** финансовая безопасность Российской Федерации, банковская система, кредитные отношения, исламский банкинг, модель исламской банковской системы.

**П**роблематика исламской экономической модели широко распространена в научной сфере, имеется большое многообразие научных работ, посвященных исследованию данной проблемы, как среди российских мусульманских авторов, так и среди зарубежных. В исследовательских кругах эффективность внедрения исламских банков оценивается как доводами в ее пользу, так и конструктивной критикой. В этой связи видится необходимым рассмотреть перспективы внедрения модели исламских банков в национальную финансовую систему, в целях обеспечения финансовой безопасности Российской Федерации от внешних и внутренних угроз.

Несмотря на то, что исламская экономика представляет собой относительно молодую систему, которая только стоит на пути своего развития, она, тем не менее, успела заинтересовать исследователей по всему миру, выделиться в отдельную научную дисциплину под названием «Исламские финансы», а также доказать свою жизнеспособность в период Мирового экономического кризиса в 2008 году.

В источниках изредка можно встретить упоминание о том, что самый первый современный опыт исламского банкинга в середине 1950-х гг. был предпринят в сельскохозяйственной глубинке Пакистана. Однако данные сведения весьма расплывчаты и ненадежны. Поэтому со всем основанием «локомотивом» развития данной отрасли считается Сберегательный банк Мит Гамра, основанный Ахмедом ан-Наггаром в 1963 г. в египетском городке, имя которого и вошло в название учреждения.

Отчасти ан-Наггар ориентировался на опыт европейских сберегательных учреждений кооперативного типа. По данным Европейской ассоциации банковской истории, проект получил финансовую поддержку правительств Германии и Египта [1].

Классическая исламская экономическая модель строится на двух фундаментах: религиозном и научном. Ее базовый фундамент составляют религиозные предписания, указанные в Коране и Сунне, а ее дальнейшее формирование и развитие происходило при участии арабо-мусульманских экономистов, чьи взгляды и разработанные теории способствовали становлению исламской экономической модели в ее нынешнем виде, приближенном к реалиям современной жизни [3].

Понимание принципов функционирования исламского банкинга также важно для обеспечения финансовой стабильности. Во-первых, исламские банки приобретают все большую значимость по мере своего развития и расширения взаимодействия с традиционными банками. Во-вторых, недостаток инстру-

ментов хеджирования обуславливает концентрацию рисков в исламских финансовых институтах.

Исламские финансовые институты получили достаточно широкое распространение в мире, как вследствие роста спроса, так и в результате накопления некоторыми мусульманскими странами значительных финансовых ресурсов.

Очевидно, что существующие тенденции в развитии исламских банков сохранятся, так как страны-экспортеры нефти продолжают получать значительные доходы, финансовые рынки исламских государств продолжают развиваться, а западные компании конкурируют за привлечение иностранных инвесторов. Все это создает предпосылки для тщательного изучения особенностей функционирования исламских банков и их выхода на традиционные финансовые рынки.

Исламский банкинг представляет собой альтернативную систему финансовых услуг, основанную на принципах шариатского права [4]. В контексте Российской Федерации внедрение исламского банковского сектора может иметь ряд позитивных аспектов, таких как диверсификация финансовой системы, привлечение иностранных инвестиций, укрепление финансовой инклюзии и содействие развитию сектора малого и среднего бизнеса.

Исламский банкинг предлагает ряд преимуществ, которые отличают его от традиционных банковских систем. Некоторые из основных преимуществ исламского банкинга включают в себя:

1. Принципы социальной справедливости: Исламский банкинг стремится к созданию финансовых отношений, основанных на принципах справедливости и равенства. Это включает в себя запрет на взимание процентов и участие в риске и прибыли между банком и клиентом.

2. Уклонение от спекулятивных операций: Исламский банкинг запрещает участие в спекулятивных операциях, что способствует уменьшению финансовых рисков и повышению стабильности финансовой системы.

3. Содействие реальной экономике: Исламский банкинг акцентирует внимание на поддержке реальной экономики, инвестировании в производство, торговлю и предоставление услуг, что способствует экономическому развитию и созданию рабочих мест.

Обозначенные преимущества делают исламский банкинг привлекательным для тех, кто разделяет мусульманские религиозные принципы и ценности, а также для тех, кто ищет альтернативные формы финансовых услуг, основанные на принципах справедливости и социальной ответственности [5].

В этой связи, представляется что исламский банкинг может являться эффективным фактором обеспечения финансовой безопасности Российской Федерации в части следующих направлений:

1. Диверсификация финансовой системы: Исламский банкинг предлагает альтернативный подход к финансовым услугам, основанный на принципах шариатского права. Введение исламского банковского сектора в России может способствовать разнообразию финансовых инструментов и укреплению устойчивости финансовой системы.

2. Привлечение иностранных инвестиций: Многие мусульманские страны имеют значительные финансовые ресурсы, которые могут быть направлены на инвестиции в Россию через исламские финансовые институты. Это может способствовать притоку иностранных инвестиций и развитию национальной экономики.

3. Укрепление финансовой инклюзии: Исламский банкинг обычно ориентирован на удовлетворение потребностей широких слоев населения, в том числе тех, кто из-за религиозных убеждений отказывается от традиционных банковских услуг. Внедрение исламского банковского сектора в России может способствовать расширению доступа к финансовым услугам для различных социальных групп.

4. Содействие развитию сектора малого и среднего бизнеса: Исламский банкинг часто ориентирован на финансирование проектов, соответствующих принципам шариатского права, что может способствовать развитию сектора малого и среднего бизнеса в России.

Однако следует понимать, что процедура внедрения исламского банкинга в России также может столкнуться с рядом вызовов, обусловленных адаптацией законодательства и регулятивной практики к особенностям этой системы.

Тем не менее, в целом внедрение исламского банкинга может быть полезным для обеспечения финансовой безопасности Российской Федерации и способствовать разнообразию финансовых инструментов, укреплению устойчивости финансовой системы и стимулированию экономического развития.

#### *Литература:*

1. Аль Аззави, А.А. Возможность использования принципов исламского банкинга на территории РФ / А.А. Аль Аззави // Финансовая жизнь. — 2019. — № 4. — С. 40–43.

2. Дакашева, Т. М. Практика использования исламского банкинга в России: проблемы и перспективы / Т. М. Дакашева, Л. Н. Мулендеева // Актуальные научные исследования в современном мире. — 2021. — № 11–12 (79). — С. 162–165.
3. Конев, Д. М. Исламский банкинг — особенности, место в мировой банковской системе и проблемы развития / Д. М. Конев, С. А. Конева // Вестник науки. — 2021. — Т. 3, № 7 (40). — С. 49–59.
4. Куруптурсунов, Ш. М. Основные инструменты исламского банкинга / Ш. М. Куруптурсунов // Colloquium-Journal. — 2019. — № 11–5 (35). — С. 27–28.
5. Тюленева, Т. А. Проблемы развития исламского банкинга в России / Т. А. Тюленева, Р. Ш. Тахтаева, М. Б. Молдажанов // Вестник НГУЭУ. — 2019. — № 3. — С. 175–185.
6. Овсепян, П. А. Исламская банковская система (исламский банкинг) в современном мире / П. А. Овсепян, А. Л. Месробян // Ислам и исламоведение в современной России: сборник докладов Всероссийского исламоведческого форума, Махачкала, 27–28 сентября 2019 года. — Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью «АЛЕФ», 2019. — С. 379–383.

## **Кадровые технологии в системе управления карьерным ростом государственных гражданских служащих**

Отинова Виктория Эдуардовна, студент

Научный руководитель: Нужнова Светлана Львовна, кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Российский институт управления — филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (г. Ростов-на-Дону)

*В данной статье рассматриваются понятия «карьера» и «управление карьерой», изучаются виды карьеры, а также мероприятия по управлению карьерой: конкурс, квалификационный экзамен, аттестация, кадровый резерв. Рассматривается организация дополнительного профессионального образования как преимущественное право на замещение вакантных должностей государственной службы.*

*Ключевые слова:* карьера, управление карьерой, профессионализм, должность, государственная служба, замещение вакантных должностей.

Карьера на государственной службе имеет важное значение для обеспечения эффективной работы государственных организаций и оказания услуг гражданам. Сущность карьеры на государственной службе заключается в том, что люди, занимающие определенную должность, выполняют обязанности по управлению государственными делами, принятию и реализации законодательства, а также решению вопросов граждан.

Понятие «карьер» можно определить, как последовательный процесс профессионального развития и продвижения по служебной лестнице в выбранной сфере деятельности. Она включает в себя набор профессиональных достижений, опыт работы, систематическое обучение и повышение квалификации, а также развитие навыков.

Карьера на государственной службе может включать в себя следующие аспекты:

1. Профессиональное развитие: государственные служащие могут продвигаться по служебной лестнице, получая повышение и занимая более ответственные должности.

2. Специализация: на государственной службе часто есть возможность специализироваться в определенной области, такой как финансы, образование, здравоохранение и другие.

3. Обучение и развитие: государственные служащие имеют доступ к различным формам обучения и профессиональному развитию, чтобы улучшить свои навыки и знания.

4. Стабильность и социальные льготы: работа на государственной службе может обеспечить стабильный доход и социальные льготы, такие как медицинская страховка, пенсионные накопления и другие преимущества.

5. Ответственность и преданность: работа на государственной службе обычно связана с высокими этическими нормами и ответственностью перед обществом.

Для государственных гражданских служащих доступно два вида карьеры: должностная и профессиональная.

Должностная карьера отражает изменение преимущественно должностного статуса человека, его социальной роли в организации. Она представляет собой форму личностного самовыражения работника в той сфере деятельности, которая была им выбрана. Профессиональная карьера — это процесс реализации собственных возможностей сотрудника в трудовой деятельности, признание

профессиональным сообществом результатов его труда, авторитет в конкретном виде профессиональной деятельности.

Построить карьеру в государственном органе сотрудник сможет только при условии эффективного построения системы управления карьерой, благодаря чему организация видит в сотруднике потенциал и может повысить его ценность. Термин «управление карьерой» подразумевает под собой процесс планирования и управления профессиональным развитием с целью достижения успеха и удовлетворения в профессиональной деятельности. Сюда входит разработка стратегии, определение целей и изучение возможностей, а также принятие решений направленных на продвижение сотрудников государственной и муниципальной службы.

Со стороны кадровой службы государственного органа целями управления карьерой являются:

- сохранение накопленного в организации опыта;
- предотвращение утечки высококвалифицированных кадров;
- обеспечение преемственности профессионального опыта и культуры организации;
- формирование наглядных и воспринимаемых критериев карьерного роста.

Эффективное управление карьерой помогает человеку принимать обоснованные решения, развивать свои навыки, а также адаптироваться к изменениям в профессиональной среде. Это процесс, который позволяет человеку быть ответственным за свое профессиональное будущее и стремиться к достижению личных и профессиональных целей.

Главной проблемой, которая наблюдается в современных реалиях, является недостаточное внимание субъектов управления персоналом к должностному росту сотрудников на государственной и муниципальной службе. Во взаимодействии с сотрудниками отсутствует системность, стратегическое видение, последовательность, неправильное планирование карьеры, следовательно, все это ведет к потере высокопрофессиональных специалистов. Все вышеперечисленные пункты свидетельствуют о том, что на сегодняшний день в кадровой работе в системе государственной службы наблюдаются некоторые проблемы, которые могут быть преодолены с помощью разработки более гибких и эффективных кадровых стратегий и активного внедрения современных методов управления персоналом.

Одним из наиболее важных мероприятий, обеспечивающих возможность карьерного роста для государственных служащих, является конкурс на замеще-

ние вакантных должностей государственной службы, который представляет собой процесс отбора кандидатов на должности в государственные органы на основе конкурентного отбора. Должностной рост на конкурсной основе является одним из основных прав гражданского служащего. Проведение конкурса заключается в оценке профессионального уровня претендентов на замещение вакантных должностей государственной службы, согласно квалификационным требованиям для замещения должности гражданской службы. [1] Его целью является обеспечение открытости и прозрачности процесса отбора кандидатов, а также выбор наиболее подходящих и квалифицированных специалистов.

Конкурс позволяет оптимизировать процесс найма новых сотрудников, отдавая предпочтение тем кандидатам, которые обладают наилучшей квалификацией и опытом. Это способствует профессиональному развитию и росту государственных служащих, так как стимулирует их стремление к улучшению навыков и знаний. Кроме того, конкурс на замещение вакантных должностей создает конкурентную среду, в которой служащие могут продемонстрировать свои достижения и профессиональные качества. Такое соревнование может способствовать улучшению качества работы и повышению мотивации участников конкурса. Таким образом, можно сделать вывод, что конкурс на замещение вакантных должностей влияет на карьерный рост государственных служащих.

Большое внимание на государственной службе уделяется проведению аттестации — процедуры, в ходе которой государственные служащие проходят оценку своей профессиональной компетентности, знаний, навыков и квалификации. Порядок проведения аттестации государственных служащих регламентирован «Положением о проведении аттестации государственных гражданских служащих в РФ». [2] В процессе аттестации, которая проводится раз в три года, могут быть выявлены потенциальные возможности служащих, необходимость обеспечения возможности их профессионального развития, служебный рост. При аттестационном собеседовании с сотрудником выявляются его сильные и слабые профессиональные стороны, на основании которых в дальнейшем происходит, в том числе, планирование карьерного роста, либо методов его самосовершенствования. [6]

Кадровый резерв является одной из центральных технологий, способствующих должностному росту гражданских служащих. Должность гражданской службы, замещаемая гражданским служащим из кадрового резерва, должна быть выше по группе и категории, либо по группе должностей, чем предыдущая. Целью формирования кадрового резерва является обеспечение непрерывности кадрового обеспечения в государственных органах, а также подготовка

кадров для замещения иных должностей. Члены кадрового резерва проходят специальную подготовку, обучение, стажировку и т. п. с целью подготовки к замещению вышестоящих должностей, в том числе и руководящих.

Кадровый резерв играет важную роль в обеспечении стабильности и эффективности государственной службы, поскольку он позволяет обеспечить наличие квалифицированных кадров для замещения должностей в государственных органах в долгосрочной перспективе.

Таким образом, кадровый резерв влияет на карьерный рост государственных служащих, обеспечивая прозрачность и справедливость в процессе отбора кандидатов на вышестоящие должностные позиции, поддерживая мотивацию и развивая потенциал госслужащих.

Профессиональное развитие государственных служащих является важным элементом их карьерного роста. Это включает в себя процесс обучения, приобретения новых знаний и компетенций, необходимых для эффективного выполнения обязанностей и для карьерного развития.

Несколько способов профессионального развития государственных служащих включают в себя:

1. Профессиональные программы обучения: участие в специальных профессиональных программах и курсах, охватывающих области управления, законодательства, межличностных навыков и другие аспекты, связанные с государственной службой.
2. Учебные стажировки: возможность прохождения стажировок в других государственных органах для приобретения нового опыта и знаний.
3. Участие в профессиональных конференциях и семинарах, то есть в мероприятиях, где можно обменяться опытом, узнать о новых тенденциях и развитии в своей области.

Профессиональное развитие государственных служащих не только способствует их карьерному росту, но также повышает качество исполнения обязанностей и эффективность в работе, что в конечном итоге благоприятно сказывается на эффективности работы государственных органов.

Государственный служащий, который систематически занимается повышением своих профессиональных знаний и практических навыков, имеет значительное преимущество перед коллегами, претендующими на замещение вышестоящих должностей государственной службы. Организация профессионального развития гражданских служащих регламентируется ст. 62 ФЗ № 79-ФЗ «О государственной гражданской службе РФ» [1] и Указ Президента

РФ № 68 «О профессиональном развитии государственных гражданских служащих РФ» [3].

Основой управления карьерой является качественное планирование, а главным инструментом — работа с кадровым резервом. Успешность карьеры государственных служащих напрямую зависит от успешности прохождения ими определенных этапов, поэтому в современных реалиях в управлении карьерой государственных служащих нужны свежие подходы, например, учет мотивационно-ценностных ориентиров государственных служащих при планировании и построении карьеры; взаимосвязь карьерного роста с профессиональными знаниями сотрудников и качеством проделанной ими работы; профессиональное развитие как приоритет кадровой политики государственной службы и т. д.

#### *Литература:*

1. Федеральный закон «О государственной гражданской службе Российской Федерации» от 27.07.2004 № 79-ФЗ // Парламентская газета от 31 июля 2004 г. № 140–141
2. Указ Президента РФ от 01.02.2005 № 110 (ред. от 07.03.2020) «О проведении аттестации государственных гражданских служащих Российской Федерации» // Российская газета от 3 февраля 2005 г. N 20
3. Указ Президента РФ от 21.02.2019 N 68 (ред. от 26.06.2023) «О профессиональном развитии государственных гражданских служащих Российской Федерации»
4. Липатов Э. Г., Чаннов С. Е., Велиева Д. С. Комментарий к федеральному закону «О государственной гражданской службе Российской Федерации» от 27 июля 2004 года» — М.: МЦФЭР. — 2005.
5. Смолячкова Ю. А. «Аттестация как инструмент формирования траектории профессионального роста государственных служащих» // Вести БДПУ. Том 2. 2018. № 3 (97). С. 117–120.

## ПСИХОЛОГИЯ

### **Оптимизация эмоциональной сферы у разведенных женщин посредством транзактного анализа**

Каримова Анна Мансуровна, студент магистратуры

Тольяттинский государственный университет (Самарская обл.)

**П**роблема разводов в настоящее время в России стоит очень остро, так как по статистике более половины пар в течении трёх лет после брака подают на развод. На увеличение разводов влияет множество факторов, в том числе плохие экономические условия, неосведомленность молодых людей о том, как выстраивать гармоничные отношения друг с другом, увеличение числа людей, которые предпочитают свободу официальным отношениям, трудность принятия точки зрения другого человека, рост качества жизни. В далекие времена брак являлся обязательным атрибутом взросления и чаще всего за молодых людей выбор делали их родители. В бедных семьях это было гарантией выживания, мужчина работал, а женщина занималась хозяйством и детьми, это позволило человечеству выжить в трудных условиях, в которых они жили и воспитать своих детей. В богатых же семьях брак был необходим для сохранения капитала семьи, девушкам и юношам запрещалось жениться на людях с меньшим финансовым достатком, чем у их семьи. Пару так же выбирали родители. Разводиться было нельзя, так как это было очень осуждаемо в обществе. Так же во многих странах женщинам запрещалось получать образование, из-за чего они были обречены работать на низкооплачиваемых работах. Даже когда женщинам разрешили получать образование, очень долгое время разводы оставались редкостью, так как очень сильны были предрассудки и осуждение в обществе женщин.

Сейчас развод в России уже не так сильно осуждаем в обществе и является законным. Это влияет на то, что количество разводов в России стремительно растет, женщины не хотят больше терпеть всю жизнь вредные привычки и плохой характер партнера. Если в браке возникают сложности, которые муж-

чина не готов решать совместно, многие женщины предпочитают развестись, чем ждать, пока мужчина созреет для решения проблем.

Вследствие увеличения числа разводов растет и процент женщин, которые оказались разведены. В большинстве случаев, даже если инициатором развода была женщина, то она сталкивается с целым набором нелицеприятных чувств, а также с осуждением со стороны других женщин и мужчин. Частыми спутниками при разводе бывают пониженное настроение, безынициативность, заторможенность, злость, депрессивное настроение и плач. Некоторые женщины опираются на детей, живут в буквальном смысле ради них, и это помогает им за ворохом дел и обязанностей не замечать своего одиночества и плохого самочувствия. С другой стороны, такой прием в долгосрочном времени работает плохо, так как постепенно у женщины кончаются силы, о себе она заботится мало, больше отдает, чем получает, и не восполняет свои физические и эмоциональные ресурсы. Так женщина постепенно приходит к выгоранию последней стадии и сдается, до конца дней испытывая мучения от повседневных дел.

Для помощи при преодолении таких состояний очень хорошо помогает психотерапия. Психотерапия может помочь женщине после развода сбросить обиду на своего партнера и на брак в целом, которые не оправдали ее ожидания. Психотерапия может помочь нормализовать эмоциональную сферу у разведенных женщин.

Одним из направлений психотерапии является трансактный анализ. Трансактный анализ был разработан в прошлом веке американским психиатром Эриком Берном.

Эрик Берн считал, что внутри эго каждого взрослого лежит 3 основных компонента: Взрослый, Родитель и Ребенок. Внутренний Родитель — это образ родителя, который остался у ребенка с детства. Внутренний Родитель отвечает за соблюдения правил и жизнь по закону. Внутренний ребенок — это тот ребенок, который жил в детстве у маленького мальчика или девочки, и когда человек вырос, остался вместе с ним. Внутренний ребенок отвечает за чувства и за проявление эмоций. Внутренний взрослый отвечает за разум, логику и задействован в решении различных рабочих и семейных проблем.

Эрик Берн в своих книгах утверждал, что есть разные типы взаимодействий между людьми. Одним из способов взаимодействия он называл психологические игры. Психологические игры в понятии Эрика Берна это не что иное как способ времяпрепровождения, где послания остаются скрытыми, а не пря-

мыми. Послания в транзактном анализе Эрик Берн называл транзакциями, которыми люди обмениваются друг с другом. Скрытые транзакции — это транзакции, где явный смысл транзакции не говорится напрямую, а как бы прячется за словами. Например, муж спрашивает у жены: «Где подсолнечное масло?», на что жена может ответить: «В холодильнике конечно же, ты что сам не мог догадаться?» Данный пример является скрытой транзакцией, где на поверхности жена сообщает мужу где находится подсолнечное масло, а на самом деле она говорит ему скрыто, что он глупый, раз сам не смог догадаться, что подсолнечное масло стоит в холодильнике.

Такие же транзакции со скрытым смыслом могут посылать родители своим детям, внушая им чувство неполноценности, скрыто говоря им, что они ничего не могут сделать самостоятельно.

Так же родители могут внушить ребенку вредные послания, в соответствии с которыми человек будет жить дальше и самостоятельно разрушать свою жизнь вследствие неправильного послания, усвоенного от родителей. В данной статье мы можем привести один из примеров:

**«Не становись старше»** Это послание реализует потребность родителей оставаться молодыми, нужными и востребованными. Для матери взросление ребенка и разлучение с семьей — это конец юности. «Дело не в том, что мы говорим, а в том, что мы делаем», то есть при таком послании нужно делать для ребенка то, что он может сделать сам, тогда он никогда не вырастет.

На групповом сеансе психотерапии одна женщина по имени Ольга (имя изменено) во время группы рассказывала, что ее папа всегда говорил, что к психологу ходят только психи и если у нее плохое настроение, то нужно просто больше работать и занять себя делом, что все плохое настроение от безделья и от того, что нечем заняться. Ольга рассказывала, что когда у нее началась сильная депрессия и она пошла к психиатру, который прописал ей антидепрессанты, то папа сказал, что ее посадили на таблетки как наркоманку. Ольга рассказывала, что это оказало на нее очень сильное негативное впечатление. Она думала, что папа поддержит её в лечении депрессии, но он только осудил ее. Данный пример ярко иллюстрирует послание «Не взрослей» так как иллюстрирует нам поведение отца клиентки, который не верит ее самостоятельному решению пойти к психиатру и говорит, что ему лучше знать, как следует лечить депрессию своей дочери. К сожалению, многие родители являются очень авторитарными в процессе воспитания, и даже во взрослом возрасте не доверяют своим детям в принятии самостоятельных решений.

Поэтому транзактный анализ идеально подходит для улучшения эмоциональной сферы у разведенных женщин, так как выявляет деструктивные послания, которые женщины усвоили в семье и помогает женщинам выйти из круга бесконечных манипуляций. Транзактный анализ помогает решать, что делать в своей жизни, исходя из собственных желаний, а не из желаний родителей или других людей.

## ПЕДАГОГИКА

### Пути решения проблем оценки индивидуальных достижений обучающихся в начальных классах по окружающему миру

Башмакова Светлана Николаевна, учитель высшей категории  
МБОУ «Ашковская ООШ» (Смоленская область)

*Учение — это лишь один из лепестков того цветка, который называется воспитанием в широком смысле этого понятия. В воспитании нет главного и второстепенного, как нет главного лепестка среди многих лепестков, создающих красоту цветка.*

В. Сухомлинский

Огромные социальные и экономические преобразования, происходящие в нашей стране, предъявляют всё более высокие требования к обучению и воспитанию у каждого школьника, к его образованию и самообразованию. Поэтому концепция непрерывного образования нацеливает на психологическую и практическую подготовку обучающихся к необходимости постоянно учиться, самостоятельно приобретать новые знания. В этой связи в задачу педагогов входит обучение школьников приёмам, умениям и навыкам индивидуальных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения ООП НОО по предмету.

#### Технология опыта

Самостоятельная работа — важный элемент учебно-воспитательной деятельности обучающихся на уроках. Именно поэтому в настоящее время самостоятельной работе уделяется большое внимание. Учителя-методисты постоянно находятся в поиске наиболее эффективных форм организации самостоятельной работы, стремятся к тому, чтобы она способствовала образованию, воспитанию и развитию детей, а также результату индивидуальных достижений обучающихся как на уроке окружающий мир, так на других.

Навыки самостоятельной работы приобретаются обучающимися постепенно. В процессе практики. Почти все виды самостоятельных работ обуча-

ющихся связаны с требованиями учебных программ и осуществляются в основном под руководством учителя. Немалую роль в выработке у обучающихся самостоятельной работы в школах играют учителя начальных классов.

Самостоятельная работа — самый ответственный этап в развитии самостоятельности. Здесь часто возникает вопрос, в каком этапе урока её лучше использовать, какие виды и формы наиболее эффективны будут.

Самостоятельную работу надо применять тогда, когда дети менее всего устают и способны выслушать рекомендации к заданиям, то есть в середине урока.

В зависимости сложности задания определяют время на выполнение для каждого ученика. Далее индивидуально работают с теми, у кого возникают затруднения. По истечении отведённого времени для задания проводится фронтальная проверка.

Возможен и традиционный вид работы для достижения индивидуальных достижений в окружающем мире — индивидуальные карточки, с целью опросить детей по ходу урока. При этом дети выполняют задания на уроке, а потом выставляется оценка за эту работу.

Использование ИКТ также возможна во время урока, но важно помнить о здоровьесберегающих технологиях. Увлекаясь самостоятельной работой с помощью ИКТ, важно помнить об ограниченном времени пользования мультимедийных средствах.

Важно помнить, что самостоятельная работа на уроке окружающий мир возможна только в том случае, если у обучающихся сформированы общие умения, знания и навыки выполнения различных видов заданий для результатов индивидуальных достижений.

Уроки строятся по единому плану, отвечающему развёрнутой структуре учебной деятельности.

Каждый урок включает следующие этапы:

1. Мотивация и целеполагание.
2. Актуализация знаний и умений.
3. Освоение нового содержания и его применение.
4. Выводы и обобщения.
5. Контроль и оценка достижений.

Очень важно отметить, что уроки по курсу «Окружающий мир» строятся в проблемно-поисковом ключе, что предусматривает создание проблемных ситуаций, выдвижение детьми предположений, поиск доказательств, формулирование выводов, сопоставление результатов с эталоном. Таким образом, де-

тям не даются готовые знания, а организуется целенаправленная деятельность по их добыванию. Не случайно в 1 классе темы всех уроков формулируются в виде проблемных вопросов, ответы на которые дети ищут сами с помощью учителя. Главный проблемный вопрос, соответствующий теме урока, формулируется на этапе мотивации и целеполагания. Как правило, это делается с помощью постоянного персонажа учебника — Муравья Вопросика. Учитель просит детей незамедлительно ответить Муравьишке. Дети выступают с «пробными» ответами, исходя из имеющихся у них знаний. Вот тут-то и выясняется, что знаний недостаточно, а то и вовсе нет. Нужно сначала самим найти ответ на вопрос. Осознание детьми своего незнания позволяет сформулировать учебные задачи урока с помощью текста рубрики «Что узнаем, чему научимся». Это делает учитель, зачитывая детям формулировки учебника. (Постепенно, по мере приобретения детьми соответствующего опыта, можно предлагать им самим формулировать задачи урока, а затем сравнивать предложенные формулировки с теми, которые даны в учебнике.) На последующих этапах урока учителю необходимо акцентировать внимание на том, какую задачу решаем, какую уже решили, а в конце урока вернуться к главному вопросу Муравьишки и снова ответить на него. Теперь, обогатившись новым знанием, дети могут дать правильный и полный ответ. Если обобщение по уроку должно быть шире, чем ответ Муравьишке, учитель предлагает сделать и другие выводы из изученного материала. Ответы детей сравниваются с эталоном, представленным в рубрике «Сделаем вывод» от имени Мудрой Черепахи. Далее проводится работа по контрольным вопросам и заданиям, имеющимся в учебнике, на основании чего даётся общая оценка достижений на уроке. Дети могут положить цветную фишку рядом с тем знаком-смайликом, который соответствует данной оценке. Если дети допустили ошибки или не ответили на вопросы, нужно подумать о причинах неуспеха и ещё раз проработать материал, оказавшийся неувоенным.

Центральный этап урока — этап освоения и применения нового содержания. Учитель организует и направляет этот процесс. При этом целесообразно придерживаться последовательности заданий учебника и тех форм организации учебной работы, которые определены условными знаками учебника («работаем в паре», «работаем в группе», «работаем со взрослыми»). Информация, которую учитель сам сообщает детям, должна быть минимальной и вводиться, как правило, в тот момент, когда дети готовы к её восприятию и могут использовать её для поиска ответа на вопрос. Поскольку «источником» проблемных вопросов чаще всего оказывается Муравей Вопросик, а эталон, с которым дети сравнивают свои выводы, предоставляет Мудрая Черепаха, движение ребёнка

от незнания к знанию поддерживается общей игровой канвой урока, что позволяет наиболее успешно организовывать поисковую деятельность при работе с первоклассниками.

Каждый учитель в своём классе использует свою организацию и проведение самостоятельной работы для результатов оценки индивидуальных достижений обучающихся. Все эти формы и виды опробованы и доказана эффективность их проведения. Но каждая конкретная форма организации самостоятельной работы наиболее эффективна в том классе, где она разработана и опробована учителем, где она соответствует уровню развития обучающихся.

Стандартизированное оценивание обеспечивает подход к разным ученикам с «одной меркой», независимо от их индивидуальных возможностей и потребностей. Формирующее оценивание можно сравнить с поливом растения. «Поливаем, чтобы росло, учим, чтобы ученики почувствовали «вкус» к учебе!» (Участник курса)

Опираясь на опыт работы преподавателя гимназии Дмитриеву Е. А. В частности, разработанные критерии оценивания для основной и старшей школы. Проанализировав систему работы и сопоставив критерии оценивания, можно выделить элементы, которые применяются в нынешней практике начальной школы, а именно:

**А Знание и понимание:** срезовые работы, понятийный диктант, тематический тест

**В Исследование и проектирование:** мини лабораторные или практические (исследовательские) работы, тематические презентации, учебные проекты

**С Обработка и оценка:** обучающие практические (исследовательские) работы, практические работы: преобразование текстового материала в таблицы или схему по заданной теме; работа с учебным рисунком, практические работы

**Д Размышляя о влиянии науки:** тематические презентации, доклады

Чаще всего самостоятельная работа проводится в классе при закреплении нового материала для детей высокого уровня, либо при закреплении пройденного материала. А также на обобщающем уроке.

1. Самостоятельная работа по окружающему миру для оценки индивидуальных достижений обучающихся проходит по следующим этапам: Подготовка к самостоятельной работе (индивидуальный инструктаж)

2. Проведение самостоятельной работы

3. Контроль самостоятельной работы

Самостоятельная работа в паре особенно эффективна при контроле самостоятельной работы (на 3 этапе работы), а на обобщающем уроке работа

в группе. В связи с этим решаются не только образовательные задачи, но и воспитательные (дружба, взаимовыручка, взаимопомощь).

Эффективность организации индивидуальных достижений обучающихся достигается благодаря правильно организованной и систематической самостоятельной работе. Что формирует у обучающихся навык самостоятельной учебной деятельности, воспитанию организованности, дисциплины, прилежания, положительного отношения к учёбе.

### *Литература:*

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2013. с. 3.
2. Окружающий мир. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1–4 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций / А.А. Плешаков. — М.: Просвещение, 2014. — 205 с.
3. Формирующее оценивание: оценивание в классе: учеб. пособие / М.А. Пинская. — М.: Логос, 2010. — 264 с..
4. Дмитриева Е.А. «Руководство для учителей по работе в системе критериального оценивания» КМБ модуль «Косинская» ГБОУ Гимназия № 1404 «Гамма» 2014–15 гг.

## **Взаимодействие с родителями специалистов коррекционной службы общеобразовательной организации**

Краснопивцева Светлана Борисовна, педагог-психолог, учитель-дефектолог;  
Добрунова Елена Павловна, тьютор;

Денисенко Елена Петровна, учитель-логопед, социальный педагог;

Звонкова Екатерина Сергеевна, учитель начальных классов, учитель-логопед  
МОУ «Веселолопанская средняя общеобразовательная школа Белгородского района Белгородской области»

*Ключевые слова:* работа с родителями, семья, формы и методы работы с родителями, психолого-педагогическая диагностика.

**Р**бота с родителями — важнейшее направление деятельности специалистов коррекционной службы общеобразовательной организации, целью кото-

рой является сохранение психологического здоровья детей, активизация родителей, привлечение их внимания к коррекционным и педагогическим задачам, которые осуществляются в работе с детьми.

Добиться высоких результатов воспитательной работы невозможно без сотрудничества с родителями учеников, без информации о семье, в которой живет и воспитывается ребенок. Ведь семья — это персональная среда жизни и развития ребенка, качество которой определяется рядом параметров это:

- социально-культурным (зависит от образовательного уровня родителей и их участия в жизни общества);
- социально-экономическим (определяется имущественными характеристиками и занятостью родителей на работе);
- технико-гигиеническим (зависит от условий проживания, особенностей образа жизни);
- демографическим параметром (определяется структурой семьи). [2]

При всем уважении к любым социальным институтам, работающим с детьми, самая заинтересованная сторона в судьбе ребенка, за исключением каких-то крайних случаев, это все-таки его семья. Наибольшие права на определение того, что больше нужно ребенку, все-таки у его семьи.

Миссия школы, ее назначение — с учетом интересов общества и государства — помочь семье сформировать у ребенка те качества, которые помогут ему быть успешным в жизни, что, кстати, обязательно включает в себя быть полезным и обществу, и государству.

От совместной работы родителей и педагогов выигрывают все стороны педагогического процесса: родители принимают активное участие в жизни детей, тем самым лучше понимая и налаживая взаимоотношения; педагоги, взаимодействуя с родителями, узнают больше о ребенке, что позволяет подобрать эффективные средства воспитания и обучения. Главное же заключается в том, что дети, оказавшись в едином воспитательном пространстве, ощущают себя комфортнее, спокойнее, увереннее, в результате чего лучше учатся и имеют гораздо меньше конфликтов со взрослыми и сверстниками.

Необходимо также отметить, что во взаимодействии с ребенком у родителей могут актуализироваться собственные зоны, например, одна из них: восприятие школьных результатов ребенка в качестве зеркала собственной успешности. Кроме сознательного и целенаправленного воспитания, осуществляемого родителями, на ребенка воздействуют вся семейная атмосфера, семейные условия: усиление расслоения общества (по уровню материального достатка и социальному статусу); рост числа разводов, отрицательно влияю-

щих на психику детей; увеличение числа семей, в которых детей воспитывает один родитель; разрушение системы «родители-ребенок», усиливающее взаимное отчуждение детей и родителей; мощное агрессивное воздействие глобальной сети Интернет; социальное положение, род занятий, материальный уровень, уровень образования, ценностные ориентации членов семьи. Любая деформация родительской семьи приводит к отрицательным последствиям в развитии личности ребенка [1].

Эмоциональные отношения в семье играют важную интегрирующую роль, благодаря которой члены семьи ощущают себя единой общностью и чувствуют теплоту и поддержку друг друга. Отношения любви и симпатии способствуют уменьшению фрустрирующих переживаний, без которых не обходится семейная жизнь и воспитание детей [1].

Следует отметить, что для родителей часто характерен односторонний взгляд на ребенка. Они наблюдают своего ребёнка только в семье, а ведь в школе он может проявлять себя совершенно иначе, чем дома. Поэтому родителям столь важно принимать участие в работе по созданию общего педагогического «поля». Но это не менее необходимо и для сотрудников школы.

Семья вместе со школой создает важнейший комплекс факторов воспитывающей среды, который определяет успешность всего учебно-воспитательного процесса. Родители — неотъемлемое звено в образовательном пространстве школы.

Формы работы с родителями постоянно меняются. Традиционные формы работы, в которых главное место отводилось сообщениям, докладам, утратили свое значение из-за малой их эффективности, из-за недостаточной обратной связи. Все шире используются новые, активные формы работы с родителями, позволяющие вовлечь родителей в процесс обучения, развития и познания собственного ребенка.

Формы проведения родительских собраний необходимо максимально разнообразить. Можно использовать информационные технологии, которые помогают наглядно, убедительно и доступно представить большой объем информации в виде таблиц, диаграмм, графиков, рассказать о текущих делах и успехах класса, провести работу по профилактике неуспеваемости учащихся. В работе по данному направлению следует выбирать активные методы общения и взаимодействия с родителями:

- лекция — диалог, беседа, где условием творческой активности слушателей является индивидуальный подход;

- дискуссия — «круглый стол», совместное обсуждение какой — либо проблемы;
- психологические тренинги, игры, обмен опытом воспитания детей с другими родителями; осознание собственных ошибок; анализ поступков детей и своих действий, поиск причин того или иного явления.

Пресс-конференция с родителями. Пресс-конференция от обычного собрания отличается тем, что на неё можно пригласить учителей-предметников, педагога-психолога, заместителя директора, учителя-дефектолога, учителя-логопеда, социального педагога, директора школы с тем, чтобы они ответили на интересующие родителей вопросы. Такое собрание можно проводить в форме «вопрос — ответ».

Для реализации целей психолого-педагогического сопровождения, можно выделить следующие направления работы:

1. Консультирование семей учащихся по актуальным вопросам обучения, воспитания и личностного развития детей.
2. Информационно-просветительская и развивающая работа через проблемные тематические выступления, направленные на решение актуальных психолого-педагогических задач способствующих повышению компетентности родителей, что необходимо для создания благоприятных условий развития и образования детей.
3. Индивидуальные собеседования (по запросу родителей).
4. Диагностические мероприятия.

Сотрудничество с родителями нельзя выстраивать «на глазок» или ориентироваться только на интуицию. Необходимо изучать семью ученика, что позволит специалисту коррекционной службы, а так же классному руководителю ближе познакомиться с ним, понять поведение и мотивы поступков ребёнка через изучение стиля жизни, уклада и традиций семьи, ее ценностей и духовных ориентиров; выявить воспитательные возможности семьи. Использование психолого-педагогической диагностики предполагает четкое определение целей и ожидаемых результатов. Занимаясь такой диагностикой, специалист коррекционной службы должен ответить на следующие вопросы: Что может измениться в лучшую сторону, если подобная диагностика будет проведена? Что я хочу получить в результате данной диагностики? Как я буду работать, с полученным в результате диагностики, материалом?

Изучение семьи дело тонкое, деликатное, требующее от специалиста коррекционной службы и педагога проявления такта в общении и уважения ко всем членам семьи, искренности, желания оказать помощь в воспитании ребенка.

При проведении психолого-педагогической диагностики специалисту важно соблюдать следующие правила:

- 1) Родители и дети не должны чувствовать себя объектами изучения.
- 2) Изучение должно быть целенаправленным, планомерным, систематическим.
- 3) Психолого-педагогические методы должны быть разнообразны и применяться в комплексе.
- 4) Результаты изучения являются конфиденциальной информацией, а при необходимости использования должны озвучиваться только в процентном соотношении. [3]

Функции педагогической диагностики:

1. Контрольно-корректировочная — получение данных и корректировка процесса воспитания;

2. Прогностическая — предвидение, предсказание, прогнозирование изменений в развитии учащихся в будущем;

3. Воспитывающая — оказание воспитательных воздействий на учеников. [3]

Специалист коррекционной службы должен дать возможность родителям донести всё то, что поможет в профессиональной работе с конкретным ребёнком: об особенностях здоровья ребёнка; о его увлечениях, хобби, интересах; о психологических травмах, которые перенес ребёнок; предпочтениях в общении; о поведенческих реакциях; об особенностях характера ученика; уровне мотивации учения; об особенностях развития когнитивной сферы и др.

С целью изучения семьи, выяснения образовательных потребностей родителей, установления контакта с её членами, для согласования воспитательных воздействий на ребенка проводится анкетирование «Сотрудничество школы и семьи». Получив реальную картину, на основе собранных данных, анализируются особенности структуры родственных связей каждого ребенка, специфика семьи и семейного воспитания ученика, вырабатывается тактика своего общения с каждым родителем. Это помогает лучше ориентироваться в педагогических потребностях каждой семьи, учитывая её индивидуальные особенности. На основе проведённого анализа разработан критерий: «включенность» родителей в образовательный процесс.

Такой анализ позволяет выделить четыре группы родителей:

- 1) Позитивно-ориентированные.
- 2) Равнодушные.
- 3) Творческие.
- 4) Манипуляторы.

Владея данной информацией, появилась возможность дифференцированного подхода специалистов коррекционной службы, а так же классного руководителя к родителям во время проведения совместных мероприятий.

Первая группа родителей: позитивно-ориентированные — стремятся к взаимодействию, пониманию, объективной оценке, готовы выслушать различные точки зрения, отдают себе отчёт в том, что некоторые вещи они не знают. Гибко перестраиваются. Если небольшие оптимисты, то не лишены чувства юмора, в том числе и по отношению к собственной личности. Сочетают энтузиазм и трезвый скепсис, доброту и долю эгоизма. Возможно, они иногда проявляют вспыльчивость, тревожность, даже эгоизм, но у них есть три важных качества: они умеют слушать и слышать, стремятся к самосовершенствованию и умеют быть благодарными. Общение с ними всегда приятное.

Формы работы с такими родителями: круглый стол; соревнования; дискуссии; лектории; практикумы; тренинги; организация помощи в ремонте класса, поездке и др.; привлечение через эту категорию родителей равнодушных к сотрудничеству; передача своих положительных эмоций другим (письменная или устная форма); совместное участие к подготовке к празднику или другому мероприятию.

Следующая группа родителей: равнодушные — скептики по натуре, они никого ни на что не настраивают. При этом во время встреч демонстрируют своё равнодушие, чем мешают конструктивному взаимодействию. Однако именно на них удаётся проверить прочность любого нововведения, идею, предложение или свою позицию. Для них значим признанный авторитет.

Формы работы с такими родителями: индивидуальные встречи, беседы и консультации; привлечение всеми способами к творческому процессу; выявление причины равнодушного отношения; с согласия родителей, по договоренности, посещение семьи на дому; акцентирование внимания родителей на успехах ребёнка.

Третья группа: творческие — склонны к игре, импровизации, действиям не по правилам, ориентированы на новые впечатления. Они спонтанны в своём поведении, независимы в суждениях, энтузиасты, которые стремятся действовать, а не только размышлять. Всё обыденное и посредственное вызывает у них недовольство и раздражение. Терпение редко покидает их, но они должны верить в то, что делают что-то значимое. Увлечённые чем-то, они могут не заметить уже сделанного и внести хаос организованный процесс, но они всегда ориентированы на качество.

Формы работы с такими родителями: нетрадиционные формы взаимодействия: мастер-классы, поездки, походы, путешествия и др.; организация внеклассных мероприятий и праздников; организация кружковой работы; выступления с положительным опытом.

Четвертая группа: манипуляторы — стремятся управлять окружающими с помощью изучения сильных и слабых сторон, специально воздействуют на слабые стороны людей, чтобы побудить их делать то, что им необходимо. Если же манипулятор не может добиться своего, то он начинает испытывать дискомфорт, чувство неполноценности; он начинает страдать, при этом обычно усиливая свои манипуляции: давление на всех своим положением в обществе, деньгами, подарками, «хлопанье дверьми», внесение смуты в родительский коллектив и т. п.

Формы работы с такими родителями: индивидуальный подход: обеспечивать удобство и эмоциональный комфорт; наглядная информация с ссылками на источники информации; беседа «вопрос — ответ» по интересующей тематике; беседы с несколькими специалистами (например: классный руководитель приглашает тьютора, сопровождающего ребенка, учителя-логопеда, учителя-дефектолога).

Огромное значение в работе специалистов коррекционной службы с родителями школьников имеет заранее продуманная и четко организованная система сотрудничества. Профессионализм педагогического коллектива обязательно включает в себя умение слышать, профессионально анализировать, обсуждать и учитывать в своей работе мнение родительского сообщества.

### *Литература:*

1. Реан А. А. Психология подростка. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
2. Рогозянский А. Проблемы многодетной семьи сегодня. — М.: Журнал Московской Патриархии № 11, 2004.
3. <https://infourok.ru/principi-raboti-shkoli-i-pedagoga-s-roditelyami-330614.html>

## Использование нетрадиционного оборудования в двигательной активности детей 5–7 лет

Шарипова Лилия Сагитовна, инструктор по физической культуре;

Цацкина Ирина Сергеевна, воспитатель;

Карсункина Елена Анатольевна, воспитатель;

Сидорова Ольга Владимировна, воспитатель

Структурное подразделение детский сад «Березка» ГБОУ СОШ пос. Кинельский (Самарская обл.)

**Б**лагополучие общества зависит от здоровья детей. Однако в последнее десятилетие здоровье детей ухудшается во всём мире. Экологические проблемы, различные негативные факторы в быту, химические добавки в пище, некачественная вода и низкая физическая подготовка — вот лишь некоторые из факторов, негативно влияющих на здоровье детей дошкольного возраста. Практические наблюдения показывают, что интерес детей к организованной физической активности снижается.

Специалисты в области физического воспитания детей дошкольного возраста утверждают, что именно у детей дошкольного возраста в результате целенаправленного воспитательного воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств и совершенствуется деятельность основных физических систем организма, необходимо сделать вывод, что необходимо:

1. Повышать интерес детей к различным видам физической активности;
2. Увеличить объём физической нагрузки;
3. Поощрять детей к самостоятельным занятиям физической культурой.

Все вышеперечисленные вопросы можно решить с помощью использования нестандартного оборудования на занятиях физкультуры, в играх, эстафетах и самостоятельной двигательной активности.

Использование нестандартного оборудования в системе, направленной на формирование двигательных навыков детей, способствует более быстрому и качественному формированию двигательных умений и навыков, повышению интереса к физкультуре. Поэтому, для полноценного развития детей необходимо знакомить их с как можно большим количеством различных физкультурных пособий и предметов во время занятий физкультурой. Детям всегда интересно необычное и нестандартное оборудование. Если вы сможете удивить дошкольника, то вы достигли половины пути. Поэтому один из способов повысить физическую активность — это новое оборудование для детских площадок, которое они смогут сделать сами.

В нашем детском саду, во время прогулок мы учитываем индивидуальные особенности детей, подбираем упражнения с предметами из окружающей среды, чтобы они были интересными, усложняем упражнения по мере их освоения, учим детей разным видам движений с помощью нестандартного оборудования.

В тёплое время года часто используем подручные материалы: капсулы от киндер-сюрпризов, кегли из пластиковых бутылок, наполненные галькой и бумагой, шнур «Пёстрая змейка», сплетённый из цветной верёвки и т. д.

Зимой дети развивают двигательные навыки при помощи построек: арки — для подлезания и перелезания, ледяные дорожки для скольжения. Мы учим детей осторожно проходить по снегу след в след; проходить по снежному валу, выполняя разные задания. Эти упражнения дети выполняют быстро и активно.

Представляем вашему вниманию оборудование, разработанное и применяемое в работе с детьми нашего детского сада.

#### **Коррекционные коврики и дорожки**

**Назначение:** профилактика плоскостопия, координация движений, равновесие, стимуляция внутренних органов.

**Материалы:** ткань, крышки от пластиковых бутылок, колпачки от ручек, искусственный мех, губки, мочалки и т. д.

**Способ применения:** можно использовать после утренней зарядки или сна. Игровой дизайн может стимулировать интерес детей к выполнению упражнений. Различные стимулы (твёрдые и мягкие) воздействуют на ноги ребёнка при ходьбе по дорожке, вызывая различные ощущения у стоп.

#### **Тренажёр «Бильбоке»**

**Назначение:** развитие глазомера, координации мелких движений, тренировка предплечий и кисти.

**Материалы:** пластиковые бутылки, ленты, капсулы от шоколадных яиц, клейкая лента.

**Способ применения:** привяжите тенту к ручке пластиковой бутылки, а другой конец прикрепите к контейнеру. Дети подбрасывают контейнер вверх и ловят его пластиковой бутылкой.

#### **Моталочки**

**Назначение:** развитие ловкости, ручной сноровки и быстроты движений. Воспитание настойчивости, терпения и позитивного соревновательного духа.

**Материалы:** палочки, верёвка, игрушка.

**Способ применения:** можно использовать для свободной игры или соревнований. Привязываем игрушку к верёвке и быстро наматываем её на палочку.

### Султанчики

**Назначение:** учить детей выполнять ОРУ с предметами, развивать внимание и ловкость.

**Материалы:** карандаши, цветные ленты, пластиковые пакеты.

**Способ применения:** гимнастики, танцы, подвижные игры.

### Ножки и ладошки

**Назначение:** развитие внимания, взаимодействия между полушариями головного мозга, двигательной активности.

**Материалы:** силуэты ладоней и ступней.

**Способ применения:** нужно пройти полосу по заданной схеме.

### Лыжи

**Назначение:** развивает координацию движений.

**Материалы:** пластиковые бутылки, цветная изолента.

**Способ применения:** в играх-эстафетах «По горной тропе», «Пройди и не задень стойки» и т. д.

Дошкольники с большим удовольствием и интересом относятся к занятиям с нетрадиционным оборудованием и игровым инвентарём. В процессе выполнения физических упражнений и игровых заданий, дети не только укрепляют своё здоровье, но и знакомятся с характеристиками различных предметов и пособий (форма, цвет, вес, качество материала), а также способствуют развитию пространственного мышления.

### *Литература:*

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1992
2. Воронцова О. Как сделать занятия физкультурой интереснее.// Здоровье дошкольника №2–2011 г.
3. Боген М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры// Теория и практика физической культуры 1997

## **Развитие творческих способностей старших дошкольников посредством применения театрализованных квест-игр**

Шевченко Ирина Николаевна, воспитатель;

Шершнева Юлия Евгеньевна, воспитатель

МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 18 п. Разумное Белгородского района Белгородской области»

На сегодняшний день именно формирование свободно мыслящего, творческого человека является одной из основных задач. Работу над этим необходимо начинать уже с первых дней жизни ребенка. Одной из главных задач федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования (далее ФГОС ДО) является «сохранение и поддержка индивидуальности ребёнка, развитие его способностей и творческого потенциала». На первое место ставится вопрос о необходимости использования всех имеющихся педагогических ресурсов для развития творческих способностей детей [6].

Проблема творчества и творческих способностей была предметом исследования таких видных психологов, как Дж. Гирфлуд, Е.П. Торранс; вопросам развития творческих способностей у детей дошкольного возраста посвящены работы таких педагогов, как С. В. Акишев, Н. А. Ветлугина, А. В. Бакушинский, О. П. Радынова, Л. В. Школяр, А. Н. Лук и др.

В связи с реализацией ФГОС ДО [6] и ФОП ДО [7] в образовательном процессе произошли значительные изменения, в основном это заключается в новом подходе к организации образовательной деятельности дошкольников. Ведущим методом организации образовательных ситуаций, является игра. Организованная игра становится эффективным средством педагогического воздействия, которое позволяет комплексно подходить к решению различных образовательных задач, к таковой можно отнести и квест-игру.

В современном образовании квест-игры достаточно актуальны. По мнению Е. В. Гавришова, М. Миленков, квест-игры относятся к новым способам взаимодействия в самостоятельной, игровой деятельности детей, которая позволяет взаимодействовать взрослым и детьми, проявляя инициативу и самостоятельность [4].

Театрализованные квест-игры деятельности являются уникальным средством развития творческих способностей дошкольников. Современная технология квест-игры замечательно вписывается в педагогический процесс детского сада. Дошкольники в процессе квест-игр усваивают реальные процессы, проживают конкретные ситуации.

Квесты рассматриваются как инновационная форма организации образовательной деятельности дошкольников в детском саду, так как она развивает активную, деятельностную позицию дошкольника в процессе решения игровых поисковых задач [5]. В процессе прохождения образовательной деятельности, благодаря квест-технологии все дети включаются в игру, пропадает пассивность в поведении, скованность, напряжение. Ребенок сам проявляет инициативу, у него развивается воображение, ребенок начинает использовать логическое мышление.

В детском саду система педагогической работы по применению театрализованных квест-игр в педагогической деятельности, которая направлена на развитие творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста, реализовывалась поэтапно:

1. Подготовительный этап. Цель: создание условий для применения квест-игр, как средства развития творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста: предметно-пространственная среда и подготовка методического обеспечения.

Работа по развитию творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста с применением квест-игр требует взаимодействия всех участников педагогического процесса. Поэтому вначале работы реализовывался план методического сопровождения с целью использования квест-игр в образовательном процессе дошкольной организации. Цель которого является формирование готовности педагогов к применению квест-технологии в образовательной деятельности по развитию творческих способностей у дошкольников.

На данном этапе проводились следующие формы работы с педагогами: мастер-класс «Квест, как инновационная модель обучения», семинар-практикум «Использование современного образовательного оборудования при организации квест-игры, как одной из форм повышения познавательной активности детей»; оформлены информационные стенды, буклеты «Знакомство с технологией квестов».

2. Основной этап. Цель: вовлечение дошкольников в активную, творческую деятельность; активизация творческих способностей, поисковой активности, формирование персональной ответственности за полученный результат, навыков взаимодействия с участниками игры, доброжелательность, взаимопомощь.

Игровая деятельность детей организовывалась в определенной последовательности. Игры проводились 1–2 раза в неделю, были включены в разнообразные формы и методы работы с дошкольниками. Усложнение игр определялось развитием умений детей: от умения различать виды потребностей

(материальные, духовные, социальные) к умению устанавливать взаимосвязь между потребностями и возможностями; от умения выделять последовательность трудовых действий [2].

В работе использовались музыкально-театрализованные квесты для старших дошкольников: «Путешествие по сказочной карте», «С Золушкой на бал», посвященный празднованию Дня Матери для детей старшего дошкольного возраста при участии их родителей. Дети совместно с мамами справлялись со всеми заданиями, которые им приготовила злая мачеха, для того чтобы Золушка смогла поехать на бал. Дети с родителями двигаются по карте по всем помещениям детского сада (спортзал, музыкальный зал, групповая комната, кабинет психолога).

Была проведена квест-игра «Приключения с любимыми героями», дети встречаются с различными сказочными персонажами, отправившихся в дорожную экспедицию, у них была цель узнать тайну Сказочника, с которым дети познакомились заранее, он приходил к ним в гости. В процессе игрового сюжета дошкольники по очереди передвигались по остановкам (этапам), при этом им необходимо было решить разнообразные задания (поисковые, активные, творческие, логические и пр.). Решение таких заданий позволяло им перейти на следующий этап, где они могли получить информацию, которой им не хватало для решения основной цели, то есть подсказку, это является также эффективным средством повышения мотивационной готовности к исследованию окружающего мира и двигательной активности.

3. Заключительный этап. Цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах развития творческих способностей старших дошкольников посредством применения театрализованных квест-игр.

На данном этапе была организована работа с родителями. Педагоги тесно сотрудничали с родителями (законными представителями), были разработаны циклы консультации разнообразной тематики, оформлены стенды с планируемыми мероприятиями и фотографиями проведенных мероприятий, проводятся дистанционные родительские собрания, привлекаются родители к совместной деятельности через мероприятия (совместные квест — игры, конкурсы, фестивали, и т. д.).

В нашем детском саду активизируем работу по развитию творческих способностей среди родителей через разнообразные формы: анкетирование родителей: «Творческая личность», «Театрализованная деятельность для детей». Это помогает определить уровень знаний родителей и подобрать наиболее эффективные методы развития творческих способностей, выбрать формы обще-

ния; памятки и листовки-обращения к родителям о необходимости развития творческих способностей; консультационный материал «Дошкольник и театр».

### *Литература:*

1. Антипина Е. А. Театрализованная деятельность в детском саду. — М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Белошистая, А. В. Игровые образовательные технологии как способ организации исследовательской деятельности дошкольников // Детский сад: теория и практика. — 2016. — № 9. — С. 62–69.
3. Веснина, Е. Н. Развитие творческих способностей у детей дошкольного возраста средствами театрализованной деятельности // Молодой ученый. — 2023. — № 7. — С. 242–243.
4. Гавришова, Е. В. Квест — приключенческая игра для детей // Физическая культура и спорт
5. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. — 2019 — № 10. — С. 23–25.
6. Осяк, С. А. Образовательный квест — современная интерактивная технология // Современные проблемы науки и образования. — 2019. — № 1–2.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: офиц. текст. — М.: Центр педагогического образования, 2014. — 32 с.
8. Федеральная образовательная программа дошкольного образования утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г.).

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

### Физические нагрузки при остеохондрозе

Попрыга Мария Олеговна, студент

Научный руководитель: Немилостивая Светлана Геннадьевна, зав. кафедрой  
Сибирский университет потребительской кооперации (г. Новосибирск)

*Остеохондроз является распространенным заболеванием. Лечащий врач при данном заболевании назначает медикаментозные препараты, иглоукалывания, физиотерапию, массаж. Одним из поддерживающих методов борьбы с данным недугом является лечебная физическая культура.*

**Ключевые слова:** физические нагрузки, лечебная физкультура, остеохондроз, боль в спине, люди с заболеванием.

По последним статистическим данным отмечается рост числа людей с заболеванием «остеохондроз». В Российской Федерации число пациентов с заболеваниями позвоночника составляет 40–50% населения [3].

Печальным фактом является то, что остеохондроз все чаще стал наблюдаться у молодых людей, в возрасте от 20 лет. Причинами данного факта могут являться:

- гиподинамия (недостаток двигательной активности);
- долговременное положение позвоночника в искривленном состоянии.

Хронический остеохондроз — это заболевание, возникающее из-за дегенеративно-дистрофических изменений межпозвонкового диска. Процесс изменений касается не только межпозвонкового диска, но и связок позвоночника, смежных позвонков и межпозвонковых суставов.

Соединяются соседние позвонки благодаря суставам. Такие суставы носят название «дугоотросчатые» или «фасеточные» и обеспечивают позвонкам способность двигаться.

Существуют также хрящевые диски, которые вместе со связками делают позвоночник эластичным, благодаря чему выполняются такие жизненно важные функции как:

- обеспечение в вертикальном положении равновесия;
- смягчение толчков и сотрясения при выполнении прыжков и обычной ходьбе;
- предохранение черепа и мозга от сотрясений.

Остеохондроз вызывает выступ межпозвонковых дисков за пределы тел позвонков. Из-за данного процесса человек с заболеванием чувствует боль, нарушение со стороны мышц, онемение [4, с. 7].

По причине стирания межпозвонковых дисков начинается процесс развития остеохондроза. Межпозвонковые диски существуют для смягчения трения и давления позвонков друг на друга. Болевые импульсы начинают беспокоить человека при воспалении позвонков или же их стирании. Причины воспаления могут быть следующие:

- переохлаждение организма;
- частые стрессы;
- инфекционные заболевания;
- сильные нагрузки;
- нарушение обмена веществ.

Позвоночник — основа человеческого скелета. С его помощью тело принимает нужную форму. Именно на позвоночник прикрепляются пласты больших и малых мускулов, а также связок спины и живота. В том случае, если позвоночник претерпевает искривление, происходит воздействие на кости скелета, мышцы и связки, которые сокращаются, и на внутренние органы, которые смещаются.

Поводом для беспокойства и обращения к специалисту является боль в шее или спине, которая не прекращается в течение трех недель, может сопровождаться покалыванием в ладонях и стопах, а также онемением конечностей.

Врач назначает метод лечения индивидуально, опираясь на сопутствующие симптомы. Методы лечения остеохондроза различные, это:

- медикаментозная терапия;
- массаж;
- физиотерапия;
- рефлексотерапия;
- лечебная физкультура.

Наше тело на 50% состоит из мышц. Причина боли в позвоночнике и шее кроется не в позвонках, а в слабых мышцах. Именно комплекс лечебной физкультуры позволяет данные мышцы восстановить и укрепить [2, с. 6].

Для уменьшения и ликвидации боли необходимо использовать ортопедические приспособления, самомассаж триггерных точек, в щадящем режиме вы-

полнять лечебные упражнения. Во время обострения заболевания необходимо использовать только легкие движения для поддержки кровообращения мышц. Болезненная зона не должна вовлекаться в процесс тренировки.

Допустимыми и рекомендуемыми во время обострения болезни остеохондроза являются следующие упражнения для шейного и поясничного отдела:

- дыхательные упражнения в положении лежа;
- изометрические упражнения для шеи;
- динамические упражнения для верхних конечностей и стоп.

Шейный отдел позвоночника — самое уязвимое место. Поэтому любой комплекс для укрепления мышц спины и облегчения боли следует начинать именно с упражнений для шейного отдела. Одним из основных является следующее: наклоните голову и найдите ямку на затылке, далее растягивайте кожу, осуществляя движение пальцами от центра в стороны. Благодаря данному упражнению растягиваются сухожилия и расширяются сосуды.

Также важным на начальном этапе физической активности при остеохондрозе является растягивание мышц шеи и грудной клеткой. Выполняем следующее упражнение: сцепите пальцы и положите их на затылок, разведя локти в стороны. Старайтесь держать подбородок параллельно полу, а макушку головы тянуть вверх. На вдохе локти отведите назад и сведите лопатки, выгибая при этом спину. На выдохе выведите локти вперед и опустите вниз. Упражнение необходимо повторить пять раз. Способствует растягиванию задней поверхности шеи, расслабляя ее.

После месяца занятий по три раза в неделю пациент почувствует себя намного лучше, но комплекс упражнений для лечебной физкультуры должен составляться только при помощи лечащего врача.

**Цель исследования:** Определить, как изменится состояние людей с остеохондрозом при выполнении комплекса специальных упражнений по три раза в неделю в течение трех недель.

**Задачи исследования:**

Провести опрос среди людей с заболеванием позвоночника.

Уведомить участников эксперимента о способности лечебных упражнений снизить уровень болевых ощущений и улучшить общее состояние здоровья.

Определить, как поврежденная зона реагирует на специализированные нагрузки.

**Организация и методы исследования.**

В период с 9 января 2024 года по 29 января 2024 года среди людей с заболеванием «остеохондроз», которые наблюдаются в Сузунской ЦРБ (Сузунская

центральная районная больница р. п. Сузун ул. Партизанская, 214) и обращающихся с данным недугом к различным специалистам города Новосибирск, было проведено исследование 15-ти человек. Перед началом эксперимента участники поделились тем, как они справляются со своим недугом в повседневной жизни, от чего им пришлось отказаться в связи с заболеванием и что им помогает справляться с болью.

Испытуемые приняли участие в предварительном опросе, для того чтобы иметь общее представление о том, как они справляются со своей болезнью.

Участники отвечали на следующие вопросы:

1. Ваш возраст?
2. Какие методы лечения остеохондроза вы используете?
3. Как часто вы испытываете боль в области спины и шеи?
4. Знали ли вы о положительном влиянии специализированных физических упражнений на самочувствие людей с заболеваниями позвоночника?
5. Уделяете ли вы внимание занятиям лечебной физической культуры в повседневной жизни?

В течение трех недель мы проводили специализированные занятия, программа занятий была заранее обговорена и одобрена врачом-неврологом. Эксперимент проводился с целью выявления эффективности лечебной физической культуры для облегчения симптоматики заболевания «остеохондроз».

Занятия проводились в тренажерном зале 3 раза в неделю. Комплекс упражнений постепенно расширялся, время тренировки также постепенно увеличивалось с 20 до 35 минут. Участники фиксировали свои ощущения, сигнализировали о дискомфортных ощущениях, если такие наступали, и после каждого занятия информировали о своем состоянии, о том, что они испытывали во время выполнения упражнений, и какое упражнение было для них тяжелым.

### **Результаты исследования и их обсуждения.**

Опрос показал, что опрошиваемые находятся в возрасте от 20 до 45 лет. 100% опрошенных (15 человек из 15) уделяют особое внимание состоянию своего здоровья и постоянно наблюдаются у специалиста. 66,7% опрошенных, кроме медикаментозного лечения, регулярно проходят курсы массажа, а 33% обращаются к физиотерапевту.

80% (12 человек из 15) четко следуют рекомендациям лечащего врача и не поднимают тяжелые вещи, не спят на высокой подушке и мягком матрасе, не носят неудобную обувь, стараются придерживаться правильного питания и употреблять в пищу большое количество белка.

Каждый из 15 участников эксперимента отмечает частые болевые ощущения, особенно после длительного рабочего дня без перерывов на отдых. Более 70% участников (11 человек из 15) отмечают регулярное появление тянущих ощущений, жжения, онемения в области шеи и пояснице. 93% опрошенных (14 человек из 15) отмечают, что их болезнь сопровождается частой головной болью и головокружением.

Перейдем к комплексу упражнений, который выполнялся три раза в неделю. С каждым разом увеличивалось число подходов к некоторым упражнениям и добавлялись новые. Примеры основных упражнений представлены ниже.

Упражнение № 1 в исходном положении лежа на спине. Руки располагаются вдоль туловища. Делаем вдох, вытягиваем и поднимаем руки вверх, далее возвращаемся в исходное положение. Данное упражнение необходимо повторить 4–5 раз. Иллюстрация выполнения представлена на рисунке № 1.



Рис. 1. Упражнение № 1

Следующее разминочное упражнение также выполняется в исходном положении лежа на спине. Руки располагаются на одной линии с туловищем, ноги прямые, и из этого положения коленные и тазобедренные суставы правой и левой ноги необходимо поочередно сгибать на вдохе и опускать на выдохе. Выполняется упражнение 3–4 раза. Правильное выполнение представлено на рисунке № 2.



Рис. 2. Упражнение из комплекса разминки

Упражнение для грудного и поясничного отдела позвоночника выполняется в положении лежа на животе. Подбородок касается пола, руки вытянуты вдоль тела, ладони при этом смотрят вверх, ноги зафиксированы. Поднимаем корпус высоко от пола и одновременно поднимаем руки, при этом ладони направлены вверх.

Задерживаемся в таком положении 3 секунды и возвращаемся в исходное. При выполнении данного упражнения особенно важно обращать внимание на дыхание. Вдох делается в исходном положении, а выдох осуществляется при выполнении упражнения в момент наивысшего напряжения. Выполняется в три подхода, один подход включает в себя восемь повторений [2, с. 31]

Обязательно обеспечивать отдых между подходами в течение двух минут. Выполнение упражнения представлено на рисунке № 3.

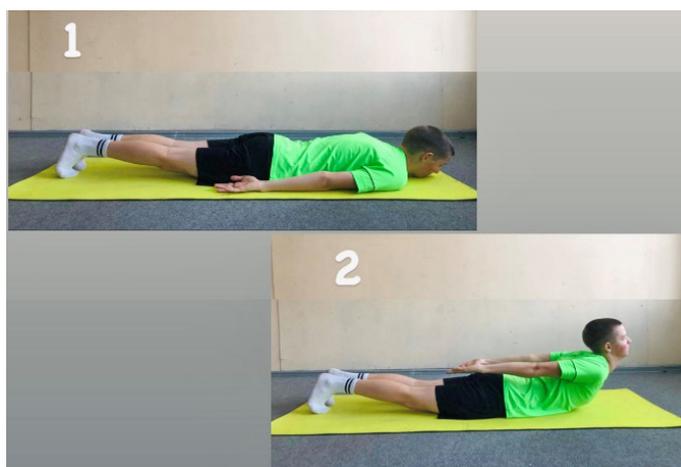


Рис. 3. Упражнение для грудного и поясничного отдела позвоночника

Следующее упражнение носит название «колено к колену». Оно особенно полезно при болях в нижней части спины, его выполнение представлено на рисунке № 4. В исходном положении лежа на спине ноги находятся на ширине плеч и согнуты в коленях. Руки с ладонями вниз немного разведены в стороны. Далее необходимо поочередно опускать согнутую ногу до пола, выполняя по 20 повторений [1, с. 33].

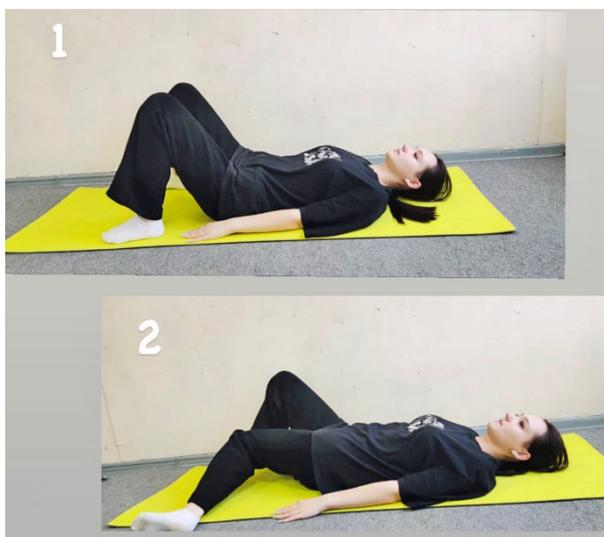


Рис. 4. Упражнение «колени к колени»

Последнее базовое упражнение выполняется в исходном положении стоя на коленях, ладонями опираемся на пол. Делая вдох, отводим правую ногу назад, затем выдыхаем и возвращаемся в прежнее положение. Далее вдыхаем и отводим левую ногу назад, а затем выдыхаем и возвращаемся в исходное положение [4, с. 31].

Упражнение повторяется по 5 раз на каждую ногу. Правильное выполнение представлено на рисунке № 5.



Рис. 5. Упражнение «здоровая спина»

При выполнении комплекса упражнений испытуемые отмечали появление боли в некоторых областях спины и шейного отдела, после отдыха боль исче-

зала. Все ощущения участники эксперимента фиксировали, чтобы в завершении прийти к выводу о том, что изменилось в общем состоянии и в конкретных болезненных областях.

В результате проведенного эксперимента выяснилось, что специализированные лечебные нагрузки имеют положительный эффект, особенно в сочетании с медикаментозным лечением и прохождением курса массажа.

Вывод о том, что физические упражнения необходимы при данном заболевании, сделал каждый из участников эксперимента. Каждый отметил для себя наиболее понравившиеся упражнения для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

#### *Вывод:*

Остеохондроз — это достаточно серьезное заболевание, сопровождающееся частыми болями и неприятными ощущениями.

Для того, чтобы медикаментозное лечение оказалось действительно эффективным, людям с данным заболеванием необходимо поддерживать свой организм самостоятельно, с помощью правильного питания, употребления большого количества белка, регулярного прохождения курса массажа, мануальной терапии, физиотерапии, иглоукалывания и обязательного посещения занятий лечебной физической культуры, либо выполнения лечебных упражнений самостоятельно в домашних условиях.

Лечебная физическая активность необходима людям с данным заболеванием, но упражнения, требующие высокой физической нагрузки следует исключить из тренировочного комплекса.

#### *Литература:*

1. Бубновский, С. М. Остеохондроз — не приговор! / С. М. Бубновский. — Москва: Эксмо, 2023. — 192 с.
2. Диккуль, В. И. Остеохондроз? Лучшие лечебные упражнения / В. И. Диккуль. — Москва: Эксмо, 2019. — 50 с.
3. Заболевания позвоночника, диагностика, причины, симптомы, профилактика и методы лечения [Электронный ресурс]. — URL: [https://n-d-c.ru/publications/441/zabolevaniya-pozvonochnika-diagnostika-prichiny-vozniknoveniya-simptomy-sovremennye-metody-lecheniya](https://n-d-c.ru/publications/441/zabolevaniya-pozvonochnika-diagnostika-prichiny-simptomy-vozniknoveniya-simptomy-sovremennye-metody-lecheniya) (дата обращения 04.01.2024).
4. Фадеева, А. Н. Остеохондроз. Как победить боль / А. Н. Фадеева. — Санкт-Петербург: Питер, 2010. — 102 с.

Научное издание

## **Исследования молодых ученых**

Выпускающий редактор Г.А. Кайнова  
Ответственные редакторы Е. И. Осянина, О.А. Шульга, З.А. Огурцова  
Подготовка оригинал-макета О.В. Майер

Материалы публикуются в авторской редакции.

Подписано в печать 20.02.2024. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 3,3.  
Тираж 300 экз.

Издательство «Молодой ученый». 420029,  
г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый»,  
г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.