

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



16+

19 2023
ЧАСТЬ VIII

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 19 (466) / 2023

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

Жураев Хусниддин Олтинбоевич, доктор педагогических наук (Узбекистан)
Иванова Юлия Валентиновна, доктор философских наук
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук
Лактионов Константин Станиславович, доктор биологических наук
Сараева Надежда Михайловна, доктор психологических наук
Абдрасилов Турганбай Курманбаевич, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)
Авдеюк Оксана Алексеевна, кандидат технических наук
Айдаров Оразхан Турсункожаевич, кандидат географических наук (Казахстан)
Алиева Тарана Ибрагим кызы, кандидат химических наук (Азербайджан)
Ахметова Валерия Валерьевна, кандидат медицинских наук
Бердиев Эргаш Абдуллаевич, кандидат медицинских наук (Узбекистан)
Брезгин Вячеслав Сергеевич, кандидат экономических наук
Данилов Олег Евгеньевич, кандидат педагогических наук
Дёмин Александр Викторович, кандидат биологических наук
Дядюн Кристина Владимировна, кандидат юридических наук
Желнова Кристина Владимировна, кандидат экономических наук
Жуйкова Тамара Павловна, кандидат педагогических наук
Игнатова Мария Александровна, кандидат искусствоведения
Искаков Руслан Маратбекович, кандидат технических наук (Казахстан)
Калдыбай Кайнар Калдыбайулы, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)
Кенесов Асхат Алмасович, кандидат политических наук
Коварда Владимир Васильевич, кандидат физико-математических наук
Комогорцев Максим Геннадьевич, кандидат технических наук
Котляров Алексей Васильевич, кандидат геолого-минералогических наук
Кузьмина Виолетта Михайловна, кандидат исторических наук, кандидат психологических наук
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)
Кучерявенко Светлана Алексеевна, кандидат экономических наук
Лескова Екатерина Викторовна, кандидат физико-математических наук
Макеева Ирина Александровна, кандидат педагогических наук
Матвиенко Евгений Владимирович, кандидат биологических наук
Матроскина Татьяна Викторовна, кандидат экономических наук
Матусевич Марина Степановна, кандидат педагогических наук
Мусаева Ума Алиевна, кандидат технических наук
Насимов Мурат Орленбаевич, кандидат политических наук (Казахстан)
Паридинова Ботагоз Жаппаровна, магистр философии (Казахстан)
Прончев Геннадий Борисович, кандидат физико-математических наук
Рахмонов Азизхон Боситхонович, доктор педагогических наук (Узбекистан)
Семахин Андрей Михайлович, кандидат технических наук
Сенцов Аркадий Эдуардович, кандидат политических наук
Сенюшкин Николай Сергеевич, кандидат технических наук
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)
Титова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук
Ткаченко Ирина Георгиевна, кандидат филологических наук
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры
Фозилов Садриддин Файзуллаевич, кандидат химических наук (Узбекистан)
Яхина Асия Сергеевна, кандидат технических наук
Ячинова Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук

Международный редакционный совет:

Айрян Заруи Геворковна, кандидат филологических наук, доцент (Армения)
Арошидзе Паата Леонидович, доктор экономических наук, ассоциированный профессор (Грузия)
Атаев Загир Вагитович, кандидат географических наук, профессор (Россия)
Ахмеденов Кажмурат Максutowич, кандидат географических наук, ассоциированный профессор (Казахстан)
Бидова Бэла Бертовна, доктор юридических наук, доцент (Россия)
Борисов Вячеслав Викторович, доктор педагогических наук, профессор (Украина)
Буриев Хасан Чутбаевич, доктор биологических наук, профессор (Узбекистан)
Велковска Гена Цветкова, доктор экономических наук, доцент (Болгария)
Гайич Тамара, доктор экономических наук (Сербия)
Данатаров Агахан, кандидат технических наук (Туркменистан)
Данилов Александр Максимович, доктор технических наук, профессор (Россия)
Демидов Алексей Александрович, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Досманбетов Динар Бакбергенович, доктор философии (PhD), проректор по развитию и экономическим вопросам (Казахстан)
Ешиев Абдыракман Молдоалиевич, доктор медицинских наук, доцент, зав. отделением (Кыргызстан)
Жолдошев Сапарбай Тезекбаевич, доктор медицинских наук, профессор (Кыргызстан)
Игисинов Нурбек Сагинбекович, доктор медицинских наук, профессор (Казахстан)
Кадыров Кутлуг-Бек Бекмурадович, доктор педагогических наук, и.о. профессора, декан (Узбекистан)
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Козырева Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия)
Колпак Евгений Петрович, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Кыят Эмине Лейла, доктор экономических наук (Турция)
Лю Цзюань, доктор филологических наук, профессор (Китай)
Малес Людмила Владимировна, доктор социологических наук, доцент (Украина)
Нагервадзе Марина Алиевна, доктор биологических наук, профессор (Грузия)
Нурмамедли Фазиль Алигусейн оглы, кандидат геолого-минералогических наук (Азербайджан)
Прокопьев Николай Яковлевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Прокофьева Марина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Казахстан)
Рахматуллин Рафаэль Юсупович, доктор философских наук, профессор (Россия)
Ребезов Максим Борисович, доктор сельскохозяйственных наук, профессор (Россия)
Сорока Юлия Георгиевна, доктор социологических наук, доцент (Украина)
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)
Узаков Гулом Норбоевич, доктор технических наук, доцент (Узбекистан)
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры (Россия)
Хоналиев Назарали Хоналиевич, доктор экономических наук, старший научный сотрудник (Таджикистан)
Хоссейни Амир, доктор филологических наук (Иран)
Шарипов Аскар Калиевич, доктор экономических наук, доцент (Казахстан)
Шуклина Зинаида Николаевна, доктор экономических наук (Россия)

На обложке изображена *Давид Рикардо* (1772–1823), английский экономист, классик политической экономики, последователь и одновременно оппонент Адама Смита. Рикардо выявил закономерную в условиях свободной конкуренции тенденцию нормы прибыли к понижению, разработал законченную теорию о формах земельной ренты; развил идеи Адама Смита о том, что стоимость товаров определяется количеством труда, необходимого для их производства, и разработал теорию распределения, объясняющую, как эта стоимость распределяется между различными классами общества.

Давид Рикардо вырос в ортодоксальной иудейской семье в Лондоне и уже к четырнадцати годам получил традиционное еврейское образование: изучал Тору, Талмуд, прекрасно знал математику, разбирался в азах бухгалтерии. Его талантыгодились в семейном бизнесе: отец, Абрахам Рикардо, был успешным биржевым маклером. В конторе отца юный Давид выполнял сложные финансовые поручения и уже в шестнадцать лет продемонстрировал прекрасную деловую хватку.

К совершеннолетию он скопил достаточно связей, опыта и капитала, чтобы жить самостоятельно и содержать жену, Присциллу Уилкинсон, из-за брака с которой он отказался от традиционного иудаизма и на долгие годы прервал отношения с родителями.

К 38 годам Рикардо стал одной из самых влиятельных фигур лондонского финансового мира — его состояние составляло более миллиона фунтов стерлингов. При этом Давиду удалось сохранить репутацию безупречно честного коммерсанта: он всегда следовал биржевой этике и не участвовал в сделках, которые могли принести вред экономике страны.

В то же время интерес Рикардо перешел от практики к теории. Он занялся глубоким изучением различных наук: математики, химии и физики, геологии и минералогии, литературы и даже теологии. Но основной его интерес сконцентрировался на теории политической экономики — вслед за трудами другого классика этой науки, Адама Смита.

В 1809 году вышли первые политэкономические труды Давида Рикардо: статья в *Morning Chronicle* и памфлет «Высокая цена на золото как доказательство обесценения кредитных билетов». Публикации получили широкой общественный резонанс, упрочили авторитет

автора и позволили ему стать негласным участником Комитета по золотому обеспечению. В 1815 году вышло «Эссе о влиянии низкой цены на зерно на прибыль с капитала», в 1816-м — «Предложения в пользу экономического и устойчивого денежного обращения», а в начале 1817 года — главный труд Рикардо: «О принципах политической экономики и налогообложения». В этой работе он развил положения теории Адама Смита, показывая, что стоимость товаров, основной составляющей которой является труд рабочего, лежит в основе доходов различных классов общества.

Параллельно Рикардо выстраивал политическую карьеру с целью реализации своих теоретических идей на практике. Он примкнул к партии умеренных либералов, стал крупным лендлордом, а в 1819 году приобрел место в палате общин британского парламента.

На протяжении всей политической карьеры он последовательно отстаивал положения экономического либерализма, невмешательства государства в экономику, выступал за свободу предпринимательства и торговли, уменьшение государственного долга, улучшение банковской системы и против «хлебных законов».

Вокруг Рикардо сложился кружок, в который входили его последователи: Джеймс Милль, Джон Рамсей МакКуллох, Эдуард Уэст и Томас де Квинси. Рикардо поддерживал дружеские отношения с Томасом Мальтусом, с которым постоянно полемизировал, и Жаном Батистом Сэем. В 1821 году основал первый в Англии клуб политической экономики.

Умер в возрасте 51 года в Глостершире от ушной инфекции.

В настоящее время Давид Рикардо наряду с Адамом Смитом считается одним из отцов-основателей современной экономической науки. У него образовалось множество последователей: социалисты-рикардианцы, джорджисты. Выведенная им теория трудовой стоимости использована для обоснования перераспределения богатства социалистами, самым известным из которых был Маркс. А теория сравнительных преимуществ стала осью всемирного экономического порядка и входит в главные мировые учебники по экономике.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

СОЦИОЛОГИЯ

Бабкина А. О., Мартемьянова З. С.

Проблема девиантного поведения в России:
к вопросу об актуальности 535

Грейсман М. О., Осипчукова Е. В.

Туризм как метод ресоциализации людей,
имеющих опыт употребления психоактивных
веществ 537

ПСИХОЛОГИЯ

Васильева В. А.

Связь субъективного экономического
благополучия с самоотношением у лиц среднего
возраста 540

**Демакова О. Э., Шагапова А. М.,
Шаяметова Э. Ш.**

Психология самоповреждающего поведения.. 545

Зотова С. О.

Развитие эмоциональной сферы младших
школьников с умственной отсталостью
посредством театрализованной деятельности 548

Кочетова Ю. А., Валуева М. В.

Стиль детско-родительского взаимодействия
как фактор психологического благополучия
старших дошкольников 550

Левшина А. А., Шакурова Т. Н.

Эмоциональное выгорание как профессиональная
деструкция 558

Минченко В. К.

Особенности профессионально важных качеств
личности вожатых с разным опытом работы
в этой должности 562

Московских А. Е.

Организация процесса обучения по подготовке
управления своим эмоциональным
состоянием 566

Субботина К. С.

Умственная отсталость у детей 569

Тарасова А. О.

Конфликтоустойчивость юношей и девушек
студенческого возраста 571

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Авдеева С. В.

Специфика организации физического воспитания
дошкольников посредством использования
народной игры..... 575

Аухим П. А.

Лечебная физкультура для восстановления после
травм, полученных в профессиональном
спорте 579

Аухим П. А.

Профессиональный чир-спорт 581

Дейч А. А.

История физической культуры, спорта
и олимпийского движения: современный
взгляд..... 582

Долгушева А. В., Межман С. С.

Закаливание организма 585

Еганов В. А., Холин М. В., Ширшиков В. В.

Методика профилактики травматизма у курсантов
при организации занятий по армейскому
рукопашному бою 587

Еганов В. А., Холин М. В., Ширшиков В. В.

Разработка методики, направленной
на повышение уровня скоростно-силовых
качеств курсантов, занимающихся армейским
рукопашным боем 588

Иванова К. А., Дудус А. Н.

Гибкость в спорте и спортивных достижениях 590

Кульпин Э. Ю.

Судейство в любительском боксе..... 592

Межман С. С., Таран В. В.Влияние физических упражнений на мышцы
и скелет 595**Обелевский А. А., Ходосевич К. А.**Оценка уровня физической подготовленности
учащихся 7-х классов средней школы597**Толчев В. В., Хабибуллин И. Р., Азовцева О. В.**Влияние физической активности и аэробных
нагрузок на умственную деятельность
студентов 599

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Ли ПаньЭтнокультурный туризм как фактор развития
внутреннего туризма в современных
реалиях 601**Лим Э. Х., директор И. ф., Абдурахмонова М. К.**Этнокультурная значимость народных игр
на примере корейской игры «Чегичхаги»
и таджикской игры «Лянга» 605**Фэн Ваньжу**Различия между китайской и российской чайной
культурой..... 607

СОЦИОЛОГИЯ

Проблема девиантного поведения в России: к вопросу об актуальности

Бабкина Анна Олеговна, студент;

Мартемьянова Златаслава Сергеевна, старший преподаватель

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

Представленная статья посвящена анализу актуальных структурных элементов девиантного поведения среди граждан Российской Федерации, которые увлечены в различной профессиональной и социальной деятельности. Автором определены некоторые теоретические и эмпирические особенности феномена «девиантное поведение», обозначено социально-психологическое значение данного феномена. Определены особенности психологического развития граждан в условиях стремительных социально-экономических и цифровых трансформаций общества.

Ключевые слова: девиантное поведение, психологическое состояние, аномальное поведение, актуальность проблемы, общественные интересы, современная культура.

The problem of deviant behavior in Russia: to the question of relevance

The presented article is devoted to the analysis of actual structural elements of deviant behavior among citizens of the Russian Federation who are involved in various professional and social activities. The author defines some theoretical and empirical features of the phenomenon of «deviant behavior», identifies the socio-psychological significance of this phenomenon. The features of the psychological development of citizens in the conditions of rapid socio-economic and digital transformations of society are determined.

Keywords: deviant behavior, psychological state, abnormal behavior, relevance of the problem, public interests, modern culture.

Что представляет собой девиантное поведение и какие проблемы несет для современной России? Для того чтобы ответить на представленные вопросы, необходимо проанализировать сущность данного поведения.

Значение девиантного поведения раскрывается во многих исследованиях, и сегодня оно определяется как ненормальное, аномальное, отклоняющееся поведение и представляет собой систему поступков, противоречащую принятым в обществе нормам и проявляющуюся в качестве несбалансированности психических процессов, нарушения процесса самоактуализации или уклонения от нравственного и эстетического контроля над своим поведением [4].

Субъектом девиантного поведения являются девианты — люди, поведение которых отрицается и осуждается в современном обществе. Стоит отметить, что девиантное поведение — довольно устоявшийся феномен, но при этом является гибким, ведь «ненормальное» поведение может меняться в зависимости от общественных интересов, культуры потребления и открытости. По сути,

люди самостоятельно выбирают, что для них нормально, а что нет, и девианты, и их поведение будут являться таковыми лишь в определенных ситуациях (условиях) [3].

Структура девиантного поведения обычно включает в себя следующие компоненты: нарушение социальных норм: девиантное поведение часто связано с отклонением от общепринятых норм и правил поведения; недостаточная социальная адаптация: люди, проявляющие девиантное поведение, часто имеют трудности с адаптацией к социальной среде; потребность в стимуляции: многие формы девиантного поведения связаны с желанием получить внешнюю стимуляцию и удовлетворение; низкий уровень контроля над своим поведением: многие люди, проявляющие девиантное поведение, испытывают трудности с контролем своих эмоций и поступков.

В России вопрос девиантного поведения сегодня не имеет критической актуальности, как в 2014-2016 году, о чем нам говорят исследования ВЦИОМ и Левада-центра [1]. По данным опроса ВЦИОМ, проведенного в ноябре, за последние 25 лет сводный индекс об-

щественной толерантности к девиантным социальным группам вырос в два раза — с 11 до 21 пункта [2].

Сегодня вопрос девиантного поведения поднимается реже, но тем не менее является актуальным и значимым. Современными основными формами девиантного поведения подростков являются: наркомания; алкоголизм и пьянство; суицидальное поведение; правонарушения. Основанием таких форм девиаций чаще всего служит то, что подросток эмоционально некрепок, излишне любопытен, он хочет стать взрослее, выделяться среди сверстников, решать возникшие трудности самым простым путем, а также он не имеет опыта разрешения сложных жизненных ситуаций.

На сегодняшний день исследователи, работающие в области психологии коррупции, уделяют основное внимание социально-психологическим детерминантам неэтичного поведения, таким как влияние групповых норм, общение и взаимодействие людей⁴. Это вполне оправдано, учитывая социальную, интерактивную природу коррупции. Однако социально-психологический подход не учитывает когнитивные процессы, такие как принятие решений и обработка информации, которые побуждают людей действовать неэтично, или психологические детерминанты девиантного поведения. Описанные аспекты, по моему мнению, несут в себе наиболее высокую актуальность для исследователей в современных Российских условиях [3].

На наш взгляд, в России, как и во всех развитых странах мира, всегда будут существовать личности, поведение которых в разной степени неприемлемо для большинства граждан. Ежегодно разрабатываются различные методы для «борьбы» с таким поведением или минимизации от его угроз. Стоит отметить, что вне зависимости от уровня развития страны, от некоторых общественных процессов, от экономических и культурных условий, девиантное поведение всегда будет наблюдаться в обществе. В России, возможно такое поведение обретает особую значимость и привлекает внимание за счет менталитета окружающих и психологических особенностей граждан.

В условиях цифрового общества недостаточное внимание к вступающему в жизнь молодому поколению пре-

вращает его в мощный фактор дестабилизации социума, поэтому именно оно нуждается в целенаправленном воспитании, регулировании и контроле процесса становления через институты социализации, в частности через глобальную сеть. А одной наиболее совершенной моделью решения выше обозначенных проблем является привлечение новых цифровых практик и использование популяризированного онлайн-пространства для взаимодействия молодых индивидов в целях профилактики и предупреждения развития девиантного поведения [4].

Особенности девиантного поведения могут быть различными в зависимости от типа и причин этих поведенческих проявлений. Некоторые из них включают: агрессию: девиантное поведение, связанное с агрессией, может проявляться в форме насилия, угроз и других противоправных действий; поиск новых ощущений: многие формы девиантного поведения, такие как употребление наркотиков, алкоголя и других веществ, связаны с желанием получить новые ощущения; сексуальные отклонения: девиантное поведение, связанное с сексуальными отклонениями, может быть связано с желанием получить удовлетворение, несовместимое с общепринятыми нормами и ценностями; нарушение законов: люди, проявляющие девиантное поведение, могут быть связаны с нарушениями законов и правил общества; социальная изоляция: многие формы девиантного поведения могут приводить к социальной изоляции и отчуждению от окружающего общества.

Современные модели девиантного поведения требуют оптимизированных подходов к минимизации угроз от него для общества. Российское общество, на мой взгляд, понимает и принимает происходящие процессы, а также вполне толерантно относится к девиантам, которые не несут в себе опасности социальной катастрофы. Исследователи теперь нацелены на полное структурно-функциональное изучение особенностей такого поведения в различных сферах общественной деятельности, что отражается в актуальных работах отечественных авторов. Вопрос остается актуальным, но отношение к нему со временем изменилось в положительную сторону.

Литература:

1. Левада-Центр [Электронный ресурс] Отклоняющееся поведение <https://www.levada.ru/2015/10/09/otklonyayushheesya-povedenie/>
2. ВЦИОМ: россияне стали толерантнее к девиантным социальным группам [Электронный ресурс] <http://sznkuban.ru/press-tsentr/newsfed/vtsiom-rossiyane-stali-tolerantnee-k-deviantnym-sotsgruppam/>
3. Коробанова, Ж. В., Полевая М. В. Девиантное поведение личности: социальные и психологические особенности // Социально-гуманитарные знания. 2020. № 1. с. 1-9.
4. Новикова, Д. С. Девиантное поведение // Вестник УлГТУ. 2019. № 1 (85). с. 8-16.

Туризм как метод ресоциализации людей, имеющих опыт употребления психоактивных веществ

Грейсман Мария Олеговна, студент магистратуры;
Осипчукова Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (г. Екатеринбург)

В статье представлен анализ результатов исследования среди молодежи, имеющей опыт употребления психоактивных веществ, по вопросам потенциала туристической деятельности в процессе ресоциализации молодежи данной категории. Авторы на основании анализа теоретического и эмпирического материала сформулировали предложения по включению туристической деятельности в программы ресоциализации молодёжи, реализуемые различными профильными государственными и негосударственными организациями.

Ключевые слова: молодежь, имеющая опыт употребления психоактивных веществ, ресоциализация, туристическая деятельность.

Tourism as a method of re-socialization of people with experience in the use of psychoactive substances

Greisman Maria Olegovna, student master's degree;
Osipchukova Elena Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin (Ekaterinburg)

The article presents an analysis of the results of a study among young people with experience in the use of psychoactive substances on the potential of tourism activities in the process of re-socialization of young people of this category. The authors, based on the analysis of theoretical and empirical material, formulated proposals for the inclusion of tourism activities in youth resocialization programs implemented by various specialized state and non-governmental organizations.

Keywords: young people with experience in the use of psychoactive substances, re-socialization, tourism activities.

Проблема употребления молодёжью психоактивных веществ (ПАВ) продолжает оставаться в Российской Федерации достаточно острой, последствия которой ощущаются в экономической и социальной сферах жизни, порождают новые социальные проблемы, такие как рост преступности, социально значимых заболеваний, таких как ВИЧ-инфекция, рост численности отказных детей и детей, имеющих серьёзные проблемы со здоровьем, рост безработицы и бедности. В употребление ПАВ вовлекаются молодые люди различного уровня достатка, образования, семейного положения. Молодежь — будущее любой страны и вовлечение молодежи в наркотическую зависимость, по сути, стагнирует развитие страны, делает её менее устойчивой к новым внутренним и внешним вызовам, что особенно важно в современной геополитической ситуации.

В настоящее время в стране реализуется множество программ профилактики зависимостей, ресоциализации зависимых людей [1], но следует отметить, что людей, употребляющих наркотики, не становится меньше, а из тех, кто прошел ресоциализацию, около 80% начи-

нают употребление ПАВ в течение первого года после прохождения пост-лечебной программы [2]. На начало 2022 года в Свердловской области врачами психиатрами-наркологами зарегистрировано с диагнозом «синдром зависимости от наркотических средств» 6701 человек [3]. Не стоит забывать, что за пределами официальной статистики остаются люди, имеющие опыт употребления ПАВ, но не совершавшие преступлений и не вставшие на учет в государственных медицинских учреждениях¹.

Учитывая, что опыт употребления инъекционных наркотиков является самым значимым фактором риска заражения ВИЧ-инфекцией и часто приводит к противоправным действиям с последующим лишением свободы, остро стоит вопрос создания условий для успешной ресоциализации как людей, имеющих опыт употребления ПАВ, так и людей живущих с социально значимыми заболеваниями, освободившихся из мест лишения свободы.

Целевой аудиторией исследования является молодежь, имеющая опыт употребления ПАВ и освободившаяся из мест лишения свободы (МЛС). Стоит отметить, что данная категория испытывает жизненные сложности

1 По данным информационно-аналитических материалов государственной статистики 2022 года, значение коэффициента латентности, рассчитанного на основе сопоставления данных по преступности и заболеваемости наркоманией, составляет 5,25 %.

в двух направлениях: опыт употребления ПАВ и нахождения в МЛС требует разных программ ресоциализации, однако такая категория молодежи обычно проходит программы ресоциализации только в одном направлении, связанным с опытом нахождения в МЛС, в то время как проблема зависимого от ПАВ поведения практически не учитывается. Именно это обстоятельство и привлекло внимание авторов при определении научной проблематики: как сделать процесс ресоциализации молодежи, имеющей опыт употребления ПАВ и опыт нахождения в МЛС более успешным.

Отсутствие системы адаптации в обществе бывших заключенных является вызовом, требующим принятия дополнительных мер [4]. Также государством рекомендуется разработка индивидуальных программ реабилитации и ресоциализации людей, имеющих опыт употребления ПАВ [5].

Типовые программы ресоциализации зависимых обычно содержат следующие компоненты: решение социальных вопросов (восстановление документов, консультации юриста, поиск работы); группы самопомощи; группы для созависимых родственников; работа с наставником. Такие формы как арт-терапия, вовлечение целевой аудитории в различные направления туристической деятельности, практически не применяются. Стоит отметить, что у подавляющего большинства молодежи, вовлеченной в употребление ПАВ или имеющей опыт нахождения в МЛС, в течение жизни не было достаточных возможностей для саморазвития, в том числе путем изучения и посещения различных объектов и учреждений культуры, туризма. Таким образом, туристическая деятельность может раскрыть личностные особенности человека, повысить интерес к жизни, самооценку за счет приобретённых знаний. Туризм считается не только эффективной методикой в повышении ресоциализации, но и жизненно необходимой потребностью личности в самоактуализации. Поэтому, на взгляд авторов, вопросы использования технологий туристической деятельности требуют активного изучения как с теоретической, так и с практической точек зрения.

Исследования ученые (А.В. Бастрыкина, К.А. Богинский, Т.Г. Опенко, В.Э. Гордин, О.Ф. Хакимова, В.П. Голованов) говорят о благотворном влиянии туризма на процесс ресоциализации человека и отмечали важность формирования новой среды, которая поможет в возникновении новой модели жизни.

Авторами проведен опрос 142 человек¹ — участников проектов Фонда «Новая Жизнь» и резидентов реабилитационных центров Свердловской области². Задачи исследования: определить опыт участия в туристических маршрутах; определить востребованность туристических

объектов области и мотивы участия в новом направлении программ ресоциализации.

Из общего числа респондентов 85 человек (59%) никогда не принимали участия в туристических маршрутах. Несмотря на географическую и эмоциональную привязку к месту проживания, большинство респондентов не посещали даже близлежащие туристические локации, что говорит о низком уровне мотивации, низкой активности целевой группы, ограниченности инструментов в организации досуга и необходимости дополнительных мер по привлечению целевой аудитории в процесс ресоциализации.

Всего респондентам было предложено 19 маршрутов, из которых следующие оказались наиболее востребованными: парк «Оленьи ручьи» и Бажовские места³. Вероятно, это связано с большим объемом информации в информационных источниках о данных маршрутах. Поэтому мы считаем, что такие маршруты как природный парк «Азов-гора», Чертово городище, Каменные палатки, тоже могут быть востребованы, если участники программ ресоциализации узнают больше информации о них.

По форме туристической деятельности для большинства респондентов (76%) актуальное значение имеют туры выходного дня.

Опрос показал востребованность включения в ресоциализацию туристической деятельности. Кроме предоставления социальных услуг, включающих в себя типовую систему реабилитационных мероприятий, важно формирование новой модели жизни. Необходимость формирования новой среды в первый год после реабилитации подтверждают специалисты Областной наркологической больницы [6]. Терапевтический эффект туризма аналогичен эффекту арт-терапии. Данные исследования подтверждают актуальность предлагаемых туристических мероприятий.

Авторы отмечают, что требуется комплексный подход к программе ресоциализации каждого нуждающегося, приводящий к установлению у резидента стойкой мотивации на ведение трезвого образа жизни, на личностные изменения, на улучшение качества жизни, на цели и стратегии, поддерживающие новый образ жизни. Важно разноплановое сочетание психотерапевтических методик, увеличивающих шансы на успешную ресоциализацию, расширение спектра форм ресоциализации, возможно за счет популяризации туризма. Экскурсионные туры и другие виды туризма, знакомство с историческими и этнографическими редкостями позволяют отреагировать эмоциональные переживания способом, весьма сходным с тем, который используется в арт-терапии [7].

Отметим выявленную особенность: на первом месте у целевой аудитории решение социальных проблем, связанных с восстановлением документов, жильем и работой.

1 Исследование проводилось Грейсман М.О. в октябре-ноябре 2022 года. Метод опроса – анкетный. В составе опрошенных: 75 (52,8 %) мужчин и 67 (47,2 %) женщин, респондентов в возрасте 18-35 – 73 человека (51,4 %). Обработка осуществлялась с использованием программы Vortex 10.30

2 АНО «Центр социальной помощи инвалидам и гражданам в трудной жизненной ситуации «Доверие», ООО Реабилитационный Центр «СИРИУС»

3 Среди общего количества респондентов 108 (76,1 %) человек хотели бы побывать в парке «Оленьи ручьи», следующее по популярности направление – Бажовские места, 98 (69 %) человек.

Только после решения данных острых проблем целесообразно внедрение технологий туристической деятельности, так как основные потребности человека будут уже решены и наступает период определенной потребности в саморазвитии.

Однако, следует предусматривать обсуждение и ознакомление целевой аудитории с полной программой ресоциализации, совместный выбор туристических объектов,

что позволит ориентироваться на интересы личности, а также, возможно, и укрепить профессиональные навыки.

Внедрение туристической деятельности в программы ресоциализации лиц, имеющих опыт употребления ПАВ и опыт нахождения в МЛС — перспективное и востребованное, научно подкрепленное направление в деятельности по социальной и психологической поддержке данной категории молодежи.

Литература:

1. Гурова, О.Г. Организация ресоциализации людей, страдающих различными формами зависимости/О.Г. Гурова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 2. — с. 222-224.
2. Рецидив наркомании. — Текст: электронный // Семейная клиника психического здоровья и лечения зависимостей в Москве: [сайт]. — URL: <https://rehabfamily.com/lechenie-zavisimostey/recidiv-narkomanii/> (дата обращения: 22.11.2022).
3. Доклад о наркоситуации в Свердловской области за 2021 год. // Государственный антинаркотический комитет: офиц. сайт. URL: <https://media.mvd.ru/files/embed/4498892> (дата обращения: 30.01.2023).
4. Распоряжение Правительства РФ от 29 апреля 2021 г. № 1138-р Об утверждении Концепции развития уголовно-исполнительной системы РФ на период до 2030 г. — Текст: электронный // Информационно-правовой портал Гарант. Ру: [сайт]. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400639567/> (дата обращения: 30.01.2023).
5. Указ Президента РФ от 23 ноября 2020 г. № 733 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года».. — Текст: электронный // Информационно-правовой портал Гарант. Ру: [сайт]. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74838781/> (дата обращения: 30.01.2023).
6. Итоги реабилитации в «Урале без наркотиков»: осознанная трезвость и возможность жить полноценно. — Текст: электронный // Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области Областная наркологическая больница: [сайт]. — URL: <https://clck.ru/33PuW3> (дата обращения: 30.01.2023).
7. Скрипичникова, И.В. Тревел-терапия как метод повышения качества психологического и психолого-педагогического образования/И.В. Скрипичникова, С.Б. Гнедова, Н. Стилсон. — Текст: непосредственный // Психолого-педагогическое образование в вузе: прошлое, настоящее, будущее. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 45-летию кафедры психологии ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова». — Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. — с. 41-45.

ПСИХОЛОГИЯ

Связь субъективного экономического благополучия с самооотношением у лиц среднего возраста

Васильева Вилена Андреевна, студент магистратуры
Московский государственный психолого-педагогический университет

Работа посвящена изучению связи основных компонентов субъективного экономического благополучия и самооотношения личности. На основе анализа отечественной научной литературы и зарубежных исследований рассматриваются определения, их смысловое наполнение и структура.

В практической части работы описывается исследование связи между субъективным экономическим благополучием, самооотношением и удовлетворенностью жизнью лиц среднего возраста. В качестве основного метода математической статистики применялся корреляционный анализ. Полученные результаты исследования могут быть использованы в работе отделов кадров при разработке программ, направленных на личностный рост сотрудников.

Ключевые слова: субъективное экономическое благополучие, самооотношение, удовлетворенность жизнью.

Relationship between subjective economic well-being and self-attitude of middle-aged people

The work is devoted to the study of the relationship between the main components of subjective economic well-being and self-perception of a person. Based on the analysis of domestic scientific literature and foreign studies the definitions, their semantic content and structure are considered.

The practical part of the work describes the study of the relationship between subjective economic well-being, self-esteem and life satisfaction of middle-aged people. Correlation analysis was used as the main method of mathematical statistics. The results of the study can be used in the work of human resources departments in the development of programs aimed at personal growth of employees.

Проблемы экономического благополучия важны и занимают лидирующее место значимых тем каждого человека и общества целиком. Изменения современного общества в связи с актуальной социально — экономической обстановкой заметнее с каждым днем. В связи с чем важное значение начинает иметь фактор субъективного внутреннего благополучия, ощущение стабильности и спокойствия индивида и конечно личного комфорта.

Как научное понятие, субъективное экономическое благополучие имеет недавнюю историю изучения. Причины, с которыми предположительно это может быть связано, что определение имеет свои корни и научную основу в большей степени среди трудов экономистов либо исследователей финансовой грамотности. В связи с чем понятие «экономическое благополучие» в основном являлось объективной характеристикой исключительно материального достатка, отражением финансовых успехов либо причаст-

ностью к социальным кругам индивида на протяжении его жизни. [5]

Однозначно субъективное благополучие — психологический конструкт, связанный с качеством жизни [6], но и сам по себе является важным для исследований. Наполнение качества жизни включает в себя несколько объективных показателей, таких как объективное качество жизни и субъективных показателей, таких как счастье, удовлетворенность и самоактуализация [7].

Определение экономического субъективного благополучия складывается из следующих компонентов: удовлетворенность текущим финансовым и материальным положением, уверенное и оптимистичное видение завтрашнего дня, в том числе оптимистичное отношение к реальной экономической обстановке страны и т.д. Все эти показатели предположительно являются гарантией благополучного самоощущения и позитивного взгляда на будущее,

как следствие благоприятным фактором для психологического здоровья, развития и самореализации человека, а значит плодотворной работы и удовлетворением успехами. [3]

Опираясь на западных исследователей, можно с уверенностью сказать, что существует связь между субъективным благополучием и экономическими обстоятельствами жизни. Но так думает не абсолютное число ученых, например полученные данные социолога Р. Инглхарт свидетельствуют в пользу неоднозначности такой связи [2].

Взаимосвязь между экономическим благополучием человека и удовлетворенностью собственной жизнью была в центре внимания многих исследований зарубежных ученых на протяжении долгого времени. В качестве косвенного показателя экономического благополучия обычно используется семейный доход, скорректированный с учетом потребностей семьи. При этом идея о комплексном представлении о благосостоянии, с учетом важности роли, которую богатство и постоянный доход играют в определении удовлетворенности жизнью. Результаты, основанные на репрезентативных исследованиях немецкого социально-экономического исследования (German Socio-Economic Panel Study), доказывают, что и доход, благоустроенность и экономическое благополучие целиком повышают удовлетворенность качеством жизни.

При глубоком анализе узкого понятия субъективного экономического благополучия необходимо сделать шаг назад и обратиться к более широкому определению, а именно «субъективное благополучие человека». Таким образом обратимся к ученому и автору опросника СЭБ. В.А. Хащенко определял экономическое субъективное благополучие не только с помощью удовлетворением базовых потребностей и нужд личности, о которых говорит Абрахам Маслоу, но в том числе о сочетании личностных целей, индивидуальных задач, особенными ценностями, присущих конкретному индивиду и его устремлениям [4]. Помимо этого, важнейшими потребностями для личности остаются самоактуализация, самосознание, и близость.

Авторы Джидарьян И.А. и Антонова Е.В. распределяют составляющие благополучия с точки зрения фона — эмоциональные составляющие, а ядра — когнитивную, то есть оценки, и оценочные процессы, суждения, мысли [1].

Таким образом субъективное экономическое благополучие является уникальным элементом, индивидуальным для каждого человека. Экономические потребности личности и представление об экономическом благополучии формируется естественным путем под влиянием уникального жизненного опыта, окружающей среды развития. При этом параллельно в этот момент происходит формирование отношения человека к самому себе.

Основная часть

Ключевой целью исследования было установить связь между субъективным экономическим благополучием и самооотношением у лиц среднего возраста.

В качестве методик исследования были выбраны:

1. Опросник субъективного экономического благополучия (СЭБ) Хащенко В. А.
2. Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Мельниковой Н. Н.
3. Опросник самооотношения В.В. Столина, С.Р. Пантеева.

База исследования: составила 47 человек мужчин и женщин в возрасте от 30 до 45 лет, из них 27 женщин, 20 мужчин. Это представители разных профессий и видов деятельности: программисты, фотографы, танцоры, маркетологи, психологи, бухгалтеры, домохозяйки, самозанятые и наемные работники.

Результаты обработаны с помощью программы SPSS-22 с использованием корреляционного анализа и коэффициента корреляции Спирмена.

Анализируя все полученные ответы, наивысшим показателем оказался индекс экономического оптимизма со средним показателем 18,6 баллов, который в свою очередь отражающий оптимистическую или пессимистическую оценку внешних и внутренних условий роста материального благополучия. При условии, что максимальный балл может достигать 30 баллов, а средним показателем для мужчин является 19,61, для женщин 19,46, со средним отклонением 4 балла, можно сказать, что выборка склоняется к пессимистичным оценкам экономического благополучия (Рисунок 1).

Важно отметить, что показатели индекса экономического беспокойства и тревожности являются обратными в своих значениях, таким образом чем выше значение, тем меньше тревожности на самом деле зафиксировано, в том числе возможно полное отсутствие отражения финансового стресса. Минимальное значение экономического беспокойства финансового стресса оказалось равным 11 баллов. При этом всего 10 опрошенных из 47 человек имеют показатель стресса ниже среднего от 11-15 баллов, из них преобладающее большинство это женщины 8 из 10 респондентов.

На текущий момент такие результаты могут быть связаны с экономической обстановкой, в которой увеличивается размер затрат, но не подлежат индексации заработные платы уже несколько лет. В том числе такой показатель может отражать вынужденную смену места жительства большого количества россиян в связи с мобилизацией, а в новой стране поддерживать привычный финансовый уровень трудно. Эти данные подтверждает показатель — индекс субъективной адекватности дохода запросам и потребностям личности, который равен 12,7 из максимально возможных 20 баллов, и показатель, который говорит о степени достатка или недостатка финансовых средств — ИНД — индекс финансовой депривированности, 14,3 из максимального показателя 25 баллов.

В качестве выводов можно сказать, что лица среднего возраста адекватно оценивают уровень финансового и экономического состояния, но при этом оценки эти не являются благополучными.

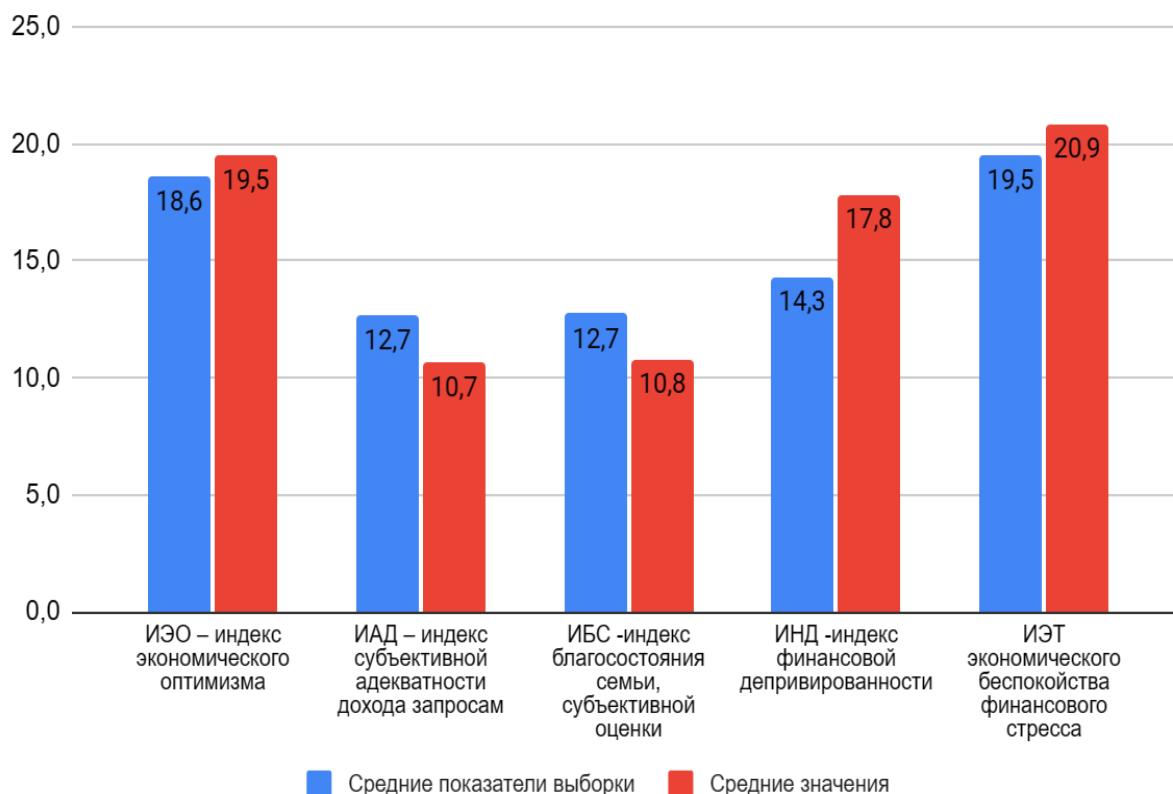


Рис. 1. Диаграмма результатов субъективного экономического благополучия и средних показателей

Используя методику опросник «Удовлетворенность жизнью» Мельниковой Н.Н., мы имеем данные, что только 6 опрошенных имеют показатель ниже среднего, остальные респонденты разделили между собой показали среднего и выше среднего. Мы получили распре-

деление общего психологического состояния человека, относительно его субъективных особенностей взаимодействия с собой и жизнью, системой отношений к различным сторонам своей жизни и получили следующие данные (Рисунок 2).

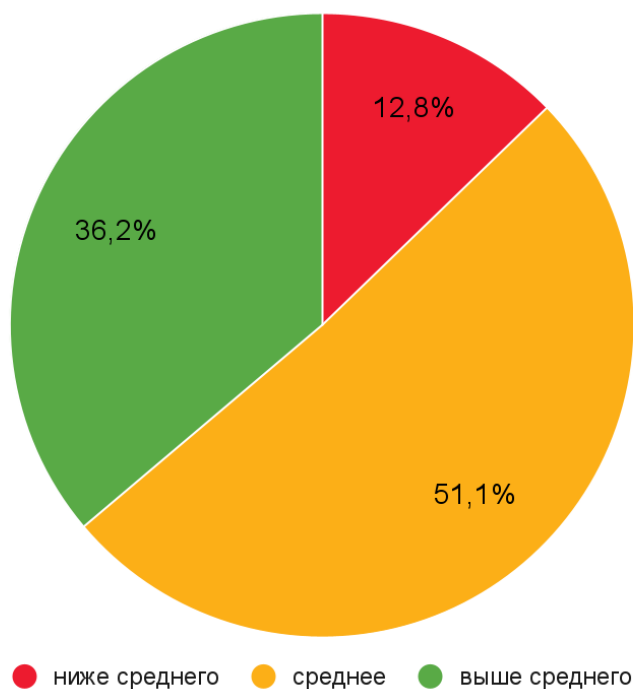


Рис. 2. Диаграмма Распределение результатов опросника «Удовлетворенность жизнью» Мельниковой Н.Н.

Анализируя полученные показатели жизненной удовлетворенности, можем сделать вывод, что несмотря на наличие низкого показателя почти у 13% респондентов, в большинстве своем лица среднего возраста жизнью и взаимодействием с жизненными аспектами удовлетворены. В том числе можно сказать, что данные отражают общее благоприятное психологическое состояние, высокую степень социально-психологической адаптированности.

Стоит упомянуть, что высокий показатель удовлетворенности жизнью между собой разделили 7 мужчин и 10 женщин, при этом распределение по возрасту равно-

мерное, полученные результаты относятся к лицам от 30 до 45 лет.

Показатели самоотношения также находятся в среднестатистической норме и являются показателями адекватной самооценки (Рисунок 3). При переводе сырого балла по шкалам в накопленные частоты мы получаем значения с выраженным признаком по отношению к шкалам: самоуважения (71,33%), аутосимпатии (77%), самоинтереса (80%), самоуверенность (66%), хотя признак выражен меньше, чем у предыдущих трех показателей, самопринятие (80%), самопоследовательность (65%), самопонимание (75%).

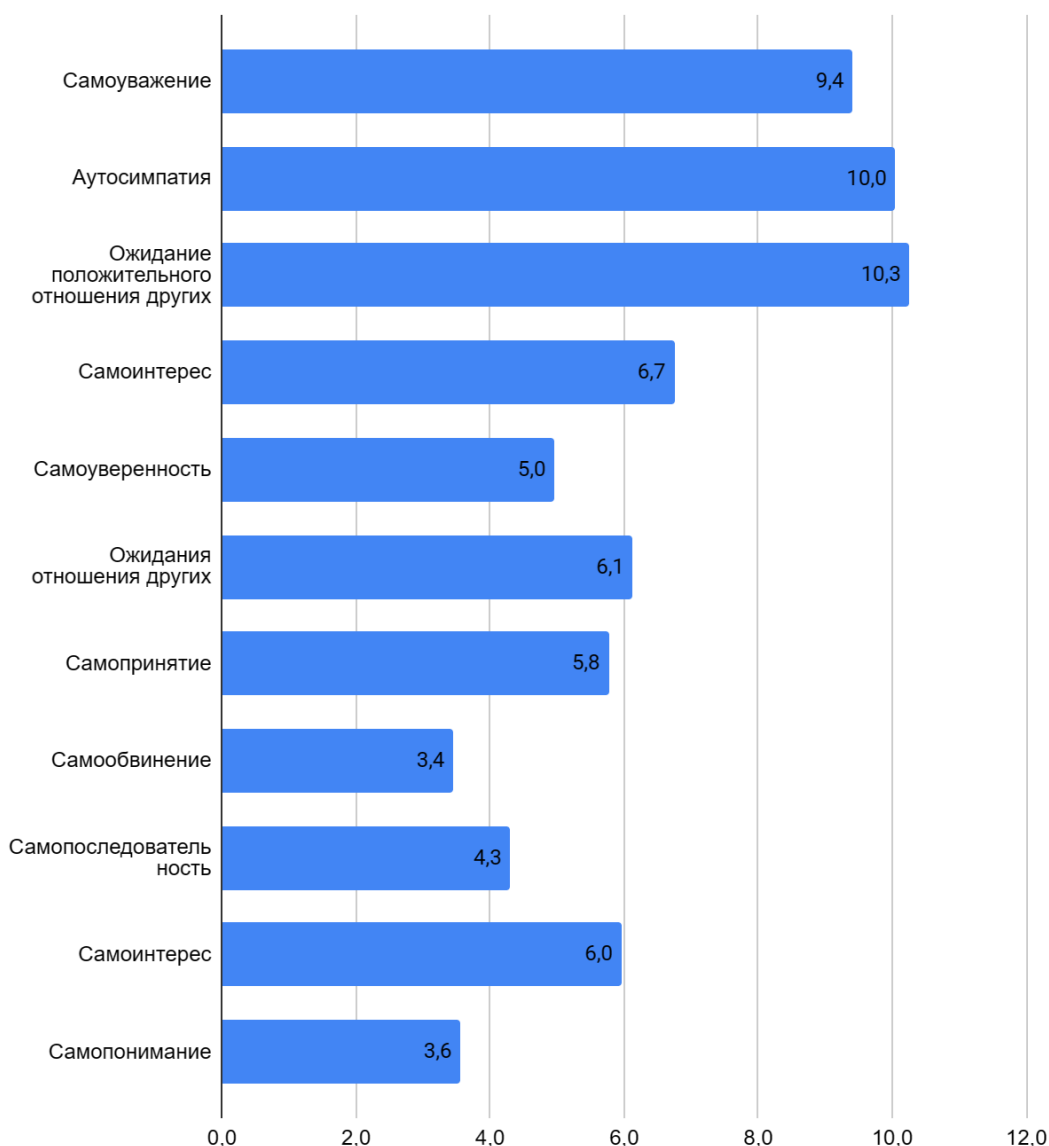


Рис. 3. Диаграмма Распределение результатов опросника самоотношения В. В. Столина, С. Р. Пантеева

Если показатели равны показателям накопленных частот в промежутке 50-74, то признак выражен, если выше 74 — признак выражен ярко. Таким образом мы обнаружили, что у лиц среднего возраста наиболее сильно проявляется самоинтерес, самопринятие и са-

мопонимание. Такие показатели могут связаны с вхождением в возраст сценарной эмансипации, а значит нормативного кризиса, который сопровождается сильными переживаниями и переосмыслением прошлого опыта.

При этом менее всего выражены значения в шкалах ожидаемого отношения с другими людьми (51%), положительного отношения (53%), и самообвинения (31%). Что свидетельствует о том, что ожидание негативного отношения к себе у лиц среднего возраста от окружающих достаточно велико, хотя причин для этого нет, уровень самообвинения проявлен незначительно.

Проводя корреляционный анализ обнаружен был показатель СЭБ, который имеет наибольшее количество устойчивых связей с характеристиками самооотношения. По результатам корреляционного анализа таким показателем стал индекс субъективной адекватности дохода запросам и потребностям личности. (таблица 1).

Таблица 1. Результаты корреляционного анализа показателей шкал самооотношения и индексов субъективного экономического благополучия

Показатели самооотношения	Общее СЭБ	ИЗО	ИАД	ИБС	ИНД	ИЭТ
Удовлетворенность жизнью	,705**	,645**	,501**	,615**	,399*	,598**
Шкала интегральная	,602**	,465**	,532**	,448**	,494**	,428**
Самоуважения	,639**	,328*	,576**	,516**	,518**	,514**
Аутосимпатия	,553**	,411**	,474**	,403*	,448**	,456**
Ожидание положительного отношения	,370*	,380*	,355*	,193	,461**	,128
Самоинтерес	,213	,139	,483**	,071	,101	,112
Самоуверенность	,471**	,448**	,445**	,299	,393*	,280
Ожидание других	,332*	,266	,308	,255	,428**	,079
Самопринятие	,367*	,192	,361*	,389*	,145	,390*
Самообвинение	-,397*	-,307	-,279	-,267	-,491**	-,266
Самопоследовательность	,206	,073	,347*	,223	,114	,112
Самоинтерес	,337*	,187	,436**	,146	,244	,275
Самопонимание	,478**	,134	,466**	,475**	,289	,472**

* Корреляция значима на уровне 0,05 (2-сторонняя).

** Корреляция значима на уровне 0,01 (2-сторонняя).

Таким образом найдены значимые зависимости с 11 из 13 шкал самооотношения. Исключениями стали шкалы самообвинения и ожидания Других. В том числе была замечена значимая отрицательная связь между половиной показателей субъективного экономического благополучия из возможных и шкалой самооотношения — самообвинения.

Показатель финансовой депривированности отражает степень достатка или недостатка финансовых средств, опираясь на данные таблицы в результате мы получили обратную зависимость этого показателя с самообвинением и прямую зависимость с аутосимпатией. Такая связь может быть признаком неуспешности сравнения ожиданий и достижений лиц среднего возраста, что впоследствии может привести к внутриличностному конфликту и активной критике и обвинению.

Из таблицы 1 следует, что общий уровень субъективного экономического благополучия положительно связан

с такими компонентами самооотношения, как аутосимпатия и самоинтерес.

Удовлетворенность жизнью в целом оказалась существенно выше в группе с высоким, чем с низким, уровнем субъективного экономического благополучия (табл. 2). Представители высокого уровня субъективного экономического благополучия имели среднее значение по шкале удовлетворенности жизни выше среднего, что подтверждает наличие таких людей ощущение насыщенности и полноты жизни, активной жизненной позиции и душевное равновесие. Прямой зависимостью обладает и самооотношение по отношению и к субъективному экономическому благополучию, и к удовлетворенности жизни. Наглядно видно, что чем выше индекс субъективного экономического благополучия, тем выше уровень самооотношения у лиц среднего возраста и удовлетворенность жизнью.

Таблица 2. Показатели удовлетворенности жизнью (ШУЖ), интегральной шкалы самооотношения в группах респондентов с высоким и низким уровнем СЭБ

Уровень СЭБ	Удовлетворенность жизнью	Интегральное самооотношение	Общий СЭБ	Количество
Высокий	25,2	20,2	90,3	28
Низкий	18,7	13,2	66,0	13

Опираясь на показатели, мы обнаружили, что чем устойчивее наше благоприятное отношение к себе, тем выше не только субъективное экономическое благо-

получию, тем выше и удовлетворенность жизнь в целом. Такие результаты подчеркивают необходимость самоактуализации, развития психических функций и равномер-

ного развития личности, тем выше будет качество жизни и радость от нее.

Выводы

Согласно полученным данным, следует, что общий уровень субъективного экономического благополучия напрямую связан с интегральным уровнем самоотношения и удовлетворенности жизнью. Таким образом подтверждено существование связи между тремя показателями: уровнем субъективного экономического благополучия, показателем интегрального самоотношения и уровнем удовлетворенности жизнью у лиц среднего возраста. В том числе справедливы зависимости: чем выше удовлетворенность или показатель самоотношения, тем выше уровень субъективного экономического благополучия.

В частности, результаты выборки склоняются к пессимистичным оценкам экономического благополучия, причины для этого могут быть разнообразны от общего благополучия страны, до частного личностного кризиса испытываемого.

Проанализировав полученные результаты исследования, можно с уверенностью сказать, что в большинстве

своем лица среднего возраста жизнью удовлетворены, что в свою очередь отражают общее благоприятное психологическое состояние, высокую степень социально-психологической адаптированности.

Данное исследование выявило особенность взрослого поколения в низком уровне доверия положительного отношения других лиц к себе и скорее ожидания от окружения негативного проявления. Такие выводы не относятся к личным характеристикам респондентов, так как при этом уровень самообвинения не проявлен, а показатели аутосимпатии и самоуважения ярко выражены. В том числе показатели удовлетворенности жизнью на уровне выше среднего, что подтверждает третью частную гипотезу, о том, что высокий уровень удовлетворенности жизнью соотносится с высоким уровнем у лиц среднего возраста.

Подводя итоги, можно сказать о том, что существует значимая прямая связь между субъективным экономическим благополучием и интегральным самоотношением у лиц среднего возраста.

Литература:

1. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций/Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. М.: Академич. проект, 2005. 305 с.
2. Инглхарт, Р. Постмодерн: меняющиеся ценности и изменяющиеся общества // [http://www. politstudies. ru/fulltext/1997/4/2. html](http://www.politstudies.ru/fulltext/1997/4/2.htm)
3. Столин, В. В. Самосознание личности/В. В. Столин. — М.: МГУ, 1983. — 288 с.
4. Хащенко, В. А. Субъективное экономического благополучие: структурно-уровневая организация // Психологический журнал, 2008. Т. 29. № 6. 26-38 с.
5. Groenland, E. Structural elements of material well-being: An empirical test among people on social security //Social Indicators Research. 1990 V. 22 P. 367-384.
6. Maddux, J.E. Subjective well-being and life satisfaction: an introduction to conceptions, theories, and measures // Subjective Well-Being and Life Satisfaction, Routledge, New York, NY, 2018. P. 3-31.
7. Maslow, A. H. Motivation and Personality, Harpers and Brothers, New York, NY, 1954. P. 100-115

Психология самоповреждающего поведения

Демакова Ольга Эрнстовна, студент;

Шагапова Альбина Мударисовна, студент;

Шаяметова Эльвира Шигабетдиновна, доктор биологических наук, профессор

Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы (г. Уфа)

Самоповреждающее поведение является достаточно распространенным синдромом не только у людей с психическими расстройствами, но и у здоровых, которые находятся, например, в состоянии сильной депрессии. При этом большая часть случаев СПП наблюдается у подростков.

Ключевые слова: самоповреждающее поведение, СПП, несуицидальное самоповреждающее поведение, НСПП, самоповреждение, подросток, отклонение, физический вред, повреждение тела, психические расстройства, психические патологии.

Ранее считалось, что СПП встречается не часто, являясь редким феноменом, характерным для людей с психи-

ческими расстройствами. Но участвовавшие случаи такого поведения привлекли внимание клиницистов, исследо-

вателей, СМИ, и было установлено, что СПП достаточно распространенный синдром и может относиться к различным слоям населения.

«Самоповреждающее поведение — это комплекс действий аутоагрессивного характера, нацеленных на причинение физического вреда собственному телу. Суицидальные намерения отсутствуют, нанесение физического ущерба помогает справиться с негативными переживаниями. Возможные действия — порезы, расцарапывание, обжигание кожи, удары головой или кулаком о стену. Менее очевидные симптомы — голодание, обжорство, злоупотребление алкоголем, нанесение шрамов, татуировок. Диагностика проводится методом клинической беседы, осмотра, с помощью опросников. Лечение включает когнитивно-поведенческую, диалектическую, семейную психотерапию» [2].

Согласно мнению Н.А. Польской, «самоповреждающее поведение — понятие, охватывающее широкий круг действий, связанных с намеренным физическим повреждением собственного тела. Эти действия могут управляться как патологическими, так и непатологическими

механизмами, выступать в качестве симптома или следствия, быть частью культурных и социальных церемоний, участвовать в идентификационных процессах, связанных с возрастом, гендером, социальным и культурным окружением» [4].

СПП — целенаправленная активность не суицидального содержания, включающая повреждение тела и стремление вызвать физическую боль [3].

В психологии Запада для обозначения поведения человека, когда он преднамеренно наносит вред себе, своему телу помимо широких понятий, как, например, «самодеструктивное» или аутодеструктивное» поведение используют такие термины, как: «самоущерб», «самовред», «причиненное себе насилие», «членовредительство», «самоистязание», «самоуродование» [4].

Согласно мнению М. Стронг [4], есть два типа СПП. Первый тип связан с культурой (обычаи и ритуалы), а второй связан с различного рода патологиями психики.

Сегодня названо большое число разнообразных способов видов и форм причинения вреда себе и своему телу [4] (рис. 1).

нарушения пищевого поведения (анорексия и булимия);
нанесение татуировок, пирсинга
совершение ряда навязчивых действий: онихотилломании (разрушение ногтей и околоногтевых валиков), онихофагии, откусывание ногтей и околоногтевых валиков), онихохейлофагии (обкусывание ногтей, околоногтевых валиков и губ), аутодепиляции — трихотилломании (выдергивание волос) с возможной дальнейшей трихофагией (поедание волос), дерматотилломании (щипание кожи)
порезы себя острыми предметами, царапанье кожи
расчесывание ран, язв, швов, родимых пятен
перфорация частей тела с помещением в отверстие инородных предметов
удары кулаком и головой о предметы и самоизбиение (чаще — кулаком, проводом)
уколы (булавками, гвоздями, проволокой, пером ручки и др.);
самоожоги (чаще — сигаретой)
неполное самоудушение (без желания усиления полового возбуждения или достижения сексуального удовлетворения)
вывих суставов пальцев; кусание рук и других частей тела (чаще — губ, языка)
злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками (с отравлением и передозировкой без суицидального намерения)
глотание коррозионных химикалий, батареек, булавок

Рис. 1. Виды и формы самоповреждающего поведения

СПП можно наблюдать у людей с различными расстройствами «на разных уровнях организации психической патологии (по О. Кернбергу и Н. Мак Вильямс) [3]:

1. Невротический уровень (ОКР, пищевые расстройства, психосоматика, истерический невроз и др.).
2. Пограничный уровень (Пограничное ЛР, Мазохистическое ЛР, зависимости).
3. Психотический уровень (депрессии, БАР, параноии, бредовые состояния).

Стоит отметить, что СПП не обязательно является частью какого-то психического расстройства, это может быть и самостоятельным синдромом. Другими словами, СПП встречается не только у людей с клиническими патологиями, но и у здоровых людей, например, при психическом дистрессе встречается самоповреждающее поведение. Также, согласно проведенным клиническим исследованиям, мнение о том, что СПП является проявлением мазохизма не совсем верно, поскольку СПП уже и есть мазохизм [3].

СПП чаще всего встречается среди подростков различных групп риска. И на сегодняшний «средний процент подростков, прибегавших к самоповреждению, составляет 1-13% и имеет тенденцию к увеличению» ([1]).

Так, «согласно исследованиям ВОЗ, самоповреждения среди лиц старше 15 лет выявляются у 0,19% женщин и 0,14% мужчин. Отечественные клиницисты отмечают, что самый высокий уровень самоповреждающего поведения наблюдается в подростково-юношеский период — в возрасте от 10 до 24 лет. У девушек пик приходится на 13-16 лет, у юношей — на 12-18 лет. Случаи самоповреждения диагностируются у представителей различных наций, социальных слоев, религиозных сообществ» [2].

У российских подростков сейчас несуйцидальное самоповреждающее поведение — наиболее распространенная проблема.

Канадские ученые, проводя исследования, установили максимальную склонность к НСПП именно у девочек-подростков, которые находятся в состоянии депрессии, или у них наблюдается расстройство настроения, или же у кого стоит диагноз СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) [3].

Ученые Оксфорда проводили исследование на основании национальных данных о суицидах. Ими были получены такие результаты, которые они представили в виде пирамиды — «айсберга» (рис. 2).

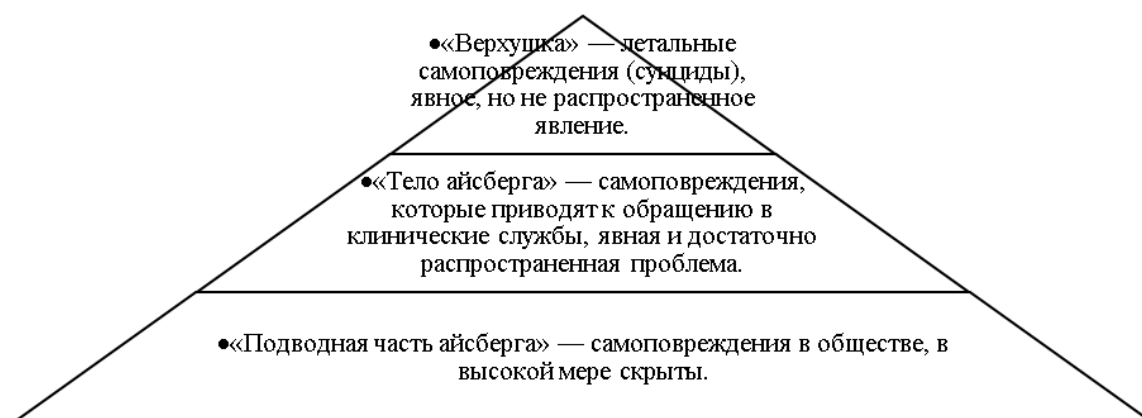


Рис. 2. Результаты исследований Оксфордских ученых

Итак, оксфордскими исследователями было установлено: «на каждого подростка с суицидом приходится около 370 подростков, попавших в больницу из-за самоповреждений, и 3900 подростков, которые сообщили о самоповреждениях. Уровень скрытых (несуйцидальных) самоповреждений в сообществе на-

ходился на одном уровне среди подростков 12-14 и 15-17 лет» [3].

Таким образом, СПП в большей степени характерно для подростков, а черты НССП могут начать проявляться уже в среднем детстве (примерно лет с 10, а в отдельных случаях и с 4-х).

Литература:

1. Дарьин, Е. В. Несуйцидальное самоповреждающее поведение у подростков/Е. В. Дарьин [Текст] // Медицинский вестник Юга России. — 2019. — 10 (4). — с. 6-14.
2. Красота и медицина Красота и Медицина — стоимость в Москве (krasotaimedicina.ru)
3. Мосин, А. Самоповреждающее поведение: критерии, виды, причины (полный обзор)/А. Мосин [Текст] // Статьи по психологии (b17.ru)
4. Польская, Н.А. Предикторы и механизмы самоповреждающего поведения (по материалам исследований)/Н.А. Польская. [Текст] // Психологический журнал. — 2009. — № 30 (1). — с. 96-105.
5. Чуева, Е. Н. Самоповреждающее поведение детей и подростков/Е. Н. Чуева [Текст] // Вестник Краунц, серия «Гуманитарные науки». — 2107. — № 1 (29). — с. 71-77.

Развитие эмоциональной сферы младших школьников с умственной отсталостью посредством театрализованной деятельности

Зотова Светлана Олеговна, студент магистратуры
Магнитогорский государственный технический университет имени Г. И. Носова

В статье представлены особенности эмоционального развития младших школьников с умственной отсталостью. Отдельное внимание акцентировано на изучении роли театрализованной деятельности в развитии эмоциональной сферы младших школьников с умственной отсталостью.

Ключевые слова: младшие школьники, эмоциональное развитие, театрализованная деятельность.

Эмоциональное развитие представляет собой становление эмоциональной сферы индивида, а именно формирование способности контролировать эмоции, осознавать их, а также уметь выражать в контексте определенной социальной ситуации.

В современных исследованиях отсутствует единая точка зрения, отражающая специфику понятие эмоционального развития. Представим несколько подходов, позволяющих рассмотреть представленное понятие.

О.П. Задорожная рассматривает эмоциональное развитие с позиции закономерного процесса, который отражает общую логику развития личности [4, с. 46].

По мнению И. О. Карелиной, эмоциональное развитие представляет собой процесс формирования не только эмоций, но и следующих составляющих: тон эмоций, эмоциональные свойства, которые в совокупности отражают особенности эмоционального становления [5, с. 62].

Г.И. Батурина рассматривает эмоциональное развитие с позиции интегрированного комплекса простых и сложных видов эмоций человека, сформированность которого позволяет не только осознавать эмоции, но и уметь выражать их и интерпретировать [3, с. 40].

Е.В. Сергиенко указывает, что эмоциональное развитие индивида происходит поэтапно и рассматривается с позиции онтогенеза эмоций, то есть в аспекте постепенного перехода от биологических эмоций к социальным и психологическим. Эмоциональное развитие реализуется постепенно от простого к сложному, а также во многом зависит от особенностей жизни индивида [8, с. 24].

Особое внимание уделяется анализу эмоционального развития детей с умственной отсталостью. У младших школьников с умственной отсталостью проявляется проблема понимания поведения людей, при этом младшие школьники с умственной отсталости не способны правильно оценивать чувства не только свои, но и окружающих, при этом сложно воспринимают жесты и мимику. Необходимо выделить, что у данной категории детей также проявляется скудный словарный запас.

Младшие школьники с умственной отсталостью испытывают затруднения в понимании языка телодвижений, взглядов и жестов. В большей степени ориентируются

на вербальное содержание сообщений, что часто приводит к ошибочному пониманию смысла слов собеседника. Они не учитывают или учитывают неправильно сопровождающие их невербальные реакции [2, с. 56].

Такие дети не способны анализировать и предвидеть особенности своего поведения, при этом у детей выделяется проблема восприятия вербальных реакций идентичного характера в зависимости от практической ситуации их применения. Дети плохо распознают различные смыслы, которые могут принимать одни и те же вербальные сообщения в зависимости от характера взаимоотношений людей и контекста обстоятельств общения. Дети часто «говорят невпопад» и ошибаются в интерпретации слов собеседника.

В контексте коммуникативного взаимодействия младшие школьники с умственной отсталостью испытывают трудности в процессе общения, поскольку не распознают правильно эмоциональные реакции, игнорируют невербальные средства общения, а также не понимают коммуникативные ситуации и специфику поведения в контексте их реализации. В итоге такое поведение приводит к отвержению со стороны коллектива сверстников [6, с. 188].

В процессе эмоционального развития младших школьников с умственной отсталостью особое внимание уделяется театрализованной деятельности. Представленный вид деятельности представляет собой разыгрывание детьми определенных ролей, чаще всего ролей литературных героев. В процесс театрализованной деятельности школьники «примеряют» на себя поведение отдельных литературных героев, что становится основой для работы над развитием эмоционального интеллекта [7, с. 56].

Театрализованная деятельность как средство эмоционального развития младших школьников с умственной отсталостью подразделяется на две группы: игры — драматизации и режиссерские игры.

В рамках первой группы игр ребенок выступает в роли субъекта театрализованной деятельности. В процессе работы ребенок создает необходимый образ при помощи комплекса средств вербальной и невербальной выразительности.

В режиссерской игре субъектами деятельности выступают игрушки, дети реализуют себя в роли сценариста,

управляя игрушками и придумывая сюжет игры. Процесс эмоционального развития младших школьников с умственной отсталостью средствами театрализованной деятельности развития происходит в процессе озвучивания «героев» и комментирования общего сюжета.

Особое внимание в процессе реализации театрализованной деятельности также можно использовать не только готовые сюжеты, но и импровизировать, что активизирует мыслительную деятельность детей, их творческую активность, воображение и т. д.

Театрализованная деятельность способствует тому, что в процессе работы дети активно обсуждают и согласовывают свои замыслы и идеи, делятся своими мыслями, что положительно отражается на развитии эмоционального интеллекта.

В процессе представленного средства эмоционального развития школьники могут проигрывать различные роли, тем самым обогащая свой жизненный опыт, что положительно сказывается на становлении эмоционального интеллекта детей [1, с. 122].

Применение беседы после реализации театрализованной деятельности обусловлено тем, что дети должны понимать результативность проведенной работы. В процессе беседы педагогу необходимо акцентировать внимание на тех моментах, которые не получились у детей, тем самым разобрав причины, которые негативно отразились на достижении цели работы.

Таким образом, у младших школьников с умственной отсталостью можно констатировать общий сниженный

уровень эмоционального развития. Особенности эмоционального развития детей с представленным диагнозом выражается в том, что дети зачастую не понимают особенности проявления своего эмоционального состояния, а также в процессе взаимодействия с окружающими испытывают трудности в их конкретизации.

У младших школьников с умственной отсталостью возникают трудности в аспекте практического использования видов эмоций в зависимости от социальной ситуации, а также они не ориентируются на использование невербальных средств общения, что затрудняет процесс передачи эмоционального состояния.

Театрализованная деятельность имеет особое значение в процессе эмоционального развития младших школьников с умственной отсталостью. Это связано с тем, что в процессе реализации театрализованной деятельности дети формируют необходимые социальные представления в непринужденной обстановке, что позволяет им легко запоминать особенности проявления эмоций в определенных ситуациях.

Театрализованная деятельность позволяет также использовать разнообразные формы воздействия на детей, что также улучшает показатели эмоционального интеллекта. Эффективность театрализованной деятельности обусловлена тем, что детям предлагается передать особенности эмоционального образа того или иного героя, а также придумать собственный образ, отражающий поставленную цель работы в процессе реализации театрализованной деятельности.

Литература:

1. Александрова, Е. Ю. Особенности театра теней и его значение для развития детей. Историческая и социально-образовательная мысль. — 2017. — № 3/1. — с. 121-126.
2. Александрова, Н. А. Психолого — педагогическая характеристика детей с ограниченными возможностями // Дошкольное воспитание и обучение детей с комплексными нарушениями. — 2015. — № 6. — с. 48-102.
3. Батурина, Г. И. Эмоции и чувства как специфическая форма отражения действительности: учебное пособие — М.: Академия, 2015. — 109 с.
4. Задорожная, О. П. Формирование эмоциональной сферы школьников через театрализованную деятельность // Молодой ученый. — 2016. — № 23.2. — с. 45-48.
5. Карелина, И. О. Эмоциональная сфера ребенка как объект психологических исследований: избранные научные статьи. — Прага: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2017. — 157 с.
6. Любимов, М. Л. Помощь детям с ограниченными возможностями здоровья // Народное образование. — 2016. — № 4. — с. 186-189.
7. Мигунова, Е. В. Организация театрализованной деятельности в детском саду. — Изд-во НовГУ. Великий Новгород, 2006. — 126 с.
8. Сергиенко, Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей: теоретические основы — М.: ДРОФА, 2019. — 248 с.

Стиль детско-родительского взаимодействия как фактор психологического благополучия старших дошкольников

Кочетова Юлия Андреевна, кандидат психологических наук, доцент;
Валуева Маргарита Владимировна, студент магистратуры
Московский государственный психолого-педагогический университет

Статья посвящена актуальному вопросу связи стиля детско-родительского взаимодействия и уровня психологического благополучия старших дошкольников.

Ключевые слова: детско-родительское взаимодействие, стиль родительского взаимодействия, психологическое благополучие старших дошкольников, детско-родительские отношения.

В отечественной и зарубежной психологии авторы подчеркивают важность взаимодействия родителя и ребенка (Л. С. Выготский, Э. Г. Эйдемиллер, Спиваковская, А. Я. Варга, О. А. Карабанова, Ю. Б. Гиппенрейтер, З. Фрейд, Дж. Боулби, Д. В. Винникот, К. Роджерс и др.). Детско-родительское взаимодействие представляет собой один из главных и значимых факторов и источников развития ребенка, поскольку через взаимодействие с родителем у ребенка формируется опыт общения со средой [14], отношение к себе, другим людям и окружающему миру [8]. При этом большое значение имеет степень заинтересованности родителей в самом ребенке и в общении с ним, принципы и взгляды, на которых строится их взаимодействие с ребенком [7, 11, 13].

Стиль детско-родительского взаимодействия обуславливает поведение родителей, способы общения с ребенком, а также семейную атмосферу, что может отражаться на благополучии психологического развития детей. В настоящее время именно на семью, на родителей в большей мере возложены вопросы воспитания и обеспечения развития гармоничного и благополучного ребенка. Данная проблематика имеет достаточную научную разработанность, но интерес к изучению вопроса о том, сказывается ли стиль взаимодействия на психологическом благополучии старших дошкольников не утрачивается и является актуальным.

Старший дошкольный возраст сопровождается дальнейшим развитием и качественными изменениями психических процессов. Ребенок продолжает осваивать все более сложные формы человеческих взаимоотношений и различных видов деятельности, становится более самостоятельным и инициативным, но вместе с тем, нуждающимся в эмоциональной поддержке со стороны взрослых. И от того, какого стиля взаимодействия будут придерживаться родители, будет зависеть настроение ребенка, его самочувствие, психологическое благополучие, отношение к родителям, социальное положение в группе сверстников, последующее формирование личности и успешный переход к следующему возрастному периоду.

Было сделано предположение о том, что наиболее важным компонентом взаимодействия, оказывающим непосредственное воздействие на формирование у старших дошкольников чувства психологического благополучия,

являются принятые в семье стили детско-родительского взаимодействия.

Цель исследования: выявить связь стиля детско-родительского взаимодействия и уровня психологического благополучия старших дошкольников.

Гипотеза: существует связь стиля детско-родительского взаимодействия и уровня психологического благополучия старших дошкольников.

Частные гипотезы:

1. чем в большей степени в детско-родительском взаимодействии проявляется сотрудничество, принятие, эмоциональная близость, последовательность требований, тем выше уровень психологического благополучия старших дошкольников;
2. чем в большей степени в детско-родительском взаимодействии проявляется контроль, строгие правила, эмоциональная дистанция, отвержение, отсутствие сотрудничества, тем ниже уровень психологического благополучия старших дошкольников.

База исследования (испытуемые): Выборку исследования составили 90 человек: 45 диад «родитель — ребенок».

Выборка детей представлена 25 девочками и 20 мальчиками в возрасте от 5 до 7 лет. Возрастной состав детей распределился следующим образом:

- 19 детей в возрасте 6 лет;
- 17 детей в возрасте 5 лет;
- 9 детей в возрасте 7 лет.

Методики исследования:

Для родителей: «Взаимодействие родитель — ребенок» (ВВР) И. М. Марковской в варианте для родителей дошкольников и младших школьников».

Для детей: «Кинетический рисунок семьи» (КРС) Р. Бернса и С. Кауфмана; «Несуществующее животное» М. 3. Дукарович; «Красивый рисунок» Л. А. Венгера, Г. А. Цукерман.

Описание результатов исследования.

Было сделано предположение о том, что условия для формирования чувства психологического благополучия обеспечиваются в семьях, в которых родители придерживаются, например, демократического стиля (Болдуин), авторитетного стиля (Д. Баумринд), принимающе-авторитарного стиля (А. Я. Варга). Данные стили взаимодей-

ствия характеризуются принятием ребенка, уважением, эмоциональной близостью, доверием и поддержкой, удовлетворением потребностей, доброжелательностью, предоставлением старшему дошкольнику автономии и права на самостоятельность, требованиями, соответствующими для ребенка старшего дошкольного возраста, их последовательностью, необходимой степенью ненавязчивого контроля, адекватными мерами поощрения и наказания.

Стоит отметить, что родители, которые придерживаются обозначенных стилей взаимодействия, чаще обращают внимание на возрастные потребности и особенности детей старшего дошкольного возраста. Например, родители поощряют проявление самостоятельности старших дошкольников, поддерживают их инициативность и познавательный интерес, ведут доверительные и разъяснительные беседы, придерживаются принципа сотрудничества, не препятствуют игровой деятельности, полностью заменяя учебной, привлекают к выполнению посильных домашних обязанностей и др.

Мы предполагаем, что указанные стили в наибольшей мере способствуют формированию у старшего дошкольника чувства психологического благополучия, которое выражается в проявлении старшим дошкольником познавательной активности, любознательности, уверенности в себе, в стремлении к общению со сверстниками и умении выстраивать межличностные коммуникации, в преимущественно приподнятом или нейтральном эмоциональном состоянии. Психологически благополучный старший дошкольник менее тревожен, агрессивен и более адаптивен, реже проявляет смену настроений.

Согласно нашей точке зрения, психологическое благополучие старших дошкольников определяется уровнем проявления отдельных его критериев.

Теоретический анализ литературы позволил выделить следующие критерии:

— Критерий 1: удовлетворенная потребность в познании мира (развитие ощущений, восприятия, воображения и постоянное расширение эмоционально — чувственного опыта) (И.В. Дубровина), познавательная активность (М.Ю. Стожарова);

— Критерий 2: удовлетворение любви и теплоты чувств со стороны родителей (чувства заботы, доверия, понимания, уважения, признания) (И.В. Дубровина);

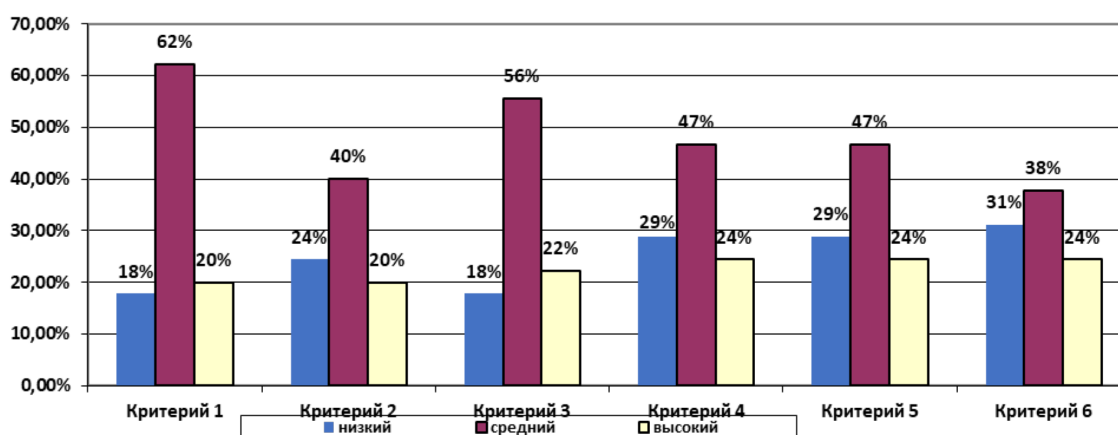
— Критерий 3: удовлетворенная потребность владения речью (речь как основа мышления, мыслительной и эмоциональной активности) (И.В. Дубровина); навыки межличностного общения (А.Д. Кошелева);

— Критерий 4: самоотношение (эмоциональное отношение к себе, самооценка, отношение к миру) (Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, Л.А. Абрамян, Т.А. Репина).

— Критерий 5: настроение (А.Д. Кошелева), положительный эмоциональный фон (Г.Г. Филиппова), устойчиво — положительное эмоциональное состояние (Л.А. Абрамян, Т.А. Репина и др.);

— Критерий 6: самоутверждение и самовыражение (М.Ю. Стожарова).

По методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич критерии были оценены по определенным признакам. И далее была выявлена степень выраженности критериев благополучия по всей выборке.



Анализ всей выборке детей показал, что **Критерий 1 удовлетворенная потребность в познании мира** является наиболее выраженным и отмечается у 82% детей (высокие и средние показатели). Это может свидетельствовать о том, что дети с готовностью изучают окружающий мир, заинтересованы в получении информации, любознательны, имеют хорошо развитое воображение и творческое начало. У 18% детей данный критерий выражен слабо. Это может свидетельствовать о том, что дети не испытывают явно выраженного интереса в получении информации из окружающего мира, у них возможны трудности с проявлением творческого мышления и воображения в целом.

Критерий 2 удовлетворение любви и теплоты чувств со стороны родителей показал, что большее количество детей — 60% (высокие и средние показатели) испытывают ощущение любви и теплоты со стороны родителей, открыты социуму, доверяют миру, заинтересованы в своем социальном положении. У 24% детей менее выражен данный критерий. Это может говорить о том, что у них не удовлетворена потребность в родительской любви, что может негативно отражаться на качестве взаимодействия с окружающей средой.

У 78% (высокие и средние показатели) детей хорошо выражен **Критерий 3 удовлетворенная потреб-**

ность владения речью. У 18% данный критерий выражен слабо. Данный критерий выражен у большинства количества детей, что отражает особенности данного возрастного периода, связанного с активным взаимодействием детей со сверстниками в процессе игровой деятельности (Д.Б. Эльконин) и внеситуативно-деловой формой общения с родителями (М.И. Лисина).

Критерий 4 самоотношение выявил, что 71% (высокие и средние показатели) детей имеет позитивную самооценку, уверенность и положительное оценивание своих действий. Это положительно сказывается на межличностном взаимодействии, помогает легче и быстрее пережить неудачи, в общении дети более приветливы, дружелюбны, легче идут на контакт. У 29% детей самоотношение низкое, что может сказаться на плохой социальной адаптации, а в дальнейшем и на учебной деятельности.

Критерий 5 настроение показал, что у большинства детей — 71% (высокие и средние показатели) слабо выражены или отсутствуют признаки тревожности, агрессивности, сниженного или напряженного эмоционального фона. Это может говорить о том, что ребенок находится в хорошем или нейтральном эмоциональном состоянии, не испытывает волнений и беспокойства. У 29% детей выявлены признаки тревожности и агрессивности, снижен-

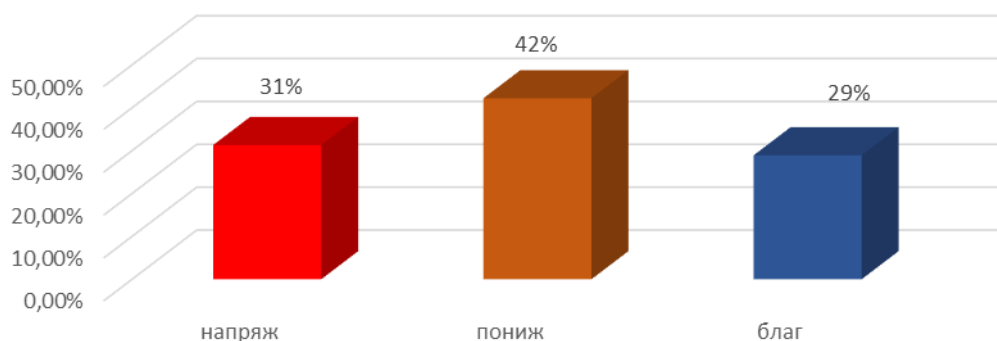
ного или напряженного эмоционального фона, что может говорить о негативных переживаниях ребенка, беспокойстве, усталости.

По Критерию 6 самоутверждение и самовыражение 62% (высокие и средние показатели) детей показали, что стремятся проявить свою значимость, утвердить свое «Я», такие дети активны, не боятся действовать и проявлять самостоятельность. У 31% детей выявлена нерешительность, слабое стремление к признанию и самоутверждению.

Вместе с тем хотим отметить, что такой критерий как преобладающий эмоциональный фон или фон настроения является одним из важнейших составляющих психологического благополучия. Частично мы его определили и показали в методике «Несуществующее животное» М. З. Дукаревич. Однако считаем необходимым дополнительно выявить данный критерий отдельной методикой «Красивый рисунок» Л. А. Венгера, Г. А. Цукерман.

По методике «Красивый рисунок» Л. А. Венгера, Г. А. Цукерман критерий эмоционального фона оценивался по таким признакам, как высокая эмоциональная напряженность, пониженное эмоциональное состояние и благоприятное эмоциональное состояние.

Анализ показал следующие результаты.

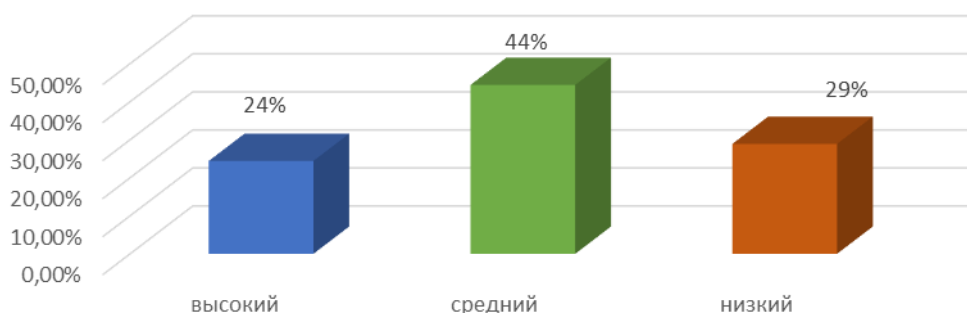


Напряженное эмоциональное состояние показал 31% детей. Это может свидетельствовать о том, что ребенок находится в состоянии стресса, испытывает тревожность, переживает негативные эмоции, находится в повышенном беспокойном состоянии.

У 42% детей выявлено пониженное эмоциональное состояние. Пониженное эмоциональное состояние указывает на общее пониженное настроение, снижение активности, ослабленность, утомление.

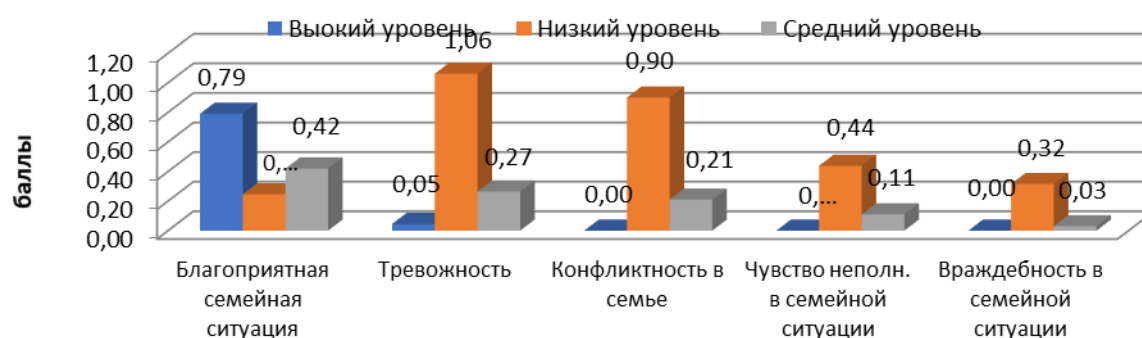
Благоприятную эмоциональную ситуацию показало 29% детей. Данный критерий может говорить о том, что у ребенка повышенное настроение, хорошее психоэмоциональное состояние.

Проведенный анализ полученных данных и совокупность критериев по двум методикам позволили выявить общий процент распределения детей по трем уровням психологического благополучия (низкий, средний, высокий).



У 24% детей наблюдается *высокий уровень психологического благополучия*. Дети данного уровня преимущественно находятся в благоприятном эмоциональном состоянии, имеют нейтральное или приподнятое настроение, агрессия и тревожность не выявлены. Дети с высоким уровнем психологического благополучия имеют выраженность в ощущении теплоты и любви со стороны родителей, высокую познавательную активность, открыты к общению, уверены в себе, имеют позитивное самоотношение, решительны, активны, имеют притязания на самоутверждение и заинтересованность в своем социальном положении, имеют удовлетворенную потребность в общении.

Средний уровень психологического благополучия показали 44,4% детей. У детей данного уровня чаще встречается повышенная эмоциональная напряжённость или сниженный эмоциональный фон, выявлена тревожность, агрессия выражена в меньшей степени, присутствует ощущение теплоты и любви со стороны родителей, самоотношение в целом позитивное, с одной стороны дети стремятся к общению, положению в социуме, самоутверждению, однако можно наблюдать неуверенность и нерешительность при взаимодействии с окружающим миром, менее выражена активность и готовность к действиям, реализации задуманного.



Результат анализа показал, что у **группы детей с высоким уровнем психологического благополучия** в большей степени выражен симптомокомплекс «благоприятная семейная ситуация», в меньшей степени выражена тревожность, конфликтность в семье, враждебность в семейной ситуации, чувство неполноценности в семейной ситуации не выражены. Можем предположить, что дети данной группы удовлетворены отношениями с родителями, семейные связи сильные, в семье принято доброжелательное общение, доверие, принятие.

У группы детей с **со средним уровнем психологического благополучия** преимущественно испытывают также благоприятную семейную ситуацию. Однако в данной группе можно отметить наличие таких симптомокомплексов как «тревожность, конфликтность в семье и чувство неполноценности семейной ситуации». Возможно, ослаблен близкий эмоциональный контакт ребенка с родителем, возможно члены семьи между собой испытывают определенные разногласия, которые сказываются на психологическом самочувствии ребенка. Кон-

Низкий уровень эмоционального благополучия наблюдается у 28,9% детей. Дети с низким уровнем эмоционального благополучия имеют выраженную высокую эмоциональную напряженность, менее выражено благополучное и пониженное эмоциональное состояние, присутствуют и тревожность, и агрессия. Самоотношение негативное, в меньшей степени выражено ощущение теплоты и любви со стороны родителей, отсутствует уверенность и решительность. Слабо выражено удовлетворение потребности в познании мира, открытость и заинтересованность в социальном положении и притязания на самоутверждение. Выражена неудовлетворенная потребность в общении.

Для выявления стиля детско-родительского взаимодействия в каждой из трех групп с различным уровнем психологического благополучия была произведена качественная и количественная обработка полученных симптомокомплексов по методике ««Кинетический рисунок семьи» (КРС) Р. Бернса и С. Кауфмана: благоприятная семейная ситуация, тревожность, конфликтность в семье, враждебность в семейной ситуации, чувство неполноценности в семейной ситуации» и выявлены средние значения.

фликтность может быть и между ребенком и родителями, что вызывает у ребенка волнения и негативные переживания.

У группы детей с **низким уровнем психологического благополучия** наименее выражена благоприятная семейная ситуация, сильнее выражена тревожность, также выражены показатели конфликтности, чувство неполноценности в семейной ситуации и враждебности. Вероятно, что в семье присутствует нестабильность семейных отношений, семейные связи ослаблены, присутствует разобщенность членов семьи, дети испытывают дефицит внимания, общения и заботы, чаще преобладают негативные переживания, наличие семейных конфликтов может создавать напряженность семейной атмосферы.

Далее была проведена оценка достоверности различий между группами с высоким, низким и средним уровнем психологического благополучия (по критерию U Манна-Уитни) попарно по методике «Кинетический рисунок семьи» (КРС) Р. Бернса и С. Кауфмана.

Симптомокомплекс	Сум. ранг 1	Сум. ранг 2	U	р-уров.	Высокий уровень	Низкий уровень
Благоприятная семейная ситуация	209,0	91,0	0,00	0,000	11	13
Тревожность	66,0	234,0	0,00	0,000	11	13
Конфликтность в семье	66,0	234,0	0,00	0,000	11	13
Чувство неполноценности в семейной ситуации	66,0	234,0	0,00	0,000	11	13
Враждебность в семейной ситуации	66,0	234,0	0,00	0,000	11	13
Различия по всем шкалам						

Результат анализа показал, что между **группами с низким и высоким уровнями психологического благополучия** по всем симптомокомплексам выявлены достоверные различия. В группе с низким уровнем психологического благополучия в отличие от группы с высоким уровнем психологического благополучия семейная ситуация воспринимается как менее благоприятная, т.е. дети в меньшей степени ощущают семейные

связи, эмоциональные теплые и близкие отношения между членами семьи, неудовлетворены общением с родителями, в недостаточной мере чувствуют внимание, принятие, заботу.

При этом тревожность, конфликтность в семье, враждебность в семейной ситуации, чувство неполноценности в семейной ситуации выше, чем в группе с высоким уровнем психологического благополучия.

Симптомокомплекс	Сум. ранг 2	Сум. ранг 3	U	р-уров.	Низкий уровень	Средний уровень
Благоприятная семейная ситуация	94,0	467,0	3,00	0,000	13	20
Тревожность	342,5	218,5	8,50	0,000	13	20
Конфликтность в семье	348,5	212,5	2,50	0,000	13	20
Чувство неполноценности в семейной ситуации	345,0	216,0	6,00	0,000	13	20
Враждебность в семейной ситуации	348,0	213,0	3,00	0,000	13	20
Различия по всем шкалам						

Между **группами с низким и средним уровнями психологического благополучия** выявлены достоверные различия по всем симптомокомплексам. У детей со средним уровнем психологического благополучия в большей степени проявлено чувство благоприятной

семейной ситуации. Можно предположить, что дети с данным уровнем психологического благополучия испытывают более близкую эмоциональную связь с родителями, чем дети с низким уровнем психологического благополучия.

Симптомокомплекс	Сум. ранг 1	Сум. ранг 3	U	р-уров.	Высокий уровень	Средний уровень
Благоприятная семейная ситуация	286,0	210,0	0,00	0,000	11	20
Тревожность	70,0	426,0	4,00	0,000	11	20
Конфликтность в семье	66,0	430,0	0,00	0,000	11	20
Чувство неполноценности в семейной ситуации	88,0	408,0	22,00	0,000	11	20
Враждебность в семейной ситуации	143,0	353,0	77,00	0,050	11	20
Различия по всем шкалам, кроме Враждебность в сем. ситуации						

Между **группами с высоким и средним уровнями психологического благополучия** выявлены достоверные различия по всем симптомокомплексам, кроме «враждебность в семейной ситуации», данный признак выражен

слабо в обеих группах. В группе с высоким уровнем психологического благополучия в большей мере дети благоприятно воспринимают ситуацию в семье, менее выражена тревожность, конфликтность в семье и чувство

неполноценности семейной ситуации. Вероятно, что дети с высоким уровнем благополучия чувствуют сильные семейные связи, ощущают себя нужными, в безопасности, семейная атмосфера больше позитивна.

Также мы выявили средние значения по опроснику «Взаимодействие родитель — ребенок» (ВВР) И.М. Марковской в варианте для родителей дошкольников и младших школьников у групп с высоким, низким и средним уровнем психологического благополучия.

В группе с высоким уровнем психологического благополучия больше выражена шкала 4 — эмоциональная близость, шкала 5 — принятие, шкала 6 — сотрудничество, шкала 8 — последовательность, шкала 10 — удовлетворенность отношениями. Наименее выраженные шкалы 7 — тревожность за ребенка и 9 — воспитательная конфронтация. Это может говорить о том, что родители данной группы в большей мере склонны к принятию ребенка и его личностных качеств, о включенности ребенка в семейное взаимодействие, признание его потребностей и желаний.

В группе со средним уровнем психологического благополучия наиболее выражена шкала 4 — эмоциональная

близость, шкала 5 — принятие, шкала 8 — последовательность, шкала 10 — удовлетворенность отношениями. Менее выражена шкала 3 — контроль и шкала 7 — тревожность. В остальном родители данной группы имеют среднюю выраженность показателей взаимодействия с детьми.

В группе с низким уровнем психологического благополучия наиболее выражена шкала 1 — требовательность, шкала 2 — строгость и шкала 9 — воспитательная конфронтация. В меньшей степени — шкала 4 — эмоциональная близость и шкала 6 — сотрудничество. Вероятно, что родители данной группы имеют тенденцию к высокой требовательности, жестких правил, строгости мер по отношению к ребенку.

Далее была проведена оценка достоверности различий между группами с высоким, низким и средним уровнем психологического благополучия (по критерию U Манна-Уитни) попарно по опроснику «Взаимодействие родитель — ребенок» (ВВР) И.М. Марковской в варианте для родителей дошкольников и младших школьников».

Показатели по методике ВВР	Сум. ранг 1	Сум. ранг 2	U	p-уров.	Высокий уровень	Низкий уровень
S1 Нетребовательность-требовательность	97,0	203,0	31,0	0,020	11	13
S2 Мягкость-строгость	91,5	208,5	25,5	0,008	11	13
S3 Автономность-контроль	100,5	199,5	34,5	0,034	11	13
S4 Эмоциональная дистанция-близость	198,0	102,0	11,0	0,001	11	13
S5 Отвержение-принятие	205,5	94,5	3,5	0,000	11	13
S6 Отсутствие сотрудничества-сотрудничество	202,5	97,5	6,5	0,000	11	13
S7 Тревожность за ребенка	76,5	223,5	10,5	0,000	11	13
S8 Непоследовательность-последовательность	168,0	132,0	41,0	0,082	11	13
S9 Воспитательная конфронтация	66,5	233,5	0,5	0,000	11	13
S10 Удовлетворенность отношениями	206,0	94,0	3,0	0,000	11	13
Различия по всем шкалам, кроме показателя S8						

Между группами с низким и высоким уровнями психологического благополучия выявлены значимые различия по всем шкалам опросника, кроме шкалы 8 — последовательность. Для родителей детей с низким уровнем психологического благополучия больше характерна требовательность, строгость, контроль по отношению к ребенку,

более выражены эмоциональная дистанция, отвержение ребенка, отсутствие сотрудничества, воспитательная конфронтация в семье, тревога за ребенка, в меньшей мере наблюдается удовлетворенность детско-родительскими отношениями в отличие от родителей детей группы с высоким уровнем психологического благополучия.

Показатели по методике ВВР	Сум. ранг 2	Сум. ранг 3	U	p-уров.	Низкий уровень	Средний уровень
S1 Нетребовательность-требовательность	284,0	277,0	67,0	0,021	13	20
S2 Мягкость-строгость	299,0	262,0	52,0	0,004	13	20

S3 Автономность-контроль	276,0	285,0	75,0	0,045	13	20
S4 Эмоциональная дистанция-близость	130,0	431,0	39,0	0,001	13	20
S5 Отвержение-принятие	176,0	385,0	85,0	0,101	13	20
S6 Отсутствие сотрудничества-сотрудничество	148,0	413,0	57,0	0,008	13	20
S7 Тревожность за ребенка	286,0	275,0	65,0	0,017	13	20
S8 Непоследовательность-последовательность	218,0	343,0	127,0	0,927	13	20
S9 Воспитательная конфронтация	319,5	241,5	31,5	0,000	13	20
S10 Удовлетворенность отношениями	133,0	428,0	42,0	0,001	13	20
Различия по всем шкалам, кроме показателей — S5, S8						

Между группами с низким и средними уровнями психологического благополучия выявлены значимые различия по всем шкалам опросника, кроме шкалы 5 — принятие и шкалы 8 — последовательность. Для родителей детей со средним уровнем психологического благополучия

в меньшей степени характерен контроль, тревожность и конфронтация. Возможно, родители данной группы стремятся к сотрудничеству, эмоциональной близости, к меньшему контролю.

Показатели по методике ВРР	Сум. ранг 1	Сум. ранг 3	U	р-уров.	Высокий уровень	Средний уровень
S1 Нетребовательность-требовательность	169,0	327,0	103,0	0,788	11	20
S2 Мягкость-строгость	159,0	337,0	93,0	0,496	11	20
S3 Автономность-контроль	161,0	335,0	95,0	0,549	11	20
S4 Эмоциональная дистанция-близость	218,0	278,0	68,0	0,087	11	20
S5 Отвержение-принятие	261,5	234,5	24,5	0,000	11	20
S6 Отсутствие сотрудничества-сотрудничество	241,0	255,0	45,0	0,008	11	20
S7 Тревожность за ребенка	113,5	382,5	47,5	0,010	11	20
S8 Непоследовательность-последовательность	217,5	278,5	68,5	0,091	11	20
S9 Воспитательная конфронтация	97,5	398,5	31,5	0,001	11	20
S10 Удовлетворенность отношениями	240,0	256,0	46,0	0,009	11	20
Различия по шкалам — S5, S6, S7, S9 и S10						

Между группами с высоким и средними уровнями психологического благополучия выявлены значимые различия по всем шкалам опросника, кроме шкалы 5 — Отвержение-принятие, шкалы 6 — Отсутствие сотрудничества — сотрудничество, шкалы 7 — Тревожность за ребенка, шкалы 9 — Воспитательная конфронтация, шкалы 10 — Удовлетворенность отношениями.

У родителей группы с высоким уровнем психологического благополучия тревожность, строгость и контроль ниже. Родители данной группы в большей мере склонны к принятию ребенка и его личностных качеств, при этом у них меньше выражена воспитательная конфронтация в семье по сравнению с группой со средним уровнем психологического благополучия.

С помощью статистического метода U-критерия Манна-Уитни мы увидели, что существуют критерияльные различия между группами детей с разным уровнем психологического благополучия. У тех детей чьи родители придерживаются более благоприятного стиля взаимодействия, в большей степени присутствуют показатели психологического благополучия.

Стоит отметить, что у детей, чьи родители придерживаются менее благоприятного стиля взаимодействия могут возникнуть негативные последствия в виде появления страхов. Ю.А. Кочетова в исследовании страхов современных дошкольников и их связи с особенностями детско-родительских отношений отмечает, что «для детей с повышенным уровнем страха харак-

терен тип воспитания, отличающийся низким уровнем эмоциональной близости, низким уровнем принятия ребенка родителем, высоким уровнем тревожности родителя за ребенка, высокой степенью конфронтации в семье», а также указывает, что «по отношению к этим детям родители осуществляют эмоционально-дистанционный тип взаимодействия, для которого характерны отвержение ребенка, низкий уровень принятия его индивидуальных и личностных особенностей, а также

большой части поведенческих проявлений ребенка» [8, с. 83].

Проведенное исследование отразило и подтвердило положения

Вместе с тем отметим, что данное исследование не является исчерпывающим. Оно проведено с целью освещения проблематики детско-родительского взаимодействия и психологического благополучия старших дошкольников и предполагает дальнейшее изучение.

Литература:

1. Бодалев, А. А., Столин В. В. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования/Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина; Науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психол. Акад. пед. наук СССР. — М.: Педагогика, 1989. — 208 с. — (Образование. Педагогические науки). — URL: <https://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=10609>.
2. Венгер, А. Л. Психология развития: словарь/ред. А. Л. Венгер. — Москва: Пер Сэ = Per Se, 2005. — 175 с. — (Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в 6 томах). — Общ. алф. указ.: с. 172-174; Список авт.: с. 175. — Текст: непосредственный.
3. Венгер, А. Л. Психологические рисуночные тесты: ил. рук./А. Л. Венгер; А. Л. Венгер. — Москва: ВЛАДОС-Пресс, 2006. — 159 с. — (Психология для всех).
4. Выготский, Л. С. Т. 4. Детская психология/Под ред., [с послесл., с. 386-403, и коммент.] Д. Б. Эльконина: Собрание сочинений: В 6-ти т. — Москва: Педагогика, 1984. — 432 с. — (Собрание сочинений. В 6-ти т.).
5. Гиппенрейтер, Ю. Б. Родителям: книга вопросов и ответов: что делать, чтобы дети хотели учиться, умели дружить и росли самостоятельными/Ю. Б. Гиппенрейтер. — Москва: АСТ, 2014. — 186 с.: ил.
6. Дубровина, И. В. Психологическое благополучие школьников: учебное пособие для вузов/И. В. Дубровина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09864-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515064> (дата обращения: 18.04.2023).
7. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии/О. А. Карабанова; О. А. Карабанова. — Москва: Гардарики, 2008. — 319 с. — (Psychologia universalis).
8. Кочетова, Ю. А. Страхи современных дошкольников и их связь с особенностями детско-родительских отношений // Психологическая наука и образование. 2012. Том 17. № 3. с. 77-87.
9. Психологическое обследование семьи: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии/А. Г. Лидерс; А. Г. Лидерс. — 2-е изд., стер.. — Москва: Академия, 2007. — (Учебное пособие).
10. Лебедева, Л. Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии/Л. Д. Лебедева, Ю. В. Никонорова, Н. А. Тараканова. — Санкт-Петербург: Речь, 2006. — 332 с.: ил., табл.; 24 см.
11. Марковская, И. М. Психология детско-родительских отношений: монография/И. М. Марковская; И. М. Марковская; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Южно-Уральский гос. ун-т, Фак. психологии. — Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. — 91 с.
12. Марковская, И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми: Цели, задачи и основ. принципы: Групповые формы работы с родителями. Диагностика отношений родителей с детьми. Тренинг взаимодействия родителей с детьми/И. М. Марковская. — СПб.: Речь, 2002 (Тип. ООО ИПК Бионт). — 149 с.: ил., табл.; 21 см. — (Психологический тренинг).
13. Обухова, Л. Ф., Шаграева О. А. Семья и ребенок: психологический аспект детского развития: Учебное пособие. — М.: Издательство «Жизнь и мысль», 1999. — 168 с. — URL: <https://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=82825>.
14. Родители и дети: Психология взаимоотношений/Под ред. Е. А. Савиной, Е. О. Смирновой. — Москва: Когито-Центр, 2003 (ППП Тип. Наука). — 228, [1] с.: табл.; 20 см. — (Ступени).

Эмоциональное выгорание как профессиональная деструкция

Левшина Анастасия Андреевна, кандидат психологических наук, доцент
Южный федеральный университет (г. Ростов-на-Дону)

Шакурова Татьяна Николаевна, старший воспитатель
МБДОУ г. Ростова-на-Дону «Детский сад № 210»

В статье раскрывается феномен синдрома эмоционального выгорания. Анализируются сущностные характеристики синдрома эмоционального выгорания, факторы, влияющие на его появление. Рассматриваются стадии сформированности синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, образование, профессиональное выгорание, педагог, профессии, синдром, факторы, уровни, причины, профессиональный стресс, педагогическая деятельность, понятие, феномен, мотивация.

В условиях экономического роста России, модернизации образования, сложной конкуренции, общество выдвигает высокие требования к профессиональному становлению личности, актуальными становятся и психологические проблемы специалиста.

Исследователь Поваренков Ю.П. считает, что изменения или трансформация личности человека связана с появлением в его профессиональной деятельности конструктивных и деструктивных новообразований. «Конструктивные новообразования (профессиональные знания, умения, способности, мотивы и т.п.) повышают профессиональную идентичность личности, эффективность ее деятельности и способствуют более успешному профессиональному развитию, а негативные оказывают противоположное воздействие: разрушают профессиональную идентичность, затрудняют профессиональное развитие личности и снижают эффективность профессиональной деятельности» [1].

Отрицательные или негативные новообразования, имеющие разное психологическое содержание, по мнению Поваренкова Н.Ю., могут называться деструкциями [2].

Профессиональная деструкция касается личности и деятельности. По отношению к личности деструкция может проявляться в разрушении, искажении, гиперразвитии важных профессиональных качеств личности, отражаться на мотивационном и когнитивном уровне. Если рассматривать деструкцию деятельности человека, то ее проявления можно заметить в нарушении целеполагания, отсутствии планирования, потере контроля и регуляции, отсутствии корректного анализа ситуации.

Поваренков Н.Ю. пишет, что «негативное влияние профессии на личность профессионала может проявляться в виде профессиональных заболеваний, профессионального стресса, девиантного поведения, профессиональной деформации личности, профессионального выгорания» [3].

Ученые пришли к выводу о том, что профессиональное выгорание можно встретить во многих профессиях. Симптомы профессионального выгорания могут проявляться в ухудшении физического и психического здоровья сотрудников, снижению трудоспособности и произво-

дительности труда, проявление личностных расстройств и потере квалифицированных специалистов.

Т.Г. Неруш в своих исследованиях «Профессиональное выгорание как специфическая форма профессиональных деструкций» пишет о том, что «феномен профессионального выгорания ученые изучали в контексте профессионального становления личности и рассматривали его как динамический процесс, который развивается во времени и характеризуется нарастанием его проявлений» [4]

Психологи современности уделяют особое внимание проблеме стрессоустойчивости и изучают ее в разных профессиях. Профессия педагога является одной из самых эмоционально напряженных профессий. Деятельность педагога всегда нацелена на положительное достижение поставленных задач, с учетом воздействия всех возможных рисков и негативных факторов. Педагог всегда остается примером для своих воспитанников, поэтому он должен сохранять самообладание и внимательно относиться к своему психическому и физическому здоровью. В следствии чего у педагога возникает нервное перенапряжение и увеличивается риск возникновения эмоционального истощения.

Нервное перенапряжение находит свое отражение в профессиональной деятельности педагога. Педагог становится грубым, отстраненным, раздражительным в отношении воспитанников, возникает профессиональная апатия, педагог теряет интерес к своей деятельности. Все эти факторы снижают качество образовательного процесса. Психологическое здоровье педагога является важным условием здоровья детей.

Проблема исследования феномена эмоционального выгорания в последнее время стоит особенно остро. Эмоциональное и психологическое состояние субъекта труда всегда зависит от профессиональной деятельности. Профессиональная деятельность требует от субъекта своевременного изменения и оценку ситуации в соответствии с требованиями деятельности и своими возможностями. Эмоциональное выгорание выступает как фактор профессиональной деформации личности.

Группа ученых в работе «Синдром эмоционального выгорания специалиста» утверждают о том, что «какие бы

условия и детерминанты не определяют деятельность человека, действенными они становятся лишь в том случае, когда им удастся проникнуть в сферу его эмоциональных отношений, преломиться и закрепиться в ней. Эмоции со всей очевидностью обнаруживают свое влияние на производстве, в семье, в познании и в искусстве, в педагогике, в творчестве и в душевных кризисах человека. У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии друг друга и лучше преднастраиваться на совместную деятельность и общение» [5].

Педагог дошкольной организации в своей деятельности вовлечен в длительное напряженное общение с детьми и является своего рода «эмоциональным донором», используя личностные качества, личностный ресурс. В следствии чего педагог в большей степени подвержен «эмоциональному выгоранию», которое может проявляться как состояние физического и психического истощения. Истощение в следствии интенсивного межличностного взаимодействия с людьми, имеющего насыщенный эмоциональный фон и когнитивную сложность, сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью.

Современный исследователь — Сидоров П., пишет, что «синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности» [6]

Группа ученых определяет синдром эмоционального выгорания (СЭВ) как «процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы» [6] литературный синоним «синдрома эмоционального выгорания» — «синдром психического выгорания».

Синдром эмоционального выгорания или СЭВ — это психологическая защита личности, при которой полностью или частично исключаются или отключаются эмоции на психотравмирующие воздействия. Этот эмоциональный или, чаще всего, профессиональный стереотип поведения носит приобретенный характер. Синдром выгорания экономно дифференцирует энергетические ресурсы, скудно использует эмоциональный ресурс и зачастую негативно сказывается на исполнении профессиональной деятельности.

Зарубежные и отечественные исследователи первоначально рассматривали СЭВ как состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности. Позже ученые пришли к выводу, что синдром имеет психосоматический компонент и симптоматика синдрома значительно расширилась. С этого момента синдром эмоционального выгорания связывали с психосоматическим самочувствием, с состоянием предболезни. В Международной классификации болезней (МКБ-X) СЭВ отнесен к рубрике Z73 —

«Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни».

Врачи, педагоги, психологи, социальные работники, спасители, работники правоохранительных органов — это профессии, которые в большей степени подвержены синдрому эмоционального выгорания. Профессиональная деятельность людей этих профессий сопряжена с высокой степенью ответственности за жизнь, здоровье, судьбу других людей. Продолжительный профессиональный стресс влияет на изменения эмоционального фона. Ученые выяснили, что любое эмоциональное расстройство, формируют определенные факторы. В большинстве случаев это факторы, связанные с недостаточным вознаграждением за работу, высокую рабочую нагрузку, отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работ. Утрированное проявление эмоций, не соответствующих реальности, так же является фактором формирующим СЭВ, отсутствие социальной поддержки, руководства. Однообразная и бесперспективная работа, отсутствие возможности влиять и корректировать деятельность, неоднозначность требований к деятельности — внешние факторы, влияющие на формирование эмоционального напряжения.

Матыч А. Д. в своем исследовании «Основные аспекты профилактики профессионального выгорания педагогов со стажем работы свыше 5 лет» пишет, что на профессиональную деятельность педагога влияет **синдром выгорания**, который выражается эмоциональной экономией ограниченностью педагога, в области эмоционального обмена с учащимися. Часто синдром выгорания выражается личностной отстраненностью и безразличием к индивидуальным особенностям учащихся. Такие факторы формируют профессиональную деформацию, которая мешает полноценно реализовать учебный процесс и оказывать нужную социальную и психологическую поддержку детскому коллективу. Исследования в современной педагогической практике показали истощение интереса к ученику, к его личности, оскудение эмоциональной стороны профессионального общения. Педагоги, имеющие педагогический стаж свыше 10 лет, имеют некоторые психические состояния: тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость. Такие состояния способствуют дестабилизации профессиональной деятельности [7].

Стажевская А. В., Церковникова Н. Г. в статье «Психологические аспекты изучения эмоционального выгорания педагогов детского сада и возможности его коррекции» утверждают, что «термин «эмоционального выгорания» представлен в различных отечественных и зарубежных источниках и единого обозначения понятие не имеет. В разных источниках можно встретить следующие термины: «эмоциональное сгорание», «профессиональное выгорание», «психическое выгорание», «эмоциональное выгорание». Ученые в своем исследовании рассматривают феномен эмоционального выгорания с разных позиций:

— эмоциональное выгорание как расстройство личности (Х. Дж. Фрейденберг, Фишер);

— эмоциональное выгорание как утомление, истощение (А. Лэнгле, В. Франкл, А. Пайнз, Е. Аронсон, A. Shirom);

— эмоциональное выгорание как душевное переутомление (Л.А. Китаев-Смык, В.Н. Козиев, Л.Ф. Колесникова) и др.». [8]

Причины развития эмоционального выгорания рассматриваются отечественными и зарубежными учеными с разных точек зрения и исследований. В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, К. Чернисс, Н.С. Пряжников, Е.Г. Ожогова считают, что «эмоциональное выгорание личности может быть результатом влияния стрессовых ситуаций» [8] В.Е. Орел, Е.В. Котова, Е.П. Ильин видят причину эмоционального выгорания как результат воздействия профессиональной деятельности на личность. ф. Б.П. Бунк, В.Б. Шауфели, К. Кондо, Б.Г. Ананьев утверждают, что «эмоциональное выгорание «формируется под влиянием социального контекста» [9, 10]

Существует несколько мнений по формирующему фактору развития эмоционального выгорания. В.Ю. Слабинский, С.А. Подсадный считают, что «совокупность стрессорных факторов может являться предпосылками к развитию эмоционального выгорания». К. Маслач пишет о том, что «конфликт между требованиями к работнику и его возможностями может являться причиной развития эмоционального выгорания». Р. Brill, Е.П. Ильин, В.И. Ковальчук утверждают, что «неосуществимые ожидания, низкая самооценка и экстернальный личностный контроль способствуют развитию эмоционального выгорания». Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова считают, что «неудовлетворенность самоактуализацией — главный фактор для выгорания». Н.В. Гришина, А.А. Рукавишников утверждают, что на развитие эмоционального выгорания влияют личностные особенности человека» [11]

Факторы

В 1974 году впервые появилось понятие — «эмоциональное выгорание». Фрейденберг Герберт (американский ученый — психиатр) дал определение феномену и назвал его «burnout». Г. Фрейндерберг счел необходимым охарактеризовать феномен «эмоционального выгорания» как особое психологическое состояние людей, которое возникает в следствии регулярного и эмоционально насыщенного общения с пациентами (клиентами, учениками) или интенсивной профессиональной помощи, требующей постоянного эмоционального включения.

В 1978 году феномен «эмоционального выгорания» получает определение синдрома физического и эмоционального истощения, следствием которого является развитие заниженной самооценки, негативное отношение к работе, отсутствие сочувствия к окружающим, отторжение человека к работе в следствии межличностных отношений и увеличенной рабочей нагрузки. Определение физического и эмоционального истощения раскрыли американские ученые — исследователи К. Маслач и С. Джексон

Первые исследования К. Маслач по вопросу «эмоционального выгорания» носили описательный характер. Ученый описала данное понятие как «состояние человека, включающее в себя чувство эмоционального истощения и истощения; симптомы деперсонализации и дегуманизации; негативное восприятие самого себя; утрату человеком профессионального мастерства. К. Маслач выделяла признаки данного синдрома: наличие отрицательных чувств по отношению к пациентам, ощущение полного или частичного эмоционального истощения, негативная или низкая самооценка» [11]

Следующие этапы исследований «синдрома эмоционального выгорания» были направлены на классификацию факторов, влияющих на развитие этого синдрома. Ученые пришли к выводу, что «такие показатели как пол, стаж, возраст, семейное положение, образовательный уровень, социальное происхождение не связаны с высоким или низким уровнем «эмоционального сгорания»» [11]. Мотивационные факторы, такие как неудовлетворенность профессиональным ростом, установка на поддержку, отсутствие самостоятельности в работе имеют связь с уровнем эмоционального сгорания. [12,13]

Личностные особенности человека так же имеют влияние на формирование синдрома эмоционального выгорания. Человек склонен к СЭВ, если он склонен к резким перепадам настроения, эмоционально отвечает на незначительные раздражители, рационализирует собственные мотивы поведения, тревожен, требователен к личным достижениям, не дает выход негативным эмоциям (подавляет отрицательные эмоции в себе), обладает высоким самоконтролем, склонен к депрессии при отсутствии желаемого результата, не способен адаптироваться к изменяющимся условиям. Феномен «эмоционального выгорания» является своеобразной защитой психологической стабильности человека, так как «личность человека является целостной и устойчивой структурой, и ей свойственно искать пути защиты от деформации» [5].

Мерзлякова Д.Р. в своем исследовании выделяет два фактора синдрома эмоционального выгорания. Эмоциональное истощение или «аффективный фактор», который относится к сфере жалоб на плохое физическое самочувствие, нервное напряжение и деперсонализация или «установочный фактор», который проявляется в изменении отношений к пациентам и к себе» [6]

Исследуя проблему эмоционального выгорания, ученые пришли к выводу, что «синдром эмоционального выгорания — это совокупность физического, эмоционального и когнитивного истощения, главным фактор которого является эмоциональное утомление. Последствия эмоционального выгорания приводят к расстройству самовосприятия личности или деперсонализации, снижению памяти, умственной работоспособности, нарушению других когнитивных функций, исключают рациональное восприятие мира, провоцируют редукцию персональных достижений. Проявление последствий эмоционального выгорания может наблюдаться в психосоматическом

тических или психологических нарушениях. Психологические нарушения личности могут затрагивать когнитивную сферу, эмоциональную, мотивационно-установочную [6].

Сравнивая развитие данного феномена у педагогов зарубежных школ, исследователи (Пирс Марк и Джефри Молли) выявили, что фактором влияния на эмоциональное выгорания является уровень интернальности — экстернальности. Интернальность или способность брать ответственность за события на себя, помогает человеку найти выход в любых ситуациях и выжить. Некоторые состояния человека, такие как утомление, ощущение монотонности жизни, пресыщение, психологическая опустошенность, депрессия, снижают мотивационный потенциал. Особую роль в снижении мотивации играет депрессия. Депрессия считается аффективным состоянием, следствием тяжелых или неприятных событий в жизни человека. При нарушении эмоциональной и соматической сферы возникает риск снижения силы потребности и влечений, в следствии чего возникает безынициативность и пассивное поведение.

Е. Хартман и Б. Пелман выделяют три главных компонента «выгорания»: «физическое и эмоциональное истощение, сниженная рабочая продуктивность и деперсонализация» [14]

«Эмоциональное истощение или чувство опустошенности, ощущение эмоционального перенапряжения, истощенность эмоционального ресурса. Деперсонализация или негативное и равнодушное отношения к людям, контакты с данными людьми становятся формальными и обезличенными. Деперсонализация — измененное самосознание человека, при котором присутствует ощущение потери своего Я и переживание отсутствия эмоциональной вовлеченности в отношения и к работе» [14]

По мнению К. Кондо эмоциональному выгоранию подвержены люди, которые не справляются с негативными эмоциями после стресса, проявляют агрессию и вспыльчивость, но при этом после стресса испытывают чувство уныния и подавленности [15].

Исследователи приходят к выводу, что «развитие «выгорания» не ограничивается профессиональной сферой и переходит в личную жизнь человека. Болезненное разочарование в работе как способе обретения смысла окрашивает всю жизненную ситуацию» [15].

Исследователи приходят к выводу, что «развитие «выгорания» не ограничивается профессиональной сферой и переходит в личную жизнь человека. Болезненное разочарование в работе как способе обретения смысла окрашивает всю жизненную ситуацию» [15].

Литература:

1. Поваренков, Ю.П. Соотношение конструктивных и деструктивных тенденций развития в процессе профессионального становления личности // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. Ярославль, 2011. с. 23–32
2. Зеер, Э.Ф. Психология профессий. М., 2005.
3. Поваренков, Ю.П. Психология профессионализации личности: основные этапы становления и современное состояние // Современные тенденции в сфере экономической психологии. Саратов, 2010. с. 188–214
4. Неруш, Т.Г. Профессиональное выгорание как специфическая форма профессиональных деструкций // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. — 2012. — Т. 12. — №. 3. — с. 83–87.
5. Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова, В.Я. Мачнев «Синдром эмоционального выгорания специалиста» Монография, Самара 2019г
6. Сидоров, П. Синдром «выгорания» и методики восстановления адаптации личности// Медицинская газета. 2005 г. — № 43.
7. Матыч, А.Д. статья «Основные аспекты профилактики профессионального выгорания педагогов со стажем работы свыше 5 лет», журнал «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки» № 14, 2017г
8. Стажевская, А.В. Психологические аспекты изучения эмоционального выгорания педагогов детского сада и возможности его коррекции/А.В. Стажевская, Н.Г. Церковникова // Горизонты зрелости: Сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития, Москва, 16-18 ноября 2015 года/Редакторы: Л. Ф. Обухова, И. В. Шаповаленко, М. А. Одинцова. — Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2015. — с. 504-508. — EDN VFRLVT.
9. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Речь, 2003. 87 с.
10. Водопьянова, Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2009. 336 с
11. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются.
12. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Информац. Изд. Дом Филин, 1983. 196 с.
13. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учеб. пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
14. Изард, К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер. 1999.

Особенности профессионально важных качеств личности вожатых с разным опытом работы в этой должности

Минченко Виктория Константиновна, студент магистратуры
Московский государственный психолого-педагогический университет

В статье автор определяет различия уровня развития профессионально важных качеств у вожатых с разным опытом работы в этой должности

Ключевые слова: опыт работы, жизнестойкость, нервно-психическая устойчивость педагога, вожатый, вербальная креативность, качества личности вожатых, нервно-психическая устойчивость, детский оздоровительный лагерь

Вопрос организации детского досуга в летний период давно волнует педагогов и психологов. Для осуществления всех целей и задач летних лагерей необходимы педагогические кадры — вожатые, профессионально важные личностные качества которых будут отвечать необходимым функциям. Процесс организации воспитательной работы в детском оздоровительном лагере является необходимым для каждого ребенка и подростка, в частности, и всего общества, в целом [1].

По определению вожатый — это, прежде всего, педагог, организующий деятельность детского объединения. При этом стоит понимать, что лагерная активность разворачивается в специфических условиях — незнакомый и временный детский коллектив, природная среда, интенсивные формы деятельности, разновозрастные дети. Таким образом, вожатый оказывается вдвойне ответственным за подрастающее поколение, вследствие чего к нему предъявляются особые требования [2].

Профессиональная деятельность вожатого является специфической, по сравнению с работой в общеобразовательной школе или дошкольном учреждении. Коллектив, с которым работает вожатый, сменяется через каждые 18-21 день, что предполагает каждый из таких промежутков времени делать особенным и неповторимым с помощью развитых навыков креативности. Особенности детского коллектива детского оздоровительного лагеря, предполагают наличия у вожатого высокого уровня не только эмпатии, но и психологической устойчивости (жизнестойкости и нервно-психической устойчивости) [3].

Для нашего исследования мы решили выделить несколько профессионально важных качеств личности, уровень которых будем диагностировать для проверки выдвинутой гипотезы: креативность, психологическая устойчивость (жизнестойкость), лидерские качества, эмоциональная уравновешенность (нервно-психическая устойчивость) [4].

Объект исследования: профессионально важные качества личности вожатых.

Предмет исследования: сравнение профессионально важных качеств личности вожатых с разным опытом работы в этой должности.

Цель: Выявление различий уровня развития профессионально значимых качеств личности у вожатых детского оздоровительного лагеря с разным опытом работы в этой должности.

Задачи:

- проанализировать психолого-педагогические литературные источники по проблеме исследования профессионально важных качеств личности вожатых, охарактеризовать детский оздоровительный лагерь как учреждение дополнительного образования и воспитания;

- подобрать комплекс методик, направленных на исследование профессионально значимых качеств личности вожатого;

- провести эмпирическое исследование профессионально важных качеств личности вожатых с разным опытом работы в этой должности;

- выявить различия между уровнем развития профессионально важных качеств личности вожатых с разным опытом работы в этой должности.

Гипотеза исследования: существуют различия между уровнем развития профессионально важных качеств личности вожатых, имеющих опыт работы должности шесть месяцев и вожатых, имеющих опыт работы два с половиной года в этой должности:

- уровень развития профессионально значимых качеств личности выше у вожатых, имеющих опыт работы больше года в этой должности;

- существует взаимосвязь между уровнем развития различных профессионально важных качеств личности вожатого.

Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы, метод анализа базовых понятий, метод обобщения и систематизации, метод структуризации фактического материала, диагностика лидерских способностей (Е.И. Жариков, Е.Л. Крушельницкий), тест жизнестойкости (С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога (ЛВМА им. С.М. Кирова), тест вербальной креативности (RAT) С. Медника (Адаптация А.Н. Воронина, взрослый вариант), метод статистической обработки данных U-критерий Манна-Уитни, метод статистической обработки данных коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Выборка и эмпирическая база исследования: ГУО «Национальный детский образовательно-оздоровительный центр «Зубренок» (Республика Беларусь). В исследовании приняли участие 50 испытуемых (девушек) в возрасте 23-25 лет, работающих на должности водителя в НДЦ «Зубренок» период от 6 месяцев до 2,5 лет.

Исследование проводилось в одинаковых условиях для обеих групп испытуемых. Все испытуемые были ознакомлены с инструкциями к проведению каждой методики, также были пояснены затруднительные моменты. В ходе проведения исследования у испытуемых не возникло трудностей, все респонденты прошли исследование в полном объеме.

В первой части исследования был диагностирован уровень проявления лидерских способностей с помощью методики «Диагностика лидерских способностей» (Жариков Е., Крушельницкий Е.).

Среди первой группы испытуемых, имеющих опыт работы водителя шесть месяцев, низкий уровень проявления лидерских способностей по итогам диагностики был выявлен у сорока процентов испытуемых. Средний уровень проявления лидерских способностей был выявлен у шестидесяти процентов испытуемых.

Среди второй группы испытуемых, имеющих опыт работы водителя два с половиной года, низкий уровень проявления лидерских способностей по итогам диагностики был выявлен у тридцати двух процентов испытуемых. Средний уровень проявления лидерских способностей был выявлен у шестидесяти восьми процентов.

Высокого уровня проявления лидерских способностей не было выявлено ни в одной из групп испытуемых.

По результатам данного метода, мы можем сделать вывод, что высокий уровень проявления лидерских способностей не проявляется, ни у водителей, имеющих опыт работы в этой должности шесть месяцев, ни у водителей, имеющих опыт работы в этой должности два с половиной года. Как низкий, так и средний уровень проявления лидерских способностей встречается в результатах обеих групп респондентов.

В рамках следующей части основного этапа исследования мы диагностировали у респондентов уровень жизнестойкости с помощью методики «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева).

По субшкале «вовлеченность» среди водителей, имеющих опыт работы шесть месяцев, мы получили следующие результаты: ниже нормы — 28%; норма — 64%; выше нормы — 8%. По субшкале «вовлеченность» среди водителей, имеющих опыт работы два с половиной года, мы получили следующие результаты: ниже нормы — 64%; норма — 28%; выше нормы — 8%. По субшкале «контроль» среди водителей, имеющих опыт работы в этой должности шесть месяцев, мы получили следующие результаты: ниже нормы — 28%; норма — 60%; выше нормы — 12%. По субшкале «контроль» среди водителей, имеющих опыт работы в этой должности два с половиной года, мы получили следующие результаты: ниже нормы — 20%;

норма — 80%; выше нормы — не выявлено. По субшкале «принятие риска» среди водителей, имеющих опыт работы в этой должности шесть месяцев, мы получили следующие результаты: ниже нормы — 4%; норма — 40%; выше нормы — 56%. По субшкале «принятие риска» среди водителей, имеющих опыт работы в этой должности два с половиной года, мы получили следующие результаты: ниже нормы — 12%; норма — 42%; выше нормы — 46%.

Суммируя данные по этим субшкалам, мы получили следующие результаты по общему уровню жизнестойкости водителей с разным опытом работы в этой должности.

По результатам данного метода, мы можем сделать вывод, что высокий уровень жизнестойкости отмечается и у водителей, имеющих опыт работы в этой должности шесть месяцев, и у водителей, имеющих опыт работы в этой должности два с половиной года. Как низкий, так и средний уровень жизнестойкости также встречается в результатах обеих групп респондентов.

В третьей части исследования был диагностирован уровень нервно-психической устойчивости водителей с разным опытом работы в этой должности с помощью методики «Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога» (ЛВМА им. С. М. Кирова).

Среди первой группы испытуемых, имеющих опыт работы водителя шесть месяцев, неудовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости педагога по итогам диагностики был выявлен у 24% испытуемых. Удовлетворительный уровень проявления лидерских способностей был выявлен у 76% испытуемых.

Среди второй группы испытуемых, имеющих опыт работы водителя два с половиной года, неудовлетворительный уровень проявления нервно-психической устойчивости по итогам диагностики был выявлен у 30% испытуемых. Нормальный уровень проявления нервно-психической устойчивости был выявлен у 64% испытуемых. Высокого уровня нервно-психической устойчивости не было выявлено ни в одной из групп испытуемых.

В четвертой части исследования был диагностирован уровень вербальной креативности водителей с разным опытом работы в этой должности с помощью методики «Тест вербальной креативности» (ЛВМА им. С. М. Кирова).

Результаты исследования вербальной креативности первой группы испытуемых, имеющих опыт работы водителя шесть месяцев, представлены ниже на диаграмме (Рис. 1).

Результаты исследования вербальной креативности второй группы испытуемых, имеющих опыт работы водителя два с половиной года, представлены ниже на диаграмме (Рис. 2).

По результатам данного метода, мы можем сделать вывод, что уникальные ответы по каждой из триад, представленных в стимульном материале, были даны респондентами из обеих групп респондентов, а также был определен уровень оригинальности каждого респондента.

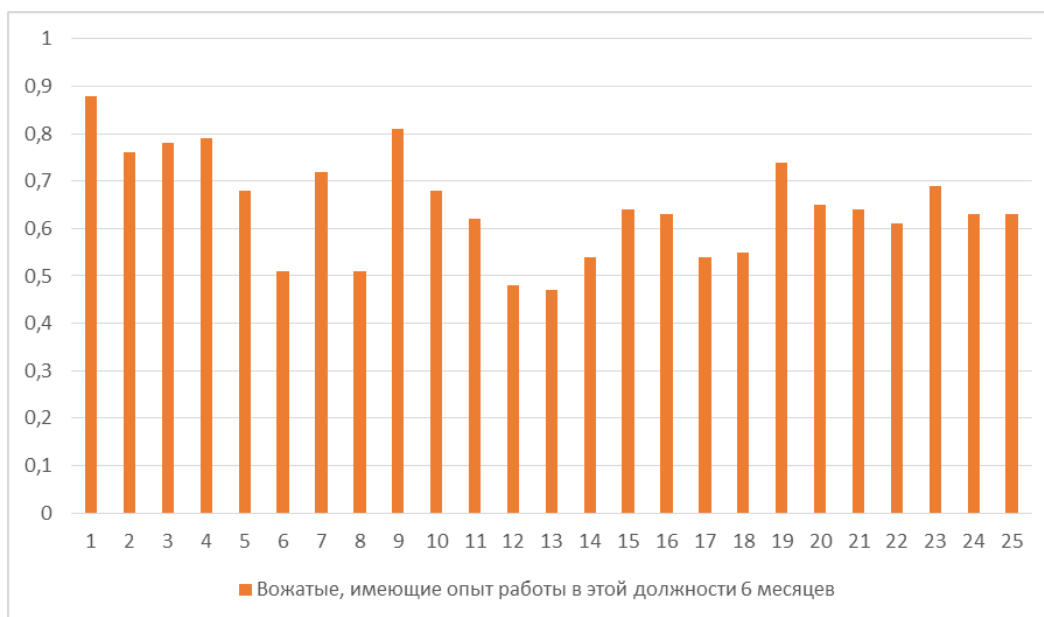


Рис. 1 Результаты исследования вербальной креативности вожатых, имеющих опыт работы шесть месяцев

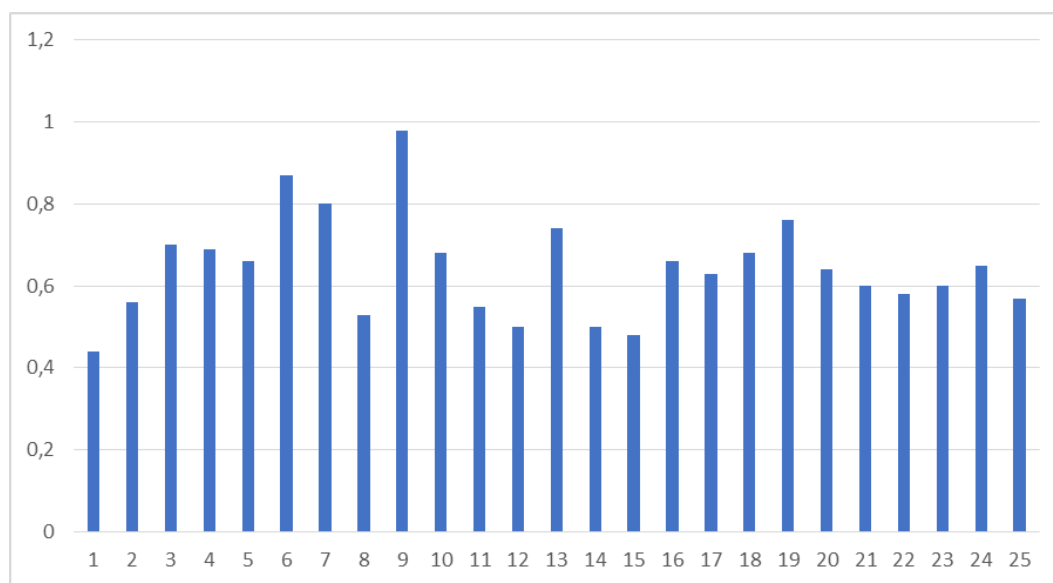


Рис. 2 Результаты исследования вербальной креативности вожатых, имеющих опыт работы два с половиной года

На следующем этапе исследования для проверки общей гипотезы мы использовали непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

При сравнении показателей уровня лидерских способностей вожатых, имеющих опыт работы шесть месяцев, и вожатых, имеющих опыт работы два с половиной года, мы получили уровень значимости больше 0,05, следовательно, мы можем сделать вывод об отсутствии статистической значимости различий между уровнями данного признака в рассматриваемых выборках.

При сравнении показателей жизнестойкости вожатых, имеющих опыт работы шесть месяцев, и вожатых, имеющих опыт работы два с половиной года, мы получили

уровень значимости больше 0,05, следовательно, мы можем сделать вывод об отсутствии статистической значимости различий между уровнями данного признака в рассматриваемых выборках.

При сравнении показателей уровня нервно-психической устойчивости вожатых, имеющих опыт работы шесть месяцев, и вожатых, имеющих опыт работы два с половиной года, мы получили уровень значимости больше 0,05, следовательно, мы можем сделать вывод об отсутствии статистической значимости различий между уровнями данного признака в рассматриваемых выборках.

При сравнении показателей уровня вербальной креативности вожатых, имеющих опыт работы шесть месяцев, и вожатых, имеющих опыт работы два с половиной года,

мы получили уровень значимости больше 0,05, следовательно, мы можем сделать вывод об отсутствии статистической значимости различий между уровнями данного признака в рассматриваемых выборках.

На заключительном этапе исследования нами был применен критерий статистической обработки данных коэффициент корреляции Спирмена для выявления корреляции признаков, исследуемых в диагностический методиках.

При применении данного статистического метода к результатам диагностики первой и второй групп испытуемых (вожатые, имеющие опыт работы шесть месяцев) мы соотносили между собой следующие признаки: уровень вербальной креативности и уровень лидерских способностей, уровень вербальной креативности и уровень жизнестойкости, уровень нервно-психической устойчивости педагога и лидерских способностей, уровень нервно-психической устойчивости педагога и уровень вербальной креативности, уровень нервно-психической устойчивости и уровень жизнестойкости, уровень жизнестойкости и уровень лидерских способностей. По итогам соотношения перечисленных пар признаков были выявлены следующие результаты.

При соотнесении признаков уровня нервно-психической устойчивости педагога и уровня лидерских способностей было получено эмпирическое значение корреляции меньше пяти сотых. Следовательно, существует положительная корреляция между уровнем лидерских способностей и уровнем нервно-психической устойчивости, т.е., чем выше у испытуемых первой группы показатели по уровню нервно-психической устойчивости педагога, тем выше и уровень их лидерских способностей, и наоборот.

При соотнесении признаков уровня нервно-психической устойчивости и уровня жизнестойкости было получено эмпирическое значение четырнадцать тысячных, что меньше пяти сотых. Следовательно, существует положительная корреляция между уровнем нервно-психической устойчивости педагога и уровня жизнестойкости, т.е., чем выше у испытуемых данной группы уровень нервно-психической устойчивости педагога, тем выше уровень жизнестойкости, и наоборот.

При соотнесении признаков уровня жизнестойкости и уровня лидерских способностей было получено эмпирическое значение, которое является меньшим, чем пять сотых. Следовательно, существует положительная корреляция между уровнем жизнестойкости и уровнем лидерских способностей, т.е., чем выше у испытуемых данной группы уровень жизнестойкости, тем выше и уровень лидерских способностей, и наоборот.

При соотнесении признаков уровня нервно-психической устойчивости и уровня вербальной креативности испытуемых корреляция не установлена. Соответственно, уровень нервно-психической устойчивости педагога не зависит от уровня вербальной креативности у данной группы испытуемых, и наоборот.

При соотнесении признаков уровня вербальной креативности и уровня лидерских способностей испытуемых корреляции нет. Следовательно, уровень вербальной креативности никак не зависит и не влияет на уровень лидерских способностей у испытуемых данной группы.

При соотнесении признаков уровня вербальной креативности и уровня жизнестойкости корреляция не установлена. Соответственно, уровень вербальной креативности не зависит от уровня жизнестойкости у данной группы испытуемых.

По итогам соотношения перечисленных пар признаков у второй группы испытуемых были выявлены следующие результаты.

Следовательно, существует положительная корреляция между уровнем жизнестойкости и уровнем лидерских способностей, т.е., чем выше у испытуемых данной группы уровень жизнестойкости, тем выше и уровень лидерских способностей, и наоборот.

Остальные пары признаков не показали наличие корреляции.

Сравнивая результаты корреляционного исследования двух групп испытуемых, можно сделать вывод о том, что уровень жизнестойкости и уровень лидерских способностей коррелируют между собой и у группы испытуемых, имеющих опыт работы шесть месяцев, и имеющих опыт работы два с половиной года. Можно предположить, что отношение к жизни, принятие жизненных трудностей и проявление лидерских способностей у вожатых обеих групп могут повлиять друг на друга при их развитии, либо же при травмирующих событиях.

Уровень нервно-психической устойчивости педагога коррелирует с уровнем лидерских способностей у испытуемых, имеющих опыт работы вожатым шесть месяцев. У более же опытных коллег, имеющих опыт работы два с половиной года, при соотнесении результатов по этим же двум признакам корреляции не выявлено. Такая же ситуация наблюдается и при соотнесении уровня нервно-психической устойчивости педагога и уровня жизнестойкости.

Таким образом, основная гипотеза исследования о том, что существует различия между уровнем развития профессионально важных качеств личности вожатых, имеющих опыт работы должности шесть месяцев и вожатых, имеющих опыт работы два с половиной года в этой должности, не подтвердилась.

По результатам проведения корреляционного анализа были выявлены положительные корреляционные связи по уровню нервно-психической устойчивости педагога коррелирует с уровнем лидерских способностей, по уровню жизнестойкости с уровнем лидерских способностей, по уровню нервно-психической устойчивости педагога с уровнем жизнестойкости у испытуемых, имеющих опыт работы вожатым шесть месяцев. У вожатых, имеющих опыт работы два с половиной года, корреляционные связи были обнаружены только по уровню жизнестойкости с уровнем лидерских способностей.

Мы можем предположить, что это связано с тем, что вожатые, имеющие опыт работы два с половиной года могут управлять развитием необходимых им качеств более изолированно, уделяя внимание тем направлениям, которые для них в данный момент наиболее важны, и при этом не иметь ни отрицательного, ни положительного влияния на те качества, которые не являются в данный момент наиболее актуальными.

Данный результат исследования также позволяет нам сделать вывод о том, что в поддержке развития профессионально важных качеств личности нуждаются не только молодые педагоги, но и вожатые, имеющие достаточно длительный стаж работы.

Стоит отметить, что у развития компетенций педагога нет конечного результата, высшей точки развития, поэ-

тому поддержка в развитии личностных качеств, важных и значимых для осуществления вожатской деятельности необходима, как обычным педагогам, так и педагогам без длительного опыта работы.

В качестве рекомендаций для поддержки развития профессионально важных качеств личности вожатых можно отметить необходимость психологических тренингов, направленных на развитие лидерских качеств вожатых, развития их креативности, на снижение их тревожности, овладение навыками борьбы со стрессом. На наш взгляд, благодаря психологической поддержке, вожатые смогут поднять уровень профессионально важных качеств личности для профессиональной деятельности. Будут чувствовать себя более успешными на работе и более устойчивыми в повседневной жизни.

Литература:

1. Данилков, А. А. Детский оздоровительный лагерь: организация и деятельность, личность и коллектив: монография / А. А. Данилков,
2. Н. С. Данилкова. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2010. — 183 с.
3. Емельянова, Е. А. Особенности взаимодействия субъектов воспитательного процесса в условиях детского оздоровительного лагеря // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 № 3
4. Педагогические особенности ВДО [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://summercamp.ru>. — Дата доступа: 12.04.2023.
5. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений — Москва: Издательский центр «Академия», 2006-240 с.
6. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального образования: учебник для вузов. — 2-е издание, исправленное и дополненное. — Москва: Академия, 2013. — 411 с.
7. Зеер, Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Профориентология личности: учебное пособие для вузов — Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2005. — 185 с.
8. Карпов, А. В. и др. Психология труда: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 «Педагогика и психология» / под ред. проф. А. В. Карпова. — Москва: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. — 350 с.
9. Сто незадаанных вопросов: сборник учеб.-метод. материалов в помощь воспитателю «Орленка» / О. В. Можейко. — ФГБОУ ВДЦ «Орленок», 2013. — 108 с.

Организация процесса обучения подростков управлению своим эмоциональным состоянием

Московских Арина Евгениевна, студент
Иркутский государственный университет

Статья посвящена организации процесса обучения подростков управлению своим эмоциональным состоянием. Важность такого обучения в современном обществе обосновывается в связи с важностью эмоционального состояния в карьерном и личностном развитии человека. Раскрывается суть понятий «эмоциональное состояние», «эмоции» и «саморегуляция». Описываются основные этапы и содержание обучения, а также методики оценки его эффективности. В работе рассматриваются технологии и методы, которые помогают молодым людям научиться понимать и контролировать свои эмоции для успешного функционирования в социуме.

Ключевые слова: подростки, эмоциональное состояние, эмоции, управление эмоциями, саморегуляция.

В современном мире эмоциональная компетенция является одним из ключевых навыков, необходимых

для успешной адаптации в общественной среде. Однако ввиду особенностей своего возраста многие подростки

сталкиваются с трудностями в управлении своим эмоциональным состоянием, что приводит к ряду отрицательных последствий: повышенному уровню тревожности; стрессу; конфликтным отношениям с другими людьми (родителями, учителями, сверстниками); к проблемам со здоровьем и понижению академической успеваемости [1]. Именно поэтому важно организовать процесс обучения подростков узнавать, понимать и выражать свои эмоции, а также развить у них навыки управления своим эмоциональным состоянием.

Изучение организации процессов обучения подростков управлению своим эмоциональным состоянием, целесообразно начать с изучения сущностной характеристики понятий «эмоциональное состояние» и «эмоции».

В своих научных исследованиях Д. А. Леонтьев определяет эмоции как важный коммуникативный инструмент, позволяющий людям выражать свои потребности, чувства и намерения, а также обращаться к окружающим с соответствующими запросами и требованиями. В то время как эмоции по Д. Гоулману, носят ситуативный характер, выражающий оценочное отношение к сложившейся ситуации, также автор отмечает, что диапазон эмоций включает такие состояния, как счастье, гнев, страх, отвращение и т.д. Другими словами, эмоции представляют собой реакцию на конкретное событие, которые возникают в ответ на восприятие внешних или внутренних стимулов [9].

Эмоциональное состояние, в свою очередь, является общим состоянием человека, которое проявляется в определенном настроении, чувствах, эмоциях определенного типа, внутреннем душевном состоянии человека. Оно может охватывать как положительные, так и отрицательные эмоциональные переживания. По мнению Д. Гоулмана, эмоциональные состояния играют одну из главных ролей в управлении поведением человека. От эмоциональных состояний, преобладающих в определенный момент времени, может зависеть жизнь человека, его здоровье, взаимоотношения с окружающими.

Таким образом, эмоции и эмоциональное состояние взаимосвязаны и играют важную роль в организации процесса обучения подростков управлению своим эмоциональным состоянием [9].

Посредниками для решения данной проблемы могут выступать такие специалисты как: социальные педагоги, психологи и учителя [2]. Их главной задачей является развитие сознательного регулирования человеком собственного поведения, в ходе преодоления внутренних и внешних трудностей.

Психологи Н. Е. Щуркова и А. А. Шемшурин считают, что важным фактором, препятствующим подросткам контролировать свое эмоциональное состояние, является наличие преград к выполняемой деятельности, при возникновении которых необходимо создать дополнительные циклы произвольного контроля, предотвращающие ее срыв, это некая особенность, которая в большинстве источников именуется как «саморегуляция».

«Саморегуляция» — это процесс, который позволяет человеку контролировать свои эмоции, мысли и пове-

дение, чтобы достичь желаемых целей и решить проблемы, которые могут возникнуть [5]. Она является важным инструментом в различных областях жизни, включая образование, личные отношения и т.д. В ходе изучения понятия «саморегуляция», Ю. Куль пришёл к следующему заключению: важные компоненты саморегуляции включают осознание своих эмоций, планирование и контроль своего поведения, а также способность перестраиваться и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Таким образом, формирование умений у подростков управлять своим эмоциональным состоянием возможно только через развитие «саморегуляция», что представляет собой сознательное регулирование человеком собственного поведения, что способствует повышению эффективности выполняемой деятельности [7].

Психологи В. Кеплер и К. Планош предлагают следующую авторскую методику для подростков с целью развития саморегуляции, она включает в себя 5 этапов [4]:

1 этап. Осознание важности эмоционального состояния: помогает подросткам понять, что управление эмоциями играет важную роль для успешного общения и преодоления проблем.

2 этап. Обучение самонаблюдению: один из ключевых аспектов, помогающий подросткам осознавать свои эмоции и их проявления, а также определять причины эмоциональных ощущений, может включать упражнения, направленные на идентификацию и названия эмоций, а также исследование того, как эти эмоции проявляются в разных ситуациях.

3 этап. Развитие навыков саморегуляции: предлагает подросткам управлять своими эмоциями и стрессом. Этап может включать дыхательные упражнения, медитацию, визуализацию и другие практики, которые помогают снизить уровень тревоги и напряжения.

4 этап. Обучение эмпатии и вовлеченному слушанию: помогает подросткам научиться понимать и уважать чувства других людей, а также уметь выражать свою поддержку и сопереживание.

5 этап. Обучение подростков конструктивному общению и поиску компромиссов в спорных чувствах.

Также, на основе изученной литературы и с учетом всех особенностей данного возраста, нами были выделены следующие техники и методы развития умений у подростков управлять своим эмоциональным состоянием:

— Проведение тренингов и семинаров, посвященных управлению эмоциями. В рамках таких мероприятий подростки могут изучать различные техники регуляции своего эмоционального состояния и применять их на практике.

— Организация дискуссионных кругов, на которых подростки могут обсуждать свои переживания и находить конструктивные способы работы с ними.

— Использование практических заданий и упражнений, направленных на развитие навыков саморегуляции эмоций.

— Проведение индивидуальных консультаций с психологами или тренерами по управлению эмоциями.

— Включение модулей по управлению эмоциями в учебные планы и программы.

— Расширение круга взаимодействия с молодежными организациями и центрами, занимающимися поддержкой и развитием подростков.

— Введение обучающих компьютерных игр, направленных на развитие навыков саморегуляции и управления эмоциями.

— Организация театральной студии, в рамках которой подростки могут выразить свои эмоциональные состояния и найти способы работы с ними.

— Участие сотрудников школы в просветительских мероприятиях, посвященных управлению эмоциями, например, выставки, конкурсы, фестивали.

— Формирование партнерских отношений с родителями и обеспечение их участия в процессе обучения, чтобы поддерживать эффективную коммуникацию между семьей и школой.

В целом, организация процесса обучения подростков управлению своим эмоциональным состоянием включает в себя широкий спектр методов и техник. Их главная цель заключается в том, чтобы помочь подросткам развить навыки управления своими эмоциями и создать более здоровое и счастливое будущее [3]. Они позволяют ознакомиться учащихся с теми факторами, которые оказывают позитивное влияние на успеваемость, либо же имеют негативную окраску, помогают адекватно оценивать свои возможности и осуществлять осознанную саморегуляцию учебной деятельности.

Одним из примеров техники саморегуляции эмоционального состояния, может послужить методика «Дыхание и визуализация», направленная на снятие напряжения и стресса, улучшение концентрации, улучшению сна и развитию саморегуляции [1].

Обучение подростков управлению своим эмоциональным состоянием — задача непростая и требует серьезных усилий со стороны социальных педагогов, психологов и учителей, поэтому оценка эффективности организации процесса обучения является важным шагом на пути к успеху. Для этого можно использовать различные методики, они позволят более точно оценить эффективность обучения подростков управлению своим эмоциональным состоянием. Например:

1. Анкетирование учащихся. Проведение анонимного опроса среди подростков, которые прошли курсы по управлению эмоциями, может помочь выявить их уровень эмоциональной компетенции и оценить изменения, произошедшие в результате обучения.

2. Наблюдение за поведением учащихся в классе. Наблюдение учителя за поведением и эмоциональным состоянием учащихся в классе после прохождения курса может помочь определить, насколько эффективно они усвоили полученные знания и умения.

3. Тестирование. Применение психологических тестов для оценки эмоциональной компетенции учащихся до и после прохождения курса может помочь оценить эффективность обучения.

4. Например, тесты на эмоциональный интеллект, автор Н. Холл. Оценивает способность личности осознавать и понимать свои эмоции и чувства других людей и использовать эти навыки во взаимодействии с окружающими.

5. Интервью со студентами. Беседы со студентами до и после прохождения курса могут помочь выявить, какие знания и навыки они получили, насколько они были полезны и как они практически применялись.

6. Оценка результатов участия в проектах. Участие учащихся в проектах, направленных на улучшение их эмоциональной компетенции, может помочь определить, насколько они смогли применять полученные знания на практике.

Однако оценка эффективности обучения управлению эмоциями должна быть комплексной и учитывать все аспекты. Необходимо провести анализ результатов до и после обучения, а также опросить участников программы, для того чтобы понять, насколько полезной и нужной была эта программа [8].

Таким образом, организация процесса обучения подростков управлять своим эмоциональным состоянием является актуальной задачей для современной педагогической и психологической науки, и может оказать значительное влияние на качество их жизни. Ключевой задачей в деятельности специалистов по формированию умений у подростков управлять своим эмоциональным состоянием являются: саморегуляция. Это позволяет ученику осознавать свои эмоциональные реакции и состояния, качество контролировать свои разрушительные эмоции и импульсы, самостоятельно справляться с многочисленными требованиями, не теряя при этом энергии и сосредоточенности, постоянное стремление к самосовершенствованию.

Задача специалистов в данном случае приложить все возможные усилия, чтобы помочь подросткам развить умения к управлению своим эмоциональным состоянием, с помощью перечисленных ранее методов и приемов и с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей [7].

Литература:

1. Андреева, Г.М., Баранова Н.Ю. Психология подросткового возраста: учебник для студентов педагогических вузов. — М.: Юрайт, 2015. — 304 с.
2. Деханова, О.С. Процесс обучения подростков управлению своим эмоциональным состоянием. — М.: МГПУ, 2010. — 122 с.
3. Ломов, Б.Ф. Психология личности. — М.: Издательство «Смысл», 2017. — 480 с.

4. Романова, А. А. Педагогические условия организации процесса обучения подростков управлению своим эмоциональным состоянием. — СПб.: Издательство «Наука», 2015. — 176 с.
5. Савельева, Т. Н. Эмоциональное воспитание подростков. — М.: Просвещение, 2014. — 177 с.
6. Фролова, Е. В. Психология обучения: учебник для студентов педагогических вузов. — М.: Академия, 2015. — 368 с.
7. Шилова, Л. М. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на процесс обучения. — М.: МГУП, 2012. — 118 с.
8. Шипилов, Е. А. Педагогические технологии в работе с подростками. — М.: Просвещение, 2016. — 192 с. 3.
9. Леонтьев, Д. А. Психология эмоций. Москва: Издательский центр «Академия», 2004. 336 с. (серия «Молодежная научная библиотека»).

Умственная отсталость у детей

Субботина Кристина Сергеевна, студент
Московский городской педагогический университет

В статье раскрывается актуальная и значимая на сегодняшний день тема умственной отсталости у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: умственная отсталость, дети.

Умственная отсталость — это состояние, при котором функция интеллекта находится ниже среднего, которое началось в период развития. Дети с умственной отсталостью имеют ограниченные умственные функции, коммуникативные навыки, способность поддерживать себя и социальные навыки. Развитие детей с умственной отсталостью зависит от типа и степени основного расстройства, связанных с ним нарушений, факторов окружающей среды, психологических факторов, когнитивных способностей и сопутствующих психопатологических состояний.

Умственная отсталость остается мировой проблемой, особенно для развивающихся стран. Подсчитано, что заболеваемость тяжелой умственной отсталостью составляет примерно 0,3% от общей численности населения, а почти 3% имеют коэффициент интеллекта (IQ) ниже 70. Около 0,1% таких детей нуждаются в лечении, руководстве и длительном наблюдении на протяжении всей их жизни. Умственная отсталость остается дилеммой, вызывающей тревогу у семей и общества. Диагностика, лечение и его профилактика у детей с умственной отсталостью остаются неясными [1].

Дети с умственной отсталостью имеют ограничения в двух областях:

1. Интеллектуальное функционирование. Также известный как IQ, это относится к способности человека учиться, рассуждать, принимать решения и решать проблемы.

2. Адаптивное поведение. Это навыки, необходимые для повседневной жизни, такие как способность эффективно общаться, взаимодействовать с другими и заботиться о себе.

Умственно отсталые дети из-за низкого интеллектуального роста функционируют с ограниченными возможностями по сравнению с нормальными детьми.

Следовательно, обнаруживается, что социальное функционирование этих детей нарушено, и это тесно связано со степенью нарушения. Помимо патологии головного мозга, существуют и другие факторы, связанные со сбоями в нормальной социальной жизни этих детей.

Умственная отсталость является результатом патологического процесса в головном мозге, который иллюстрирует ограничения интеллектуальной и адаптивной функции, но не является болезнью. Умственная отсталость может протекать как с нарушением психических или физических нарушений, так и без них [2].

Умственная отсталость подразделяется на три группы:

1. легкую (IQ от 52 до 68 баллов по шкале Бине),
2. умеренную (IQ от 36 до 51 баллов по шкале Бине),
3. тяжелую (IQ от 20 до 30 баллов по шкале Бине и <20 баллов по шкале Бине) [3].

Более 120 миллионов человек во всем мире страдают умственной отсталостью [4]. Предыдущие исследования во многих странах выявили, что распространенность умственной отсталости среди групп легкой и средней степени тяжести в возрасте от 15 до 19 лет составляет от 3 до 4 человек на 1000 человек. В Соединенных Штатах Америки 3% населения имеют умственную отсталость, в Нидерландах 2,6%, в Великобритании от 1 до 8% и 3% азиатского населения страдают умственной отсталостью [5]. В Индонезии из 222 млн всего населения 2,8 млн человек (0,7%) являются инвалидами. Среди них 290837 детей с умственной отсталостью (13,68%), физическими недостатками (33,74%), слепотой (15,93%) [6].

Умственная отсталость — это состояние инвалидности, характеризующееся ограничениями интеллектуальной функции и адаптивного поведения, особенно концептуальных, социальных и адаптивных навыков [7]. Дети с умственной отсталостью имеют ограниченные психи-

ческие функции, коммуникативные способности, способность к самообслуживанию и самостоятельность детей в период развития [9].

Конкретная среда, в которой растёт ребенок, вероятно, играет важную роль в улучшении или ухудшении функционирования ребенка в социальной среде. По мере снижения степени нарушения интеллекта наблюдается приближение ребенка к среднему или удовлетворительному уровню социального функционирования.

Дети с умственной отсталостью нуждаются в интенсивной помощи со стороны родителей, чтобы оптимизировать этапы их развития, такие как проведение медицинских осмотров, консультирование и обучение. Родители и другие члены семьи являются наиболее важной частью для детей с умственной отсталостью, чтобы они могли жить хорошо.

Есть несколько характеристик детей с умственной отсталостью, в том числе: ограниченность интеллекта, социальная ограниченность и ограничение других психических функций.

Дети с умственной отсталостью испытывают ограничения в общении, самообслуживании, социальных и межличностных навыках [8]. У них возникают трудности в удовлетворении потребностей повседневной жизни и функционировании в обществе из-за их интеллектуальных способностей, ограниченной моторики и адаптации к окружающей среде [10]. Современные исследования показали, что некоторые родители стыдятся иметь детей с умственной отсталостью из-за трудностей в преодолении поведенческих проблем, таких как крик, плач, неспособность сосредоточиться, агрессивность, упрямство и т.д.

Эта проблема заставляет родителей даже скрывать детей от общества и окружения [16]. Детская умственная отсталость требует особого внимания, из-за чего родителям и другим членам семьи трудно разделить свое время и максимально заботиться о своем ребенке [17]. Это становится бременем родителей в воспитании и влиянии на семейную активность в поиске дохода [18].

Нет никаких сомнений в том, что умственная отсталость является пожизненной инвалидностью, оказывающей серьезное влияние на жизнь детей и их семей. Уход за ребенком с умственной отсталостью часто сам по себе вызывает стресс, поскольку уход негативно влияет на несколько аспектов жизни опекуна, включая плохое физическое и эмоциональное состояние. В частности, у ма-

терей детей с умственной отсталостью, отмечается более низкое физическое здоровье, ухудшение социальных отношений, психологического состояния, ухудшение восприятия окружающего мира.

Матери детей с умственной отсталостью испытывают большую нагрузку, чем родители нормотипично развивающихся детей. Причины этого заключаются в том, что такие матери проводят больше времени с детьми, ухаживая за ними, они ограничены домом без времени или условий для досуга [20]. Все эти ситуации ложатся тяжелым бременем на родителей и семьи в уходе за детьми с умственной отсталостью.

Рождение детей с умственной отсталостью является большой проблемой для родителей, поскольку способности детей зависят от способностей родителей, занимающихся их воспитанием и обучением. Обучение умственно отсталых детей требует особого терпения и безусловной любви. Умственно отсталый ребенок испытывает затруднения при получении данных стимулов. Это состояние, вызванное значительным нарушением развития центральной нервной системы.

Именно поэтому психологам и педагогам важно помочь родителям особенных детей организовать процесс обучения и воспитания. Так, для младенцев и детей ясельного возраста доступны программы раннего вмешательства. Команда профессионалов работает с родителями над составлением индивидуального семейного плана обслуживания. В этом документе излагаются конкретные потребности ребенка и услуги, которые помогут ребенку развиваться. Раннее вмешательство может включать логопедию, трудотерапию, физиотерапию, семейное консультирование, обучение использованию специальных вспомогательных устройств или услуг по питанию.

Дети школьного возраста с ограниченными интеллектуальными возможностями имеют право на бесплатное специальное образование в системе государственных школ. Это предусмотрено Законом об образовании лиц с ограниченными возможностями. Родители и педагоги работают вместе над созданием индивидуальной образовательной программы, в которой излагаются потребности ребенка и услуги, которые ребенок будет получать в школе. Суть специального образования состоит в том, чтобы сделать адаптацию, приспособление и модификации, которые позволят ребенку с умственной отсталостью преуспеть в классе.

Литература:

1. Баскакова, И. Л., Глухов В. П. Практикум по психолингвистике. — М.: Высшая школа, 2009.
2. Бгажнокова, И. М. Психология умственно отсталого школьника. — М., 1987.
3. Бурмистрова, М. Н. и др. Социально-педагогический словарь/Саратов: СГУ.
4. Виноградова, А. Д., Липецкая Е. П., Матасов Ю. Т., Ушакова И. П., Практикум по психологии умственно отсталого ребенка. — М.: Просвещение, 1985.
5. Граборов, А. Н. Очерки по олигофренопедагогике. — М., 1961.
6. Гнездилов, М. Ф. Методика русского языка во вспомогательной школе — М.: Просвещение, 1965.

7. Давыдов, В.В., Эльконин Д.Б., Маркова А.К. Основные вопросы современной психологии детей младшего школьного возраста. — В кн.: Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии/Под ред. В.В. Давыдова. М., 1978.
8. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей. — СПб., 1999.
9. Забрамная, С.Д. Вопросы изучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью/С.Д. Забрамная, Т.Н. Исаева [Электронный ресурс]//Особые дети в обществе: сб. науч. докл. и тез. выступлений участников Всероссийского съезда дефектологов в 2015 году. М., 2015.
10. Забрамная, С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей. — М., Просвещение. 1995.
11. Занков, Л.В. Очерки психологии умственно отсталого ребенка. — М., 1969.
12. Исаев, Д.Н. Общее психическое недоразвитие у детей. — Л., 1982.
13. Коджаспирова, Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. — М.: И; М.: Издательский центр «Академия», 2000.
14. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1975.
15. Лубовский, В.И. Развитие словесной регуляции детей. — М.: 1978.
16. Лурия, А.Р. Умственно отсталый ребенок. — М.: АПН РСФСР, 1960.
17. Морозова, Н.Г. Коррекционно-воспитательная работа в специальных дошкольных учреждениях — М.: 1976.
18. Особенности умственного развития учащихся вспомогательной школы/Под ред. Ж.И. Шиф. — М.: Просвещение, 1965.
19. Певзнер, М.С. Дети-олигофрены. — М.: АПН РСФСР, 1959.
20. Певзнер, М.С., Лебединская К.С. Учащиеся вспомогательной школы: (Клинико-психологическое изучение). — М.: Педагогика, 1979.
21. Петрова, В.Г., Белякова И.В. Психология умственно отсталых школьников: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.
22. Пинский, Б.И. Коррекционно-воспитательное значение труда для психического развития учащихся вспомогательной школы. — М.: Педагогика, 1985.
23. Пузанов, Б.П. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития: Олигофренопедагогика. — М.: Академия, 2001.
24. Рубинштейн, С.Я. Психология умственно отсталого школьника. — М.: Просвещение, 1986.

Конфликтоустойчивость юношей и девушек студенческого возраста

Тарасова Анна Олеговна, студент магистратуры
Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева

В статье рассматривается понятие конфликтоустойчивость как психологическое качество личности студентов, влияющее на становление и протекание межличностных отношений. Мы рассмотрим профиль конфликтоустойчивости юношей и девушек. Высокий уровень конфликтоустойчивости личности студента является необходимым условием выстраивания и сохранения доброжелательных и эффективных взаимоотношений.

Ключевые слова: конфликт, конфликтоустойчивость, юноши, девушки, социализация, поведение, эмоциональность, студенты.

Conflict resistance of boys and girls-students

Tarasova Anna Olegovna, student master's degree
Astrakhan State University named after V. N. Tatishchev

The article considers the concept of conflict resistance as the psychological quality of the personality of students, affecting the formation and course of interpersonal relations. We will look at the conflict tolerance profile of young men and women. A high level of conflict tolerance of the student's personality is a necessary condition for building and maintaining friendly and effective relationships.

Keywords: conflict, conflict resistance, men, women, socialization, behavior, emotionality, students.

Повышение социально-психологической напряженности людей на современном этапе развития общества приводит к тому, что сегодня конфликты являются одним из неотъемлемых элементов взаимоотношений

между людьми во всех сферах жизнедеятельности. Порой конфликты помогают решить конкретную проблему наиболее эффективным способом; выявить конструктивного лидера; упрочить взаимопонимание и сотрудничество; повышает сплочённость коллектива, и т.д. Однако, в большинстве случаев конфликты являются причиной того, что люди перестают стремиться к взаимопониманию и сотрудничеству с другими людьми, это может привести к неразрешенности существующих проблем; понижается сплоченность и, соответственно, уменьшается эффективность выполнения совместных действий; ухудшается психическое состояние людей (например, появляется чувство подавленности или даже депрессивные признаки); зачастую может наступить чувство неуверенности в себе, потеря мотивации и разрушение имеющихся сформированных систем ценностей и образцов поведения. Данная проблема, конечно же, касается и современных студентов, поскольку круг их общения является достаточно широким и, зачастую, новым. В связи с этим особенно актуальным на сегодняшний день является изучение самого феномена «конфликт», а также факторов, которые способствуют его возникновению, динамику протекания и результат развития.

Среди факторов, влияющих на возникновение, протекание и результат конфликта, как нам кажется, является конфликтоустойчивость. Её особенность состоит в зависимости как от генетически обусловленных факторов, так и от приобретённых в процессе обучения, воспитания и социализации личности. Предположительно, профиль конфликтоустойчивости юношей и девушек будет разным.

Изучением проблемы конфликтоустойчивости личности занимались такие ученые, как А.Я. Анцупов, Л.И. Божович, И.В. Ващенко, Б.С. Волков, Ф. Глазл, Н.В. Гришина, С.М. Емельянов, В.И. Илийчук, Г.И. Козырев. Так, Платонов Ю.П. рассматривает процесс развития конфликтоустойчивости личности как динамику освоения социальных ролей [1]. Ученые рассматривают конфликтоустойчивость как вид психологической устойчивости, как ее специфическое проявление. По их мнению, психологическая устойчивость является характеристикой личности, состоящей в сохранении оптимального функционирования психики в условиях фрустрирующего и стрессогенного воздействия трудных и проблемных ситуаций.

С. Нолен-Хоксм (1990) говорит, что женщины и мужчины по-разному реагируют на конфликт: женщины, испытывая подавленность стремятся думать о возможных причинах своего состояния. Эта реакция «тщательно об-

думать» приводит к навязчивому фокусированию на проблеме и увеличивает уязвимость женщины по отношению к стресс-фактору. Мужчины, наоборот, пытаются отгородиться от депрессивных эмоций, концентрируясь на чем-то другом.

Во время ссоры, как отмечает И.В. Грошев, женщины чаще вспоминают старые грехи и ошибки, допущенные супругом в прошлом. Мужчины же больше придерживаются проблемы, из-за которой возникла ссора.

Эмоциональный компонент конфликтоустойчивости отражает эмоциональное состояние личности в ситуации взаимодействия, уровень и характер возбудимости психики, а также ее влияние на характер общения в проблемной ситуации. Наличие данного компонента у студента свидетельствует о его умении управлять своим эмоциональным состоянием, контролировать агрессию, эффективно общаться с оппонентом. В случае затяжного конфликта или проигрыша в нем — не входить в депрессивные состояния. Волевой компонент конфликтоустойчивости предполагает способность личности к сознательной мобилизации интеллектуальных и эмоциональных ресурсов в соответствии с определенной ситуацией в процессе взаимодействия, к саморегуляции как психического состояния, так и поведения. Психомоторный компонент обеспечивает верность поступков, их чёткость и адекватность ситуации. Охватывает умение контролировать своё дыхание, тело, управление жестикуляцией и мимикой, позами и положения головы, рук, ног, исключать тремор рук, дрожание голоса, избегать скованности движений.

Гипотеза нашего исследования заключалась в предположении, что профиль конфликтоустойчивости юношей и женщин будет различаться. В нашем исследовании приняли участие 44 студента Астраханского государственного университета в возрасте от 18 до 30 лет. Из них 22 юноши и 22 девушки. Тестирование проходило в групповой форме. Было проведено исследование уровня конфликтоустойчивости студентов при помощи методики Методика «Экспресс-диагностика устойчивости к конфликтам» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов). Результаты исследования уровня устойчивости к конфликтам представлен в таблице 1.

Графически результаты исследования уровня конфликтоустойчивости студентов представлены на рисунке 1.

Результаты свидетельствуют, что в средней в выборке студентов 32% респондентов обладают высоким уровнем конфликтоустойчивости, что выражается в сохранении эмоционального равновесия в ситуации конфликта. 46%

Таблица 1. Результаты исследования уровня конфликтоустойчивости студентов

№	Уровень	Количество студентов
1	Высокий	32%
2	Средний	46%
3	Низкий	22%

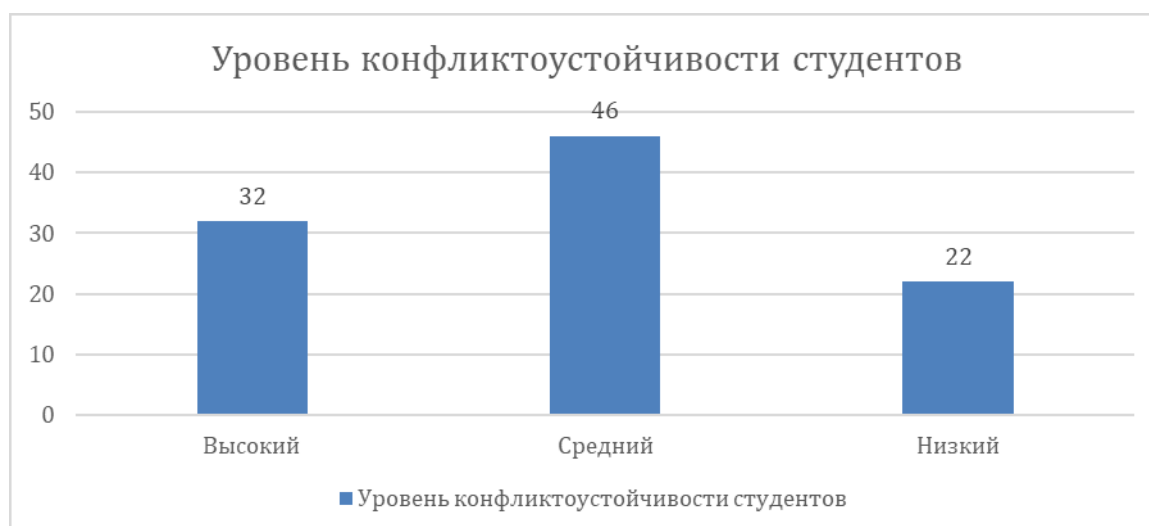


Рис. 1. Результаты исследования уровня конфликтоустойчивости студентов

обладают средним уровнем конфликтоустойчивости, соответствующим возрастной норме. В свою очередь, 22% студентов обладают низким уровнем конфликтоустойчивости, что может проявляться в потере эмоционального равновесия в ситуации конфликта.

Далее был проведен сравнительный анализ уровня конфликтоустойчивости девушек и юношей студенческого возраста. Результаты сравнительного анализа уровня конфликтоустойчивости юношей и девушек студенческого возраста представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты сравнительного анализа уровня конфликтоустойчивости юношей и девушек

№	Показатель	Средний балл	
		девушки	юноши
1	Уровень конфликтоустойчивости	31,2	38,4
	Т-критерий	2,224*	

Графически результаты сравнительного анализа уровня конфликтоустойчивости юношей и девушек представлены на рисунке 2.

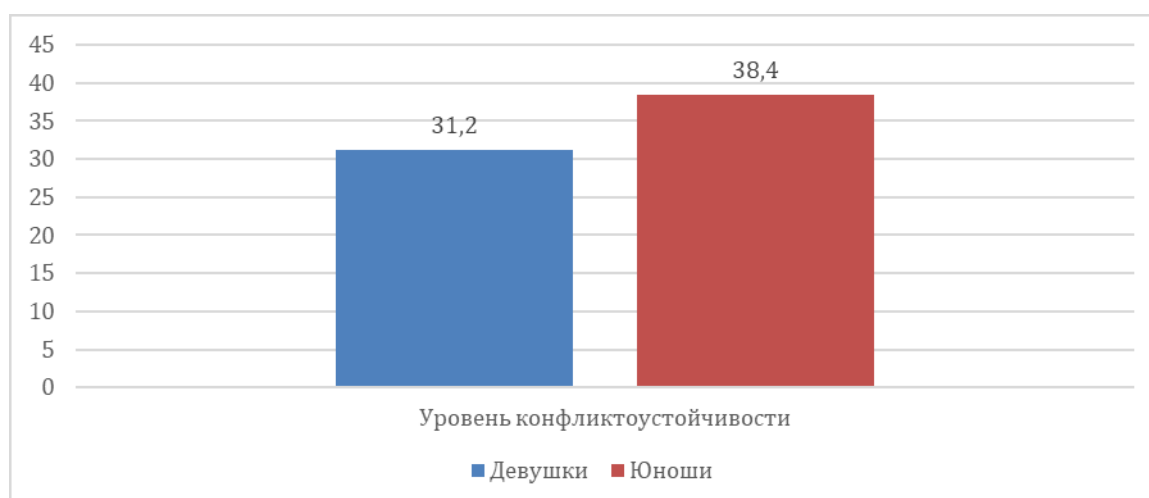


Рис. 2. Результаты сравнительного анализа уровня конфликтоустойчивости юношей и девушек студенческого возраста

Таким образом, было выявлено, что средний показатель уровня конфликтоустойчивости у девушек составляет 31,2

балла, что соответствует нижней границе нормы. В свою очередь, средний показатель уровня конфликтоустойчи-

ности у юношей составляет 38,4 балла, что соответствует верхней границе среднего уровня выраженности в пределах нормы. В результате сравнительного анализа методом

параметрической статистики были выявлены статистически значимые различия между уровням конфликтостойчивости девушек и юношей ($t=2,224$, при $p \leq 0,05$).

Литература:

1. Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога: учеб.-метод. пособие для ВУЗов. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 528 с.
2. Анцупов, А. Я. Конфликтология: учеб. пособие для ВУЗов. — СПб.: Питер, 2008. — 496 с.
3. Грошев, И. В. Тендерные представления о власти // Социс. 2000. — № 12. — с. 33-41.
4. Глазл, Ф. Самопомощь в конфликтах. Концепции — упражнения — практические методы/пер. с нем. — Калуга: Духовное познание, 2000. — 192 с.
5. Гришина, Н. В. Психология конфликта — СПб Издательство «Питер», 2000. — 171 с.
6. Платонов, Ю. П. Психология конфликтного поведения. — СПб.: Речь, 2009. — 544 с.
7. Сивцова, А. В. Внутренние конфликты в системе ценностных ориентаций как психологические основания развития личности.
8. Хасан, Б. И. Конструктивная психология конфликта. — СПб.: Питер, 2003. — 250 с.
9. Самсонова, Н. В. Практикум по конфликтологии: учеб. пособие. — Калининград: КО ИПК и ПРО, 2002. — 83 с.
10. Морозов, А. В. Деловая психология. Курс лекций. — СПб.: Союз, 2000. — 576 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специфика организации физического воспитания дошкольников посредством использования народной игры

Авдеева Софья Викторовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 78 «Исток» г. Смоленска

Как справедливо отмечает заслуженный педагог Н.А. Шелохнева: «Физическое воспитание в дошкольном учреждении строится на определенных принципах, которые условно можно объединить в три группы:

1. общие принципы образования дошкольников в области физической культуры;
2. принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении,
3. принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками» [15, с 3-4].

Физическое воспитание в дошкольном учреждении строится на основе создания положительных эмоциональных состояний от общения со сверстниками, физических упражнений (победы над своим неумением, чувство «мышечной радости», понимания того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья).

Соответственно, физическое воспитание в дошкольном учреждении должно строиться на некоторых принципах. Принцип вариативности физического образования и воспитания предполагает использование различных программ физического совершенствования дошкольников в зависимости от состояния их физического и психического здоровья, задач образовательного процесса, двигательных предпочтений воспитанников, особенностей развивающей среды дошкольного учреждения, желания родителей и так далее. Принцип региональной специфики физического образования и воспитания предполагает воспитание дошкольников с учетом географических условий и культурных традиций того региона, в котором проживает ребенок. Принцип оздоровительной направленности означает, что воспитатели дошкольного учреждения несут ответственность за здоровье и жизнь каждого воспитанника. Воспитатели должны обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создавать оптимальные условия для занятий и игр с детьми. По мнению С.М. Зайцевой: «принцип социализации ребенка означает, что ребенок как член общества вне социума существовать не сможет, основная потребность ребенка — жить вместе с окружающими

людьми» [5, с 27]. Именно поэтому, процесс физического воспитания в дошкольном учреждении нужно строить так, чтобы ребенок был постоянно вовлечен в групповую двигательную активность, совместное решение двигательных задач, чтобы двигательное поведение дошкольника в процессе занятий было составной частью системы двигательной деятельности всей группы. По мнению Л.Н. Серебренниковой, принцип подготовки к обучению в школе учитывает, что при поступлении в школьное учреждение — один из наиболее важных моментов в жизни ребенка сопровождается изменением динамического стереотипа, который сложился за дошкольный период. Безболезненность и успешность адаптации учащихся к учебной нагрузке связаны с готовностью организма ребенка к началу систематического обучения [10, с 161]. Поэтому, чем более готов организм дошкольника преодолеть возникшие трудности, связанные с поступлением в школьное учреждение, тем легче протекает у него процесс адаптации. Среди многих факторов, которые влияют на успешность обучения в школе, основное место занимают физическое и психическое здоровье ребенка, развитие двигательных способностей, физическая работоспособность.

Успешно справиться с учебными нагрузками способны лишь здоровые, хорошо психически и физически развитые дети. Таким образом, осуществление принципа подготовки к школе осуществляется посредством укрепления здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка к систематическому обучению; обеспечение должного уровня развития физических качеств и сформированных двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладевать школьной программой по физической культуре; развитие при помощи физических упражнений качеств, которые обеспечивают успешность учебной деятельности вообще и по отдельным предметам, которые не имеют отношения к физической культуре, в частности; формирование у детей умения эффективно использовать время для отдыха и организовывать свою досуговую деятельность, используя при этом, физические упражнения [8, с 49-50].

Отечественный педагог А. В. Гаськов в статье «Этнокультурная значимость народных тувинских игр» говорит: «Народные игры являются неотъемлемой частью физического и духовного воспитания дошкольников, поскольку радость движения в игре сочетается с духовным обогащением ребенка. На протяжении долгого периода времени в народных играх ярко отражался образ жизни людей, их труд, быт, представлении о чести, мужестве, смелости, желании обладать силой, ловкостью, быстротой, выносливостью, проявлять выдержку, смекалку, волю, находчивость и стремление к победе» [4, с 103].

По мнению Л.Н. Серебренникова народная игра, как одна из форм физического воспитания, имеет свою классификацию, поскольку применение народных игр требует их специального отбора для решения различных педагогических задач. Для этого автором статьи «Русская народная подвижная игра-средство повышения эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста» были созданы рабочие группировки народных игр, которые имеют сходство по определенным признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (здесь идет речь об отражении отношения к окружающей природе, отражается быт русского народа, вечная борьба темных сил со светлыми и так далее);

- по интенсивности используемых в игре движений (игра бывает малой, средней и высокой интенсивности);

- по типу двигательного действия, которое преимущественно входит в игру (с прыжками в длину или высоту, с бегом, с метанием в неподвижную или подвижную цель, с бросками и так далее);

- по сложности построения игры и по ее содержанию (переходящие, простые или командные) [10, с 163].

- Существует еще одна классификация народных игр оп нескольким основаниям:

- по способу проведения (без водящего, с водящим, без предметов, сюжетные или ролевые);

- по физическим качествам, которые преимущественно проявляются в игровой деятельности (игры, которые способствуют воспитанию выносливости, силовых характеристик, быстроты, ловкости и гибкости);

- по отношению к структуре занятия (для подготовительной, основной или заключительной части занятия) [3, с 19-20]

Исследователи русских народных игр (М. А. Доронина, С.М. Зайцева А.В. Гаськов и другие) отмечают, что во все времена народные игры выполняли важные социальные функции, являясь частью досуга, давали возможность ребенку погрузиться на время в радостную атмосферу.

Однако, на мой взгляд, основная функция народных игр заключается все же в воспитании. Игры способствуют развитию воображения, мышления, воспитывают активность, сообразительность, сноровку, умение постоять за себя и инициативу. Дети учатся преодолевать трудности и переживать проигрыши. Посредством русских народных игр мудрость предыдущих поколений, которая

накапливалась не одно десятилетие, передается из поколения в поколение.

Считаю, что русские народные игры, несомненно, должны включаться в занятия физического воспитания детей дошкольного возраста. Такие игры, как правило, общедоступны и очень просты. В народных играх каждый из участников может найти себе активную роль по своим способностям и силам. По мнению К.К. Утробинной, по содержанию все народные игры выразительны, лаконичны и доступны для ребенка. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития, совершенствуют все психические процессы [12, с 12].

Для занятий с детьми важное значение имеет выбор игры. Игры для занятия, как правило, выбираются прежде всего в зависимости от их двигательного содержания: игра с сопротивлением, игра с преодолением препятствий, игра с бегом или прыжками, с передачей или метанием и так далее. Игры стоит подбирать таким образом, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений. Например, не стоит проводить игру с прыжками, если на занятии дети учились правильно прыгать. Во-первых, при обучении прыжкам воспитатель стремится, чтобы воспитанники овладели техникой прыжка, и часто избирает для этого метод изучения материала по частям, а прыжки в игровом процессе, выполняемые как элементы игры, не будут выполняться так точно, как этого хотелось бы воспитателю, и, следовательно, не будут способствовать закреплению пройденного на занятии материала. Во-вторых, сочетание прыжков как одного из основных видов упражнений на занятиях и прыжков в игровом процессе создает предпосылки для ограниченного и одностороннего воздействия на организм ребенка [2, с 6].

Преждевременное применение народной игры может повлечь за собой образование неправильного навыка в двигательной активности. Необходимо помнить, что закрепление изученных в игровой деятельности технически сложных основных движений возможно и должно быть только после того, как умение выполнять то или иное движение перешло у детей в навык. В таких условиях игра является отличным средством выработки у детей прочных навыков в выполнении определенного рода движений.

Н.В. Чашкина в своей работе «народная игра как средство художественно-эстетического воспитания и обучения детей в ДОУ» говорит о том, что игры со сложными правилами, которые требуют большой сосредоточенности и внимания, а также вновь разучиваемые игры, не стоит проводить на тех занятиях, на которых осваиваются или разучиваются технически сложные упражнения. В таких условиях стоит выбирать народные игры, которые хорошо знакомы детям. При выборе народной игры для занятия воспитателю необходимо предусматривать следующее:

— педагогическую задачу, решение которой возлагается на игру,

- место игры на занятии;
- основное двигательное содержание игры;
- эмоциональную и физическую нагрузку;
- состав детей по полу, возрасту и физической подготовленности,

- место проведения игры и необходимый инвентарь;
- методы организации детей для игры [13, с 215].

Поэтому, основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь воспитанников детского дошкольного учреждения всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Воспитатель, творчески используя игру как средство влияния на воспитанников, пробуждает воображение, интерес, добиваясь активного выполнения игровых действий. Красильников В. П. сказал. «В ходе игры воспитатель привлекает внимание детей к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за правильностью распределения физической нагрузки. Одним словом, задача воспитателя заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть» [7, с 81].

В играх дети отличаются большой непосредственностью. Они полностью раскрывают отрицательные и положительные черты характера ребенка, а это имеет большое значение для лучшего изучения детей. При разучивании и проведении народных игр большое внимание обращается на воспитательную работу с детьми. Игры должны дисциплинировать детей, помогать созданию сплоченного и дружного коллектива, в котором взаимная помощь и поддержка, подчинение личных интересов интересам группы или коллектива стали бы привычными и постоянными для детей. Этому способствует строгое соблюдение правил игры, точное выполнение участниками обязанностей, постоянное наблюдение воспитателя и его своевременные поправки, замечания и рекомендации. Обращается также внимание на бережное отношение детей к оборудованию и инвентарю.

Ознакомление детей с различными вариантами народной игры проводится постепенно, к детальному изучению, как правило, переходят только после усвоения воспитанниками основного материала. Таким образом, при проведении всех игр соблюдается принцип постепенного усложнения.

По мнению Е. Г. Сорокиной: «Важным моментом в организации игр является выделение водящих, распределение по группам, назначение, в том случае если они нужны, судей и распределение обязанностей среди участников игрового процесса» [9, с 58].

Изучая литературу, пришла к выводу о том, что водящих можно выделять несколькими способами. Однако лучше, если его или их будет назначать воспитатель. Водящими должны быть наиболее быстрые, инициативные и энергичные дети. Если игра хорошо знакома, в целях воспитательного воздействия, привлечения к коллек-

тивным действиям воспитатель назначает водящими, судьями и своими помощниками тех детей, которые не отличаются большой активностью, держатся обособленно, или тех, кто обычно нарушает дисциплину. Судьями и помощниками также можно назначать детей, которые имеют проблемы со здоровьем.

Е. А. Тимофеева говорит о том, что деление на группы или команды лучше всего производить по расчету. Такое распределение проводится легко, быстро и относительно правильно. Все остальные способы (по выбору капитанов, по назначению и так далее) менее удачны, поскольку могут образовываться более слабые или сильные группы или команды. Кроме того, такое распределение отнимает много времени и часто вызывает недовольство со стороны детей. Хороший способ деления на команды — построение в колонну по 3-4-5 человек. Каждая колонна будет командой. Капитаны команд могут быть выбраны игроками или назначаться воспитателем [11, с. 23].

Именно поэтому, при проведении игры очень велика роль воспитателя. От него зависит не только подготовка игры, но и весь ее ход, и что немаловажно, результат игровой деятельности. Воспитатель должен активно участвовать в играх, поскольку он руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам играет вместе с детьми.

А. В. Корнеев в своей статье «Герои русских народных волшебных сказок и феномен игры» говорит о том, что игры, которые способствуют совершенствованию определенных двигательных навыков, проводятся после того, как воспитанники уже овладели этими движениями. Преждевременное использование народных игр может повлечь за собой образование неправильного навыка. Игры нужно подбирать таким образом, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений [6, с 42].

Стоит отметить слова Т. Е. Шебловой: «Регулировать нагрузку можно, используя следующие приемы: изменение количества и продолжительности повторений игры; уменьшение или увеличение игрового поля; изменение веса и размера инвентаря, усложнение или упрощение правил игры; увеличение или уменьшение количества действий; введение или устранение перерывов и так далее» [14, с 120]

Соответственно, в командных условиях для команд должны быть равными одинаковыми. Важно правильно и организованно закончить игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить отрицательные и положительные стороны, дать совет об организации и проведении игр в домашних условиях.

К подведению итогов можно привлекать самих детей, это способствует воспитанию у них умений давать оценку своим действиям, действиям товарищей, выявлять причины поражений и побед.

Теоретически обосновано, что народные игры в дошкольных учреждениях благоприятно влияют на развитие детей. К бережному отношению к природе детей знакомят такие народные игры как: «Гуси-лебеди», «Волк

и овцы», «Змейка», «Вороны и воробьи», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», Кошки-мышки», «У медведя во бору», «Стадо», «Лягушата», «Медведь и медовый пряник», «Зайцы и ежи» и их различные варианты. С историческим наследием русского народа знакомят игры — «Домики», «Ворота», «Заря», «Встречный бой», «Каравай», «Корзинки», «Невод», «Ловись рыбка», «Охотники и утки», «Рыбаки», «Птицелов», «Удочка», «Шишки, желуди, орехи», а также различные их варианты. С большим интересом дошкольники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, в которых нужно проявить находчивость и смекалку, быстроту и хорошую координацию. К этому виду игр стоит отнести: «Городки», «Горелки», «Бабки», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Ланга», «Котлы», «Считалки», «Третий — лишний», «Чехарда», «Чижик», «Отгадай, чей голосок», «Веребочка» и так далее [1, с. 9].

Заключение

Таким образом, использовать народные игры в детских дошкольных учреждениях необходимо. Они дают положительные результаты тогда, когда исполняют свое главное назначение доставляют детям радость и удовольствие, а для этого они должны быть правильно использованы в педагогических целях. Играя, дети удовлетворяют свойственную им потребность в движении. Народные игры в комплексе с другими элементами физического воспитания в дошкольных учреждениях представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, которая сочетает духовное богатство, физическое совершенство и моральную чистоту, и в дальнейшем, благодаря этому воспитатель достигает высоких скоростно-силовых показателей, которые пригодятся детям в школе.

Литература:

1. Абжалелов, Б. Б., Кужамбердиева С. Ж., Бекстова К. Н., Есиркетов Жм. Формирование социально-экономических потребностей учащихся средствами народных традиций/Б.Б. Абжалелов, С. ж кужамбердиева, к. Н. Бекетова, Ж.М. Есиркепов // Международный журнал экспериментального образования. — 2014. — № 3 (часть 1). — с. 8-10.
2. Валова, Н. В. Подвижная игра как средство физического развития дошкольника/Н. В. Валова. — М.: Буки-Веди, 2014. — 142 с.
3. Галигузова, Л. Н. Педагогика детей раннего возраста: учебное пособие для студентов ВУЗов, обучающихся по специальностям «Дошкольная педагогика и психология», «Педагогика и методика дошкольного образования»/Л. Н. Галигузова. — М.:Владос, 2007. — 301 с.
4. Гаськов, А. В. Этнокультурная значимость народных тувинских игр/А. В. Гаськов // Вестник Бурятского государственного университета, — 2013. — № 13. — С. 101-104.
5. Зайцева, С. М. Народная подвижная игра как ценное педагогическое средство физической подготовки учащихся педагогическое мастерство: материалы международной конференции/С. М. Зайцева. — М.: Буки-Веди, 2013. — 79 с.
6. Корнеев, А. В. Герои русских народных волшебных сказок и феномен игры/А. В. Корнеев // ИНТЕРЭКСПО ГЕО-О-Сибирь. — 2012. — Мо 6. — с. 2-4.
7. Красильников, В. П. Народные подвижные игры современного города как дополнительная форма физического воспитания детей и подростков/В. П. Красильников // Вестник Южно-Уральского государственного университета. — 2006. — № 3 (58). — С. 80-81.
8. Панкеев, И. Русские народные игры/И. Панкеев. — М.: Издательство Яуза, 2009. — 240 с.
9. Сайкина, Е. Г., Фирилева, Ж. Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам!» Сборник физических упражнений для дошкольников и Школьников/Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева. — СПб.: «Детство-Пресс», 2005. — 128 с.
10. Серебренникова, Л. Н. Русская народная подвижная игра — средство повышения эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста/Л. Н. Серебренникова // Игра игрушки в истории и культуре, развитии и образовании: материалы международной научно-практической конференции. — 1-2 апреля 2012. — С. 160-164.
11. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: методическое пособие. Часть 2/Е. А. Тимофеева. — М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2009. — 112 с.
12. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре/К. К. Утробина. — М.: «ГНОМ и Д», 2012. — 104 с.
13. Чашкина, Н. В. Народная игра как средство художественно-эстетического воспитания и обучения детей в ДОУ/Н. В. Чашкина //Педпортал. — 2015. — № 31. — С. 2-4.
14. Шеблова, Т. Е. Народные игры как средство физического развития детей дошкольного возраста/Т. Е. Шеблова // Педсовет. — 2015. — № 31. — С. 1-5.
15. Шелохнева, Н. А. Русские народные подвижные игры в физическом воспитании дошкольников/Н. А. Шелохнева // Сельская школа. Домашнее воспитание. — 2010. — № 4. — с. 4-7.

Лечебная физкультура для восстановления после травм, полученных в профессиональном спорте

Аухим Полина Андреевна, студент

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

Лечебная физкультура играет решающую роль в реабилитации спортсменов, получивших травмы в результате занятий профессиональным спортом. Это индивидуальная программа физических упражнений, предназначенная для восстановления после травм. Это не только помогает уменьшить боль и отек, но также улучшает мышечную силу и гибкость, а также ускоряет процесс заживления. Кроме того, медицинская физкультура предлагает различные упражнения, предназначенные для конкретных видов травм, вызванных профессиональным спортом, включая упражнения на растяжку и диапазон движений, укрепляющие упражнения, а также упражнения на равновесие и проприоцепцию. Эти упражнения адаптированы к потребностям спортсмена и направлены на то, чтобы помочь ему восстановиться после травм.

Ключевые слова: медицинская физкультура, физическая культура, профессиональный спорт.

Занятия профессиональным спортом требуют физических усилий и сопряжены с определенным риском. Спортсмены подвержены травмам, которые могут варьироваться от легких до тяжелых и негативно влиять на их производительность и качество жизни. Восстановление после таких травм требует помощи медицинских работников и индивидуальной программы физических упражнений. Физические упражнения являются неотъемлемой частью реабилитации и играют жизненно важную роль в восстановлении спортсменов. Это способствует развитию силы, гибкости и выносливости, а также помогает предотвратить будущие травмы. Индивидуальные программы упражнений разработаны с учетом потребностей каждого спортсмена и помогают восстановить силу и подвижность травмированных участков.

Уделение первостепенного внимания здоровью и безопасности спортсменов имеет решающее значение, чтобы они могли продолжать показывать свои лучшие результаты.

Лечебная или медицинская физическая культура — специализированная область медицины, направленная на повышение физической работоспособности спортсменов. Это целостный подход, который сочетает в себе традиционные медицинские методы лечения с передовыми методами, чтобы помочь спортсменам максимально раскрыть свой потенциал после полученной травмы. Целью медицинской физкультуры является оптимизация здоровья спортсмена и снижение риска получения дальнейших травм, что может привести к более продолжительной и успешной карьере.

Медицинская физкультура отличается от обычных программ упражнений тем, что она адаптирована к конкретным потребностям спортсмена. При этом учитываются тип, тяжесть и место травмы, а также физическое состояние спортсмена, возраст и вид спорта. Медицинская физическая культура обычно проводится под наблюдением физиотерапевта или специалиста по спортивной ме-

дицине, который следит за прогрессом спортсмена и соответствующим образом корректирует программу.

Медицинская физкультура имеет несколько преимуществ для спортсменов, восстанавливающихся после травм. Во-первых, помогает уменьшить боль, отек и скованность в поврежденной области. Во-вторых, улучшает мышечную силу, гибкость и выносливость, что необходимо для предотвращения травм в будущем. В-третьих, это помогает улучшить баланс, координацию и проприоцепцию, которые имеют решающее значение для спортивных результатов. Наконец, медицинская физическая культура может помочь ускорить процесс заживления и снизить риск осложнений.

Существует несколько видов лечебной физкультуры, которые можно использовать для восстановления после травм, полученных в профессиональном спорте. К ним относятся:

1. Упражнения на растяжку и диапазон движений

Упражнения на растяжку и диапазон движений необходимы спортсменам, восстанавливающимся после травм. Эти упражнения могут помочь улучшить подвижность и гибкость суставов, что может уменьшить скованность и боль в поврежденной области. Более того, с усилением кровообращения травмированная область заживает быстрее. Примеры упражнений на растяжку и диапазон движений включают растяжку подколенного сухожилия, растяжку четырехглавой мышцы и вращение лодыжки.

2. Укрепляющие упражнения

Укрепляющие упражнения имеют решающее значение для процесса восстановления спортсмена. Эти упражнения помогают улучшить мышечную силу и выносливость, что может предотвратить будущие травмы и улучшить спортивные результаты. Например, приседания, выпады и подъемы носков являются важными упражнениями для восстановления спортсмена после травмы.

3. Упражнения на равновесие и проприоцепцию

Упражнения на равновесие и проприоцепцию имеют решающее значение для спортсменов, перенесших травму,

связанную с профессиональным спортом. Эти упражнения помогают улучшить баланс и координацию тела, что может предотвратить будущие травмы и улучшить спортивные результаты. Примеры упражнений на равновесие и проприоцепцию включают балансировку на одной ноге, упражнения на качающейся доске и упражнения на ловкость.

В лечебной физиологической культуре для профилактики и исцеления болезней и повреждений используются надлежащие главные способы:

- физические упражнения (гимнастические, спортивно прикладные, идеомоторные, т.е. производимые в мыслях упражнения в посылке импульсов к уменьшению мускулов и др.);
- лечебный массаж;
- двигательный режим;
- механотерапия;
- трудотерапии.

Время восстановления зависит от нескольких факторов, включая тип и тяжесть травмы, возраст и физическое состояние спортсмена, а также вид спорта, которым он занимается. Продолжительность восстановления может варьироваться в широких пределах в зависимости от этих факторов, а также эффективности программы лечебной физической культуры и приверженности спортсмена ее выполнению. Однако при надлежащем медицинском обслуживании и индивидуальной программе физических упражнений спортсмены могут оправиться от травм и вернуться в спорт более сильными и здоровыми, чем раньше. Если профессиональный спортсмен заинтересован в том, чтобы включить медицинскую физкультуру в свой режим тренировок, важно найти поставщика, который специализируется в этой области. Необходим поиск врача, который имеет опыт работы со спортсменами и использует междисциплинарный подход к лечению.

Литература:

1. Медико-биологические аспекты восстановления в профессиональном и любительском спорте // ResearchGate URL: https://www.researchgate.net/publication/324585455_Mediko-biologiceskie_aspekty_vosstanovlenia_v_professionalnom_i_lubitelskom_sporte Medical-biological aspects of recovery in professional and amateur sports (дата обращения: 15.04.2023).
2. Ямукова, К. Н. Лечебная физкультура // Вопросы науки и образования. — 2019
3. Sports Injury: Rehabilitation Upd // ResearchGate URL: https://www.researchgate.net/publication/354781750_Sports_Injury_Rehabilitation_Updates (дата обращения: 15.04.2023).

Медицинская физическая культура является важным компонентом процесса восстановления спортсмена, и ее следует рассматривать как часть любого плана реабилитации после спортивных травм. Это проверенный метод, который помог многим профессиональным спортсменам оправиться от травм и вернуться в спорт более сильными и здоровыми, чем раньше.

Включение лечебной физкультуры в тренировочный режим профессионального спортсмена дает много преимуществ:

1. Улучшенная производительность: медицинские программы могут помочь улучшить результаты спортсмена. Оптимизируя функции и механику своего тела, атлет сможет бегать быстрее, прыгать выше и работать лучше в целом.
 2. Снижение риска травм: травмы могут отстранить спортсмена на несколько недель или даже месяцев. Медицинская физическая культура может помочь снизить риск травм, выявляя потенциальные области слабости или дисбаланса и устраняя их до того, как они станут проблемой.
 3. Более быстрое восстановление: при получении травмы, постоянное проведение медицинских физических комплексов может помочь быстрее восстановиться. Используя комбинацию методов лечения, включая физиотерапию, хиропрактику и массаж, медицинская физкультура может помочь встать на ноги быстрее, чем традиционные методы лечения.
 4. Улучшение психического и эмоционального здоровья. Физические нагрузки профессионального спорта могут сказаться на психическом и эмоциональном здоровье. Медицинская физическая культура может помочь справиться со стрессом, беспокойством и депрессией.
- Физическое здоровье спортсмена имеет решающее значение для его успеха. Включение лечебной физкультуры в тренировочный режим может помочь оптимизировать производительность, снизить риск травм и улучшить общее состояние здоровья и самочувствие.

Профессиональный чир-спорт

Аухим Полина Андреевна, студент

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

Чирлидинг — это спортивный вид деятельности, который включает в себя кричалки, танцы, акробатические элементы и станты. Этот вид спорта требует много силы, ловкости, гибкости и выносливости. Существуют профессиональные лиги, которые организуют соревнования и предоставляют возможности для обучения и сертификации. Чир-спорт должен быть признан профессиональным и Олимпийским видом спорта, так как требует такого же уровня атлетизма и мастерства, как и другие признанные виды спорта.

Ключевые слова: чир-спорт, чирлидинг, группа поддержки.

Чирлидинг или чир-спорт — командная деятельность, в которой элементы танца и акробатики сочетаются с лозунгами-кричалками, чтобы развлечь зрителей на спортивных мероприятиях и раззадорить толпу. Этот вид спорта уже давно получил признание как самостоятельный, хотя когда-то рассматривался как вспомогательная деятельность, направленная на поддержку школьного спорта. Чирлидинг стал формальным внеклассным занятием для мальчиков в средних школах, колледжах и университетах в 1920-х годах, связанным с другими дополнительными программами, такими как марширующие оркестры, корпуса барабанщиков и строевые команды. Будучи амбассадорами своих школ и сообществ, чирлидеры ассоциировались с такими чертами характера, как дисциплина, сотрудничество, лидерство и спортивное мастерство. Хотя чирлидинг сегодня преимущественно ассоциируется с женственностью, первоначальными чирлидерами были мужчины. Чирлидинг был связан с появлением футбола в колледжах и университетах Лиги Плюща в Соединенных Штатах в середине 1800-х годов, и рост и формализация чирлидинга шли параллельно с развитием футбола. Во второй половине 19 века, по мере роста посещаемости студенческих игр, были построены большие стадионы, а зрители были удалены от игрового поля. Мобилизация мужчин студенческого возраста во время Второй мировой войны открыла новые возможности для женщин в чирлидинге и в конечном итоге привела к «феминизации» чирлидинга в 1960-х и 70-х годах, когда доля женщин-чирлидерш выросла примерно до 95%. Участие женщин изменило природу чирлидинга, сделав большой акцент на физической привлекательности болельщиц. Это, в свою очередь, привело к тривиализации и обесцениванию чирлидинга. Но за последние десятилетия чир-спорт твердо зафиксировал за собой звание профессионального спорта.

Чир спорт предусматривает «жесткого» отбора желающих в команды и характеризуется использованием простейших элементов, подритмичное музыкальное сопровождение. Черлидинг доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности, однако, безусловно, при переходе из любительской в спортивную лигу каждый спортсмен обязан проходить медицинский осмотр для получения допуска

к соревнованиям и тренировкам. Все это в совокупности не может не привлекать молодых людей с активной жизненной позицией, тем самым увеличивая количество студентов, занимающихся спортом и физической культурой.

В чир спорте можно выделить 5 основных этапов отбора:

1. Агитационные мероприятия;
2. Искусственный отбор. На данном этапе определяют способности человека к данному виду спорта (внешние данные, физические и психологические способности). На данном этапе обычно отсеивается около 30-40%.
3. Естественный отсев. На данном этапе происходит наблюдение за новичками. Тут отсеиваются те, кто в течение 1-2 месяцев не смогли справиться с требуемой нагрузкой. На данном этапе обычно отсеивается около 20-30%.
4. Начальная специализация. На данном этапе происходит распределение в черлидинговые команды по соревновательным программам «Чир», «Чир-Данс», а также выделению спортсменов для номинации «Индивидуальный чирлидер» и «Групповые станты»

ЧИР. Чир подразделяется на Чир Женский и ЧИР-Микс (смешанная команда из мужчин и женщин), также делится на возрастные категории (дети, юниоры, взрослые). Выступление команды 16-25 человек состоит из двух частей: кричалка (до 1,5 мин), основное выступление (до 3 мин). Кричалка включает в себя показательное выступление с выкриками лозунгов команды, без музыкального сопровождения, с элементами акробатики. Разрешенными атрибутами во время кричалки являются помпоны, рупоры и таблички с символикой команды. Основная часть является зрелищным демонстрацией акробатических элементов под динамичную музыку, зачастую включает в себя танцевальные вставки и выполнение акробатических прыжков.

Чир-Данс. Наиболее классическое для всеобщего восприятия чирлидинга выступление танцовщиц. Представляет собой танец с выполнением несложных акробатических элементов, при этом костюмы могут быть дополнены декоративными деталями, а танец выполняется с привлечением помпонов. Чир-Данс подразделяется на категории

по количеству человек в команде (от одного до 25) а также по стилистике танца.

1. Чир-Данс Хип-хоп. Является преимущественно танцевальным выступлением в одноименном стиле хип-хоп. Вместо помпонов соревнующиеся могут задействовать декоративную атрибутику. Допускается выступление в двойках или командой.

2. ЧИР-Данс Фристайл. Танцевальное выступление с выполнением гимнастических и балетных элементов (пируэты, прыжки, кувырки, перевороты) в команде или парой. Обязательным атрибутом Чир-Данс Фристайл направления является наличие помпонов. Стоит отметить, что Российские сборные удерживают позицию лидера на Европейских соревнованиях в категории Чир-Данс-Фристайл на протяжении многих лет.

3. Чир-Данс-Шоу. Зрелищное выступление команды с танцем в стиле контемппорари или фьюжн. Участники не ограничены в использовании дополнительной атрибутики или сложных костюмов.

Чир-стант. Стант — группировка из 2-5 человек для выполнения совместных акробатических элементов. Трюки, выполняемые совместно двумя и более стантами, называются пирамидами. Выступление станта длится до 1,5 мин, за это время необходимо продемонстрировать наибольшее количество сложных акробатических трюков.

Индивидуальный чирлидер. Появление данного вида выступления является новшеством. Из команды или спортивного клуба выбирается один человек (парень или девушка), который олицетворяет дух чирлидерства лучше всего. Самые яркие, харизматичные, привлекательные

и незабываемые участники подготавливают номера, состоящие из танцевальных и акробатических элементов длительностью до минуты и тридцати секунд.

Чир-спорт — это физически тяжелый спорт, который требует много силы, ловкости, гибкости и выносливости. Чирлидеры должны уметь поднимать, бросать и ловить людей, балансировать и выполнять акробатические движения с точностью и грацией. Физические требования чир-спорта сравнимы с другими признанными профессиональными видами спорта.

Существуют профессиональные лиги чир-спорта, такие как Национальная ассоциация чирлидеров (NCA) и Всемирная ассоциация чирлидинга (WCA), которые предлагают обучение, образование и сертификацию для чирлидеров. Эти лиги также организуют соревнования, предоставляют возможности для стипендий и предлагают профессиональное развитие для тренеров и судей. Существование этих профессиональных лиг указывает на серьезность спорта.

Чир-спорт является молодым и развивающимся видом спорта, однако он уже успел завоевать сердца атлетов и зрителей благодаря своей уникальности, зрелищности и рискованности. Данный вид спорта входит в список рассматриваемых дисциплин для включения в Олимпийскую программу. Ожидается, что в ближайшие несколько лет чирлидинг будет признан официальным олимпийским видом спорта. Чир-спорт может не являться традиционным видом спорта, но требует такого же уровня атлетизма и мастерства, как и любой другой признанные виды спорта. Пришло время дать чир-спорту уважение и признание, которые он заслуживает.

Литература:

1. Ерохов, Д.С. Чир спорт и чирлидинг: перспективы развития // Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2021. — с. 13-17.
2. «The History of Cheerleading» // Varsity URL: <https://www.varsity.com/news/copy-tbt-the-history-of-cheerleading/> (дата обращения: 01.04.2023).

История физической культуры, спорта и олимпийского движения: современный взгляд

Дейч Алина Алексеевна, студент
Кемеровский государственный университет

Ключевые слова: олимпизм, развитие, здоровье, устойчивость, подвижность, подготовленность.

История развития спорта и физической культуры тесно связана с олимпийскими играми. В истории возникновения Олимпийских игр древности немало неясностей, а порой просто легенд и мифов. Да и сроки их проведения еще вызывают споры ученых. Но бесспорно,

что родиной Олимпийских игр является Древняя Греция, а именно считавшееся греками-язычниками священным место Олимпия, расположенное в западной части Пелопоннесского полуострова. Здесь, у подножия горы Кронос, в долине реки Алфей, до сих пор зажигают олимпийский

огонь современных Игр. Отсюда начинается факельная эстафета [9].

А вот о возникновении игр нам известно лишь из легенд и мифов, персонажи которых почитавшиеся древними греками «боги» и герои. Это могучий Зевс — громовержец, Геракл — сын Зевса, Пелопс — внук великого громовержца Зевса. Легенда утверждает, что именно благодаря Пелопсу Игры стали традиционными. Они проводились каждые четыре года. На время игр на территории Древней Эллады наступал всеобщий мир [2,6]. Доподлинно известно, что Олимпийские игры существовали наряду со многими другими спортивными состязаниями. Но соревнования в Олимпии были самыми популярными и самыми известными. Древние — впрочем, как и современные люди, — часто воевали. А потому рядовые воины просто обязаны были становиться мастерами борьбы, кулачного боя, должны были отлично метать копье и на всякий случай быстро бегать. Греки ценили спорт и за то, что он неразрывно связан с умственным, эстетическим и нравственным развитием. Проще говоря, нельзя быть человеком культурным, если ты ленишься заниматься физическими упражнениями хотя бы для себя [7].

Первые достоверные Олимпийские игры состоялись в 776 году до новой эры по общепринятой сегодня хронологии, то есть летоисчислению. Людям даже известно имя победителя тех Игр. Корибос — атлет из города-полиса Элиды [2].

В Олимпийских играх того времени могли принимать участие только греки по происхождению, только свободные люди и только мужчины. Отбор был суров.

Готовились олимпийцы десять месяцев дома и еще месяц они должны были тренироваться в Олимпии. За атлетами очень пристально наблюдали. Вначале олимпийские соревнования укладывались в один день, но постепенно стали более продолжительными — до пяти дней. Победители Олимпионики награждались оливковой ветвью или лавровым венком. Их ждала бессмертная слава не только в своем родном городе, но и во всем греческом мире [1,2].

У олимпийского движения есть своя конституция олимпийского сообщества. Олимпийская хартия — это свод правил, по существу, — конституция, по которой живет на нашей планете сообщество людей, называемое олимпийским движением. Олимпийская хартия не только законодательно устанавливает фундаментальные принципы и ценности олимпизма, но и является уставом Международного олимпийского комитета МОК. Право изменять или утверждать Хартию имеет только МОК. Правила Олимпийской хартии являются абсолютно обязательными для любого члена олимпийского движения — будь это спортсмен, руководитель, организация или тот спортивный журналист, который сам считает себя причастным к олимпийскому движению [1,9].

Олимпизм — это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Соединяя спорт с культурой и образованием, олимпизм стремится к созданию образа жизни,

основанного на радости от усилия, воспитательной роли хорошего примера, социальной ответственности и уважения всеобщих фундаментальных этических принципов. У древних олимпийцев были свои символы. Скажем, оливковая ветвь для победителя. А каков современный олимпийский символ? Его знает всякий: пять переплетенных колец. Иногда их видят в черно-белом варианте. Но чаще кольца цветные. Они олицетворяют единство спортсменов пяти континентов земного шара, символизируют их встречу на Олимпийских играх. Символ — дело строгое. В Хартии точно указано, что три верхних кольца идут слева на право в таком порядке: синее, черное, красное, а внизу желтое и зеленое. Олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус!» («быстрее, выше, сильнее!»). Клятвы две, первая от имени участников, вторая — клятва спортивных арбитров [2,7].

Об олимпийских медалях, конечно, знает всякий. Их вручают в каждом номере программы — золотую, серебряную и бронзовую. За третье место медаль — бронзовая, за второе место — серебряная, а вот за первое место тоже серебряная, но покрытая толстым слоем золота (не менее 6 г). Медалистам вручают и нагрудные значки. Соответственно — золотой, серебряный, бронзовый.

Спортсмены, занявшие места с первого по восьмое в индивидуальных и командных соревнованиях, получают дипломы МОК. Дипломы, а также памятные медали вручают всем участникам Игр и официальным лицам команд. За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждает Олимпийским орденом. Среди награжденных этим высшим знаком олимпийского почета немало граждан СССР и нынешней Российской Федерации [8].

Олимпийцы должны не только тренироваться, но и отдыхать. Для этого существует Олимпийская деревня. Шестнадцать восемнадцатизэтажных жилых домов, рестораны, поликлиники, различные спортивные сооружения, которые необходимы олимпийцам для тренировок. Организационный комитет Игр тщательно разрабатывает и «культурную» программу Игр — она теперь именуется «Культурная Олимпиада». Надо, чтобы она была богатой, разнообразной, насыщенной всевозможными фестивалями всех жанров искусства. Цель такой программы — развивать и укреплять дружеские связи, взаимопонимание между участниками и между гостями Игр [3,5].

Хартия строго определяет требования к спортсменам, которые хотят участвовать в Играх. Из олимпийской клятвы уже известно, что каждый спортсмен должен уважать и соблюдать правила соревнований, состязаться в подлинно спортивном духе, то есть честно. Спортсмен не должен применять препараты, запрещенные МОК и международными спортивными федерациями. Речь идет о так называемых допингах. Во-первых, допинг одному участнику состязания дает незаслуженное преимущество перед другими, и, по существу, применение допинга — это мошенничество, получение победы нечестным путем. А, во-вторых, препараты эти очень вредны для здоровья [10].

На играх спортсмены соревнуются по так называемым олимпийским видам спорта. Отбор их проводился постепенно и не одно десятилетие. Для игр Олимпиады олимпийскими считаются те летние виды спорта, которыми руководят международные спортивные федерации, ассоциации или союзы: легкой атлетики, академической гребли, бадминтона, бейсбола, софтбола, баскетбола, волейбола, гимнастики, тяжелой атлетики, гандбола, хоккея на траве, дзюдо, борьбы, плавания, современного пятиборья, тенниса, настольного тенниса, стрелкового спорта, стрельбы из лука, гребли на байдарках и каноэ, велоспорта,

конного спорта, фехтования, футбола, парусного спорта, триатлона, тхэквондо, а также Международная любительская ассоциация бокса.

Для зимних игр олимпийскими считаются виды спорта, которыми руководят федерации бобслея тобоггана, хоккея на льду, санного спорта, биатлона, конькобежного спорта, лыжного спорта и керлинга [4,7].

Говоря об олимпийских играх, нужно выяснить, а как в современной среде молодёжи относятся к ним. Было проведено анкетирование. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1.. Знание Олимпийских игр и отношение к ним в современной среде молодёжи

№ п/п	Когда проводятся Олимпийские игры (знаю/не знаю)	Какие виды спорта относятся к летним олимпийским играм	Какие виды спорта относятся к зимним олимпийским играм	Смотрите ли олимпийские игры
1	Знаю	Назвал 4 вида	Назвал 4 вида	Нет
2	Не знаю	-	Назвал 2 вида	Нет
3	Знаю	Назвал 6 видов	Назвал 5 видов	Да
4	Не знаю	-	Назвал 1 вид	Нет
5	Не знаю	-	-	Нет
6	Знаю	Назвал 10 видов	Назвал 11 видов	Да
7	Не знаю	Назвал 5 видов	Назвал 4 вида	Да
8	Знаю	Назвал 15 видов	Назвал 9 видов	Да
9	Знаю	Назвал 5 видов	Назвал 6 видов	Да
10	Не знаю	Назвал 2 вида	Назвал 3 вида	Нет

Были опрошены 10 человек, из них 5 человек не знают, когда проводятся олимпийские игры, а 5 знают и с интересом следят. На предложение назвать виды спорта летних олимпийских игр только 3 человека из 10 не смогли дать ответ. Зимние виды спорта олимпийских игр не назвал совсем только 1 человек. Смотрят ли олимпийские игры: 5 человек ответили утвердительно и 5 человек — не смотрят. Результаты позволяют сделать вывод, что большинство студентов интересуются олимпийскими Играми и спортом вообще.

И спорт высших достижений, и «спорт для всех» можно назвать «моделью жизни». Спорт дает нам возможность как бы побывать в тех жизненных ситуациях, в которых при-

сутствуют и дружба, и жестокое соперничество. Но только происходит это не в настоящей, а в спортивной, в игровой обстановке. В реальной жизни происходит постоянная борьба: со стихиями, с врагами, с конкурентами. А в ее «спортивной модели» борьба имеет не настоящий, а лишь игровой смысл.

И еще важно, что борьба эта основана на определенных правилах: так действовать можно, а так — нельзя. Например, в баскетболе нельзя давать пас ногой, а в футболе — рукой. Спорт — это борьба. В принципе борьба — в крови у современного человека. Игра, которую спорт предлагает нам взамен настоящей жестокой борьбы, делает его исключительно привлекательным, а главное — гуманным, человечным, то есть добрым, занятием.

Литература:

- Афонькин, С. Ю. История Олимпийских игр. Школьный путеводитель. — Москва: РГГУ, 2016.
- Григорьев, В. И. Из жизни олимпийских чемпионов. — М.: Молодая Гвардия, 1980.
- Добров, А. Год Олимпийский. XI зимние Олимпийские игры. XX летние Олимпийские игры. — М.: Физкультура и спорт, 2016.
- Моннэн, Э. Лучшие маршруты. От Шамони до Сочи. 100 лет зимних Олимпийских игр. — Москва: СПб, 2016.
- Навара, А., Навара Н. Олимпийские игры. — М.: АСТ Москва, 2015.
- Родиченко, В. С. Твой олимпийский учебник. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
- Родиченко, В. С. Пособие для олимпийского образования. — М.: Советский Спорт, 2014.
- Трескин, А. В. История Олимпийских игр. Медали. Значки. Плакаты. — М.: АСТ, Русь-Олимп, 2014.
- Хавин, Б. Н. Все об олимпийских играх. — М.: Физкультура и спорт, 2016.
- Штейнбах, В. Л. Обратная сторона медали. История Олимпийских игр в скандалах, провокациях, судейских ошибках и курьезах. — М.: РГГУ, 2015.

Закаливание организма

Долгушева Алиса Вячеславовна, студент;

Межман Светлана Степановна, преподаватель

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики (г. Самара)

В данной статье рассматриваются основные средства, принципы и методы закаливания. Как закаливание влияет на организм человека и на него в целом.

Ключевые слова: организм, человек, продолжительность

Hardening of the body

This article discusses the basic means, principles and methods of hardening. How hardening affects the human body and the body as a whole.

Keywords: organism, human, duration

Введение

Необходимо заниматься физическими упражнениями и соблюдать личную гигиену. Закаливание — это достаточно мощный инструмент, который с помощью систематических упражнений оказывает благотворное воздействие на организм человека, положительно влияет на выносливость и работоспособность. Закаливание всего тела укрепляет нервную систему и контролирует обмен веществ.

Закаливание — это научно обоснованное систематическое использование природных факторов природы для повышения сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды.

Актуальностью данной работы является показать, какое действие оказывает закаливание на организм человека, как помогает избавиться от различных простудных заболеваний.

Целью данной работы является показать, как правильно и с помощью каких методов начать процедуру закаливания.

Научная новизна данной работы заключается в отражении роли принципов и методов закаливания, для поддержания здоровья, соблюдая все требования.

Принципы закаливания

1. Регулярность использования закаливающих процедур.

Как в любом виде спорта, так и в закаливании, тренировать тело нужно каждый день. Необходимо разработать свою собственную систему лечения и включить процедуры в распорядок дня. Ставьте реалистичные цели и спокойно двигайтесь вперед к своим достижениям. Необходимо регулярно подбирать комплекс процедур, независимо от погодных условий и настроения. Если закаливание организма прервать, то со временем вы не достигнете желаемого результата. Каждая завершенная ежедневная процедура лечения вызывает реакцию в организме. Закаленное тело не реагирует на следующие раздражители. [4 с. 1]

2. Поэтапное увеличение силы раздражающего воздействия.

Закаливание даст положительный результат лишь в том случае, если постепенно увеличивать силу и время закаливающих процедур. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору, не только не принесет пользы, а, наоборот, вызовет заболевание, простуду. [2, с. 5]

3. Очередность в проведении закаливания.

Не пытайтесь установить рекорд в первый день. Организму нужно время, чтобы привыкнуть к определенным нагрузкам. Время на закаливающие процедуры увеличивать следует постепенно. Необходимо предварительно тренировать тело более мягкими процедурами. Можно начать с обтирания, ванночки для ног и только потом переходить к обливанию, соблюдая принцип постепенного снижения температуры.

4. Учет состояния и индивидуальных особенностей человека.

Закаливание оказывает очень сильное влияние на организм, особенно на людей, которые начинают его впервые. Поэтому перед тем, как начать принимать закаливающие процедуры, следует проконсультироваться с врачом. Учитывая все особенности, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство.

5. Совокупность воздействия природных сил.

Для выбора необходимого метода закаливания необходимо учитывать, что он зависит от ряда определенных условий: времени года, состояния здоровья, климата и географического положения места проживания. Эффективность закаливающих процедур значительно повышается при сочетании со спором. В то же время следует отметить, что величина нагрузок на организм также различна. [2, с. 5]

Строго соблюдая эти правила, вы убедитесь, что закаливание и его влияние на здоровье человека невозможно переоценить.

Средства и методы закаливания

Наиболее благоприятное время для начала закаливания воды — лето и осень. Процедуры лучше проводить утром, сразу после сна или по окончании утренней зарядки.

К основным средствам и методам закаливания (по увеличению степени воздействия на организм) относятся:

Закаливание воздухом

Именно воздух, по мнению ученых, является наиболее универсальным средством закаливания, и именно с них обычно рекомендуется начинать систематическое закаливание всего организма. Это отличное средство укрепления и закаливания организма. Недаром воздушные ванны считаются самыми щадящими и безопасными процедурами. Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как лечебного средства является то, что они доступны людям всех возрастов и могут широко применяться не только здоровыми людьми, но и людьми, страдающими некоторыми заболеваниями. [3 с. 1]

Нахождение на свежем воздухе улучшает самочувствие всего организма в целом, влияет на эмоциональное состояние, а также, вызывает чувство бодрости и свежести.

Закаливание солнцем

Солнечные инфракрасные лучи оказывают выраженное тепловое воздействие на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. УФ-лучи улучшают состав крови, оказывают бактерицидное действие, благодаря чему повышается сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают укрепляющее действие почти на все функции организма. [3 с. 1].

Закаливание водой

Существует несколько различных способов закаливания водой:

— Обтирание — исходный этап закаливания водой. Этот вид закаливания является самым щадящим из всех закаливающих процедур с использованием воды. Ими можно заниматься с первых дней жизни ребенка. [1, с. 25-26].

— Обливание — более эффективная процедура, чем протирание.

Оно подразделяется на общее и местное. Первый тип включает в себя обливание всего тела. Продолжительность процедур изначально составляет 1 минуту и постепенно увеличивается до 2-3 минут. Мы также начинаем постепенно снижать температуру с 36 градусов до 18 градусов. После этой процедуры тело можно дополнительно растереть сухим полотенцем. Местное обливание, как правило, включает в себя обливание ног и полоскание горла холодной водой. Этот метод заключается в том, что ноги подвергаются воздействию воды, лучше всего проводить эту процедуру перед тем, как лечь спать, в течение года. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Для местного обливания необходимо использовать воду температурой около +30 °С, в дальнейшем снижая ее до +15 °С и ниже. [4 с. 1]

— Душ — это ещё более действенная водная процедура. Одним из простейших методов является холодный душ. Этот метод закаливания состоит в том, чтобы плавно снижать температуру воды при каждом принятии душа. Рекомендуют начинать с комнатной температуры и постепенно опускать до 15-16 °С. Моржевание или зимние купания в открытых водоемах — это один из приемов закаливания человека. К этому виду обливаний необходимо подходить только после того, как человек уже подготовлен предыдущими видами закаливания. [3 с. 1]

Комплексное закаливание

Это повышение устойчивости человеческого организма за счет использования нагрузок разного типа в разное время года. Учитывайте возраст и пол, а также состояние здоровья.

Комплексное закаливание способствует профилактике и лечению заболеваний дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой систем и желудочно-кишечного тракта.

Заключение

В современных условиях значение закалки все больше возрастает. Миллионы людей эффективно используют различные закаливающие средства.

Закаливание организма — процесс обучения организма адаптироваться к неблагоприятным условиям окружающей среды. Этот метод основан на стимулировании иммунной системы, повышении ее сопротивляемости и приспособляемости к различным воздействиям.

Литература:

1. Малахов, Г. П. Закаливание и водолечение/Г. П. Малахов. — Санкт-Петербург: Сталкер, 2007. — 176 с. — Текст: непосредственный.
2. Черных, Е. В. Закаливание спортсмена/Е. В. Черных. — Текст: непосредственный // — Липецк: Методический материал, 2017. — с. 4-8
3. Закаливание — правила и рекомендации. — Текст: электронный // УЗ «37-я городская поликлиника г. Минска»: [сайт]. — URL: <https://37gp.by/informatsiya/shkola-zdorovogo-obraza-zhizni/207-zakalivanie-pravila-i-rekomendatsii> (дата обращения: 11.05.2023).
4. Закаливание организма. — Текст: электронный // Московский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики (МОЦОЗиМП): [сайт]. — URL: <https://mpmo.ru/archives/6687> (дата обращения: 11.05.2023).

Методика профилактики травматизма у курсантов при организации занятий по армейскому рукопашному бою

Еганов Виктор Александрович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель;

Холин Максим Владимирович, старший преподаватель;

Ширшиков Валерий Викторович, преподаватель

Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина», филиал в г. Челябинске

В статье авторы пытаются определить причины и профилактику травматизма в армейском рукопашном бою.

Ключевые слова: травматизм, армейский рукопашный бой, курсанты, профилактика травматизма.

Актуальность. Рукопашный бой популярный вид спорта, относящийся к группе единоборств. Для курсантов, занимающихся армейским рукопашным боем, характерным является высокий атлетизм, направленный на преодоление сопротивления противника, быстрая реакция, выносливость, постоянная смена в ходе поединка статических и динамических напряжений [1;4]

Как показывает анализ литературы и обобщение передового практического опыта тренировки курсантов, методика по профилактике травматизма в армейском рукопашном бое требует более глубокого изучения, дополнения и расширения знаний. Задачи методики тренировки заключаются не только в обобщении данных имеющегося опыта по профилактике травматизма, но и с учетом современных исследований и передовой спортивной науки теории и практики [3;5]

Результаты исследования. В рукопашном бое для травм характерны повреждения кистей рук, переломы фаланг пальцев руки, периоститы тыльной поверхности пястных костей; повреждения связок межфаланговых суставов, пястных фаланговых суставов, пястных костей; вывихи и подвывихи большого пальца; повреждения лица переломы носовых костей, повреждения носовых хрящей, рассечение мягких тканей надбровья, слизистой оболочки рта при прижатии губ или щек к зубам во время удара.

По результатам проведенных исследований острые травмы опорно-двигательного аппарата у курсантов, занимающихся рукопашным боем, составляют 63,11% от общего количества травм, причем значительная часть заболеваний приходится на руки. В последнее время отмечается тенденция к увеличению травматизма у бойцов рукопашного боя непосредственно на соревнованиях, причем особенно настораживает увеличение заболеваний и травм в области суставов рук.

Необходимый комплекс мероприятий по профилактике травматизма в рукопашном бое включает в себя следующие пункты:

1. Заблаговременное обучение курсанта основам безопасности на учебных занятиях. Техники защитных действий, доведение до автоматизма и до уровня навыка различных действий по обеспечению, как собственной

безопасности, так и безопасности партнеров по тренировкам [4].

2. Безукоризненное знание преподавателем симптомов открытых и закрытых травм, а также наличие навыков самопомощи и своевременного оказания доврачебной помощи.

3. Обязательное наличие у преподавателя медицинской аптечки, укомплектованной всеми необходимыми медикаментами и материалами для оказания первой помощи пострадавшему.

4. Правильное комплектование групп занимающихся, недопустимое проведение занятий армейским рукопашным боем в одной группе курсантов с разной физической подготовленностью или различной спортивной квалификацией; отсутствие распределения курсантов в подгруппы по весовым категориям.

В целях профилактики травматизма преподаватели по рукопашному бою обязаны:

1. Устранять причины, указанные выше, обязательно вводить в тренировочные занятия упражнения, укрепляющие сумки и связки суставов, а также регулярный их массаж.

2. Перед началом занятий убедиться в исправности снарядов (мешок, груша, шлем, перчатки, ринг, натяжка и обшивка канатов), проверить состояние войлочного настила или коврового покрытия [6].

3. Проверить защитную амуницию курсантов, в частности, наличие шлема, банджа, защитных щитков, плавок. Не допускать, чтобы в костюмах занимающихся были предметы, могущие вызвать повреждения, металлические пряжки, булавки или другие предметы.

4. Соблюдать весовые категории и разряды при спарринге.

5. Убедиться в правильном бинтовании рук у курсантов перед соревновательным или тренировочным боем.

6. Боевую практику всегда следует проводить на ринге с мягким настилом в тяжелых (350-400 г) перчатках и в защитных масках, чтобы предупредить повреждения бровей от случайного или небрежного удара головой [5].

7. Рекомендовать курсантам смазывать перед боем надбровные дуги при открытом шлеме в целях избегания ссадин.

8. При проведении тренировки, вести бой корректно и технически правильно, не злоупотреблять своим превосходством над более слабым партнером, не проявлять излишней горячности в бою.

9. Профилактика нокаутов прекращение боя, если имеется явное преимущество одного из курсантов над другим (нокдаун).

10. Усилить медицинское наблюдение за курсантами, перенесшими нокаут [2].

Выводы

1. Предложена методика травматизма в армейском рукопашном бое, которая включает в себя ком-

плекс мероприятий по профилактике травматизма, организационно-методические мероприятия, направленных на постоянное совершенствование проведения учебно-тренировочных мероприятий и соревнований по рукопашному бою.

2. Профилактическая направленность российского здравоохранения обуславливает проведение комплекса предупредительных мероприятий для сохранения и укрепления здоровья курсанта. В эти мероприятия входит огромная по своим масштабам система мер по профилактике травматизма, в частности при занятиях армейским рукопашным боем.

Литература:

1. Акопян, А. О. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А. О. Акопян, Д. И. Долганов, Г. А. Королёв, М. И. Найденков, В. И. Харитонов. — М.: Советский спорт, 2004. — 116 с.
2. Башкиров, В. Ф. Причины травм и их профилактика/В. Ф. Башкиров // Теория и практика физической культуры. — 1989. — № 9. — с. 33-35.
3. Добровольский, В. А. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 206 с.
4. Захаров, Е. Рукопашный бой: Самоучитель/Е. А. Захаров, А. В. Карасев, Сафронов А. — М.: Культура и традиции, 1992. — 240 с.
5. Туманов, А. А. Русский рукопашный бой/А. А. Туманов, А. В. Еганов, О. В. Князев, Л. А. Неретина, В. А. Туманов, С. С. Сапегин. — Челябинск: Урал ЛТД, 1999. — 364 с.
6. Черный, В. Г. Спорт без травм/В. Г. Черный. — М.: ФиС, 1988. — 95 с.

Разработка методики, направленной на повышение уровня скоростно-силовых качеств курсантов, занимающихся армейским рукопашным боем

Еганов Виктор Александрович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель;

Холин Максим Владимирович, старший преподаватель;

Ширшиков Валерий Викторович, преподаватель

Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина», филиал в г. Челябинске

В статье авторы пытаются определить эффективные методы и средства развития скоростно-силовых качеств у курсантов, занимающихся армейским рукопашным боем.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, армейский рукопашный бой, курсанты, методика.

Скоростно-силовая подготовка является решающим фактором в реализации технико-тактических действий, в процессе подготовки курсантов, при этом она способствует решению различных технико-тактических задач. Однако, как показывает практика, в доступной литературе недостаточно специальных рекомендаций и средств направленного воздействия на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности курсантов, что значительно влияет на повышение качественных характеристик ударных действий в ходе соревновательного рукопашного боя [2; 4; 5; 6 и др.].

К средствам, направленным на повышение скоростно-силовой подготовленности могут быть относиться упражнения специального и общеразвивающего характера [1; 4; 5 и др.]. К упражнениям специального характера могут быть отнесены: упражнения на снарядах, мешках, настенных подушках, пневматических грушах, имитации ударов, бой с тенью, игры специального характера (в касания, пятнашки, упражнения на сопротивление с партнером, в теснения), упражнения на выведение из равновесия (сбивание с одной ноги на две) специальные тренажерные устройства, в том числе, резиновые жгуты, эспандеры и др. [5].

К общеразвивающим упражнениям относятся группа средств из других видов спорта: бег, плавание, гребля, тяжёлая атлетика.

В практике подготовки курсантов рекомендуется применять следующие группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжок вверх с помощью рук;
- прыжок вверх без помощи рук;
- прыжок в длину; прыжок назад;
- прыжок в глубину с возвышения 40 см с последующим отскоком вверх.
- бег на 30 м с хода;
- бег на 60 м с хода;
- отжимания в упоре на концах жердей параллельных брусьев за время 10 сек.;
- подтягивание в висе на перекладине за 10 сек.;
- подъёмы в положение сед из положения лежа за 10 секунд.

С партнером можно выполнять приседания в течение 15 сек., наклоны с партнером равного веса за время 15 секунд.

Упражнения с гантелями.

Имитация ударов (5-6 раз каждой рукой).

Имитация защит (5-6 раз в каждую сторону).

При этом соблюдается следующий режим работы: а) без отягощения; б) с отягощением; в) без отягощения.

Упражнения с медицинболом выполнять в следующем порядке. Занимающиеся первой шеренги выполняют толчок рукой набивного мяча в сторону партнеров второй шеренги, которые, поймав мяч, готовятся к ответному выполнению толчка. В этот момент занимающиеся первой шеренги готовятся к приему медицинбола и одновременно уделяют внимание расслаблению работающих мышц. Упражнения с медицинболом выполняются в той же последовательности, дозировке и режиме, как упражнения с гантелями [3; 5 и др.]

Для курсантов разных курсов предлагается следующий комплекс средств специального характера, направленный на развитие основных мышечных групп. Для развития скоростно-силовых качеств можно включать в тренировку и подвижные игры с применением элементов, развивающих отдельные группы мышц и физические качества [5; 6 и др.].

Эффективным средством развития скоростно-силовых качеств могут быть следующие игры «Перетягивание в парах» «Салки на касание», «Теснение в парах», «Невод», «Увернись от мяча» и др.

Эффективным методом при развитии скоростно-силовых качеств является повторный метод, который характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, а также благодаря суммации утомления организма человека от каждого повторения задания [2].

Соревновательные упражнения. Это комплекс двигательных действий (спарринги, вольные бои), выполняемых в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою. Могут быть незначительные изменения во время тренировок и правила для акцентированного воздействия на какое-либо физическое качество. Например, для развития скоростно-силовых качеств рекомендуется укорачивать время раунда, соревновательной схватки или время работы на снарядах [3].

Предложенные упражнения частично рекомендуется проводить во время разминки. При необходимости отводить специальные тренировки, направленные на развитие этих мышечных групп или выделять время можно в любой части тренировки (в начале, в середине, в конце) как средство переключения от одного раздела тренировки к другому.

Литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
2. Основы теории и методики физического воспитания: учебн. для техникумов физич. культ./Под ред. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 352 с.
3. Остьянов, В.Н. Бокс: учеб. пособие для студ. ВУЗов/В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. — Киев: Олимпийская литература, 2001. — 239 с.
4. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ/под общ. ред. Ю.Ф. Бунина и Ю.Ф. Курамшина — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 192 с.
5. Филимонов, В.И. Физическая подготовка боксера/В.И. Филимонов — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 125 с.
6. Ширяев, А.Г. Педагогические основы и содержание многолетней подготовки спортсменов (На примере бокса): Автореф. дис.... д — ра пед. наук. — С. — П., 1992. — 46 с.

Гибкость в спорте и спортивных достижениях

Иванова Ксения Александровна, студент;

Дудус Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский имени В. Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии

В статье рассмотрено значение показателей гибкости в профессиональной деятельности спортсменов, приведены факторы, влияющие на повышение этих показателей, и их виды.

Ключевые слова: сустав, мышцы, нервная система, диапазон движений, опорно-двигательная система, выносливость.

Пассивный образ жизни не только вызывает проблемы с лишним весом, но и является основной причиной большинства проблем, возникающих в нашей опорно-двигательной системе (мышцы, кости, связки, сухожилия, соединительная ткань и фасции), включая мышечную напряженность, плохую осанку и боль в спине. Для спортсмена эти эффекты могут снизить производительность, затормозить прогресс и даже привести к длительному периоду реабилитации из-за травм — а это не то, чего хочет каждый из нас.

Гибкость используется для описания подвижности одной конечности, сустава или мышцы. Это, с другой стороны, имеет решающее значение для вашей способности эффективно и безопасно перемещать свое тело. Гибкость также задействует каждый компонент вашего тела и варьируется от человека к человеку и от сустава к суставу. Это означает, что каждый ваш сустав, сухожилие, мышца и связка имеют свои особенности и механические свойства. Следовательно, развитие гибкости также определяется тем, как вы выполняете свои обычные физические нагрузки, а также тем, какую растяжку вы делаете. В конце концов, ваша цель состоит в том, чтобы оптимизировать диапазон движений, который вам нужен в вашем виде спорта, сохраняя при этом стабильность суставов.

Простой факт заключается в том, что, если мышца напряжена и негибка, вы не сможете полностью использовать ее силовой потенциал. И, поскольку тело работает как комбинация мышц, одна слабая мышца может разрушить всю кинетическую цепь (движение через несколько сегментов тела). Следовательно, спортсмены должны поддерживать достаточный диапазон движений, необходимый в их виде спорта, чтобы обеспечить спортивный прогресс без риска получения травмы.

Важно отметить, что взаимосвязь между гибкостью и спортивными результатами зависит от вида спорта, и не все виды спорта требуют одинаковой гибкости. На самом деле, повышенная жесткость мышц может быть даже полезной в некоторых высокоинтенсивных видах спорта из-за большей выработки силы. Излишняя гибкость может даже привести к проблемам со здоровьем суставов в дальнейшем.

Факторы, влияющие на гибкость спортсмена:

- 1) Физиологические особенности строения организма;
- 2) Тип суставов;

3) Эластичность сухожилий и связок, окружающих сустав;

4) Способность мышцы расслабляться и сокращаться;

5) Температура тела;

6) Пол спортсмена [1].

Еще одна вещь, которую стоит отметить, это то, что в спортивном контексте гибкость и растяжка проявляются во многих различных формах. Например, вы можете разделить гибкость на активную и пассивную гибкость или сравнить различные методы растяжки, которые следует выполнять до или после тренировки, или даже в качестве отдельной тренировочной программы. Есть также множество различных способов растяжки, которые различаются по технике, интенсивности, продолжительности и физическому воздействию, которое они оказывают на ваше тело.

Гибкость можно разделить на две разные категории: гибкость, которая включает движение, называется динамической гибкостью, и та, которая не связана с движением, называется статической гибкостью. Хотя обе они связаны со способностью вашего тела свободно двигаться без физических ограничений, они основаны на нескольких разных механизмах.

Динамическая гибкость, также известная как кинетическая гибкость, описывает вашу способность свободно двигаться в полном диапазоне движения конечности или сустава с мышечной работой. Динамическая растяжка отлично подходит для увеличения диапазона движений, температуры мышц и активности нервной системы, что делает ее отличным выбором для разминки в различных видах спорта.

Статически-активная гибкость, также называемая активной гибкостью, описывает вашу способность принимать положение и сохранять его, чтобы создать растяжку в другом месте. Говоря более технически, активная гибкость использует агонисты (мышцы, которые создают движение) и синергисты (мышцы, которые стабилизируют суставы во время движения) для растяжения противоположных мышц, известных как антагонисты. Активная гибкость также всегда остается в пределах вашего текущего диапазона движения, что означает, что у вас гораздо меньше шансов повредить мышцы.

Статико-пассивная гибкость, или пассивная гибкость, описывает, насколько гибки ваши мышцы в рас-

слабленном состоянии. Она зависит от вашей способности дольше оставаться на растяжке, используя вес тела или внешнюю помощь, такую как ремень, стена или другое легкое сопротивление. Некоторые методы пассивной гибкости выполняются даже с партнером, чтобы мягко вытолкнуть вас за пределы вашей зоны комфорта. Растяжка внутренней поверхности бедра на спине и шпагат — отличные примеры пассивной растяжки, не требующей сокращения мышц. Эти типы более длительных пассивных растяжек также имеют тенденцию расслаблять мышцы и улучшать гибкость, поэтому они также нуждаются в отдельной тренировке.

Упражнения для развития силы в своем большинстве могут одновременно являться упражнениями на растягивание мышц и связок. И наоборот, упражнения на растягивание должны быть направлены на укрепление связок и мышц, охватывающих суставы. Поэтому при подборе упражнений необходимо учитывать преимущественное их воздействие на отдельные мышечные группы [2].

Тип необходимой вам гибкости сильно зависит от вида спорта, которым вы занимаетесь. Например, динамическая и активная гибкость необходима, особенно в эстетических видах спорта, таких как гимнастика, прыжки в воду и фигурное катание. С другой стороны, пловцы также должны иметь хороший диапазон движений в плечах во время плавания кролем. Это помогает им уменьшить сопротивление в воде, продвигаясь вперед с каждым гребком. Пассивная гибкость, однако, полезна в тех видах деятельности, где вы должны дольше оставаться в растяжке без активной мышечной работы. Например, йога, и даже акробаты в цирковом стиле часто полагаются на пассивную гибкость.

Анатомические факторы, такие как гибкость ваших суставов, мышц, фасций, сухожилий и даже температура мышц, могут иметь огромное влияние на вашу общую гибкость. На самом деле, даже форма ваших костей и суставов может ограничивать ваш диапазон движений и, следовательно, влиять на вашу производительность. Хорошо то, что ваш диапазон движений и способность тканей выдерживать растяжение могут значительно улучшиться уже после нескольких недель тренировок на гибкость. Однако фактические структурные изменения обычно происходят после 6-8 недель непрерывного растяжения.

Причина, по которой эти анатомические факторы так важны для здорового спортивного прогресса, заключается в том, что гибкость вашей соединительной ткани (суставов, сухожилий, связок и фасций) имеет решающее значение для поддержания хорошей осанки. Это предотвращает неблагоприятное выравнивание суставов, которое может вызвать мышечный дисбаланс и ненужную нагрузку на позвоночник. Проще говоря, повышенная гибкость помогает поддерживать естественную подвижность сустава, что может повысить вашу производительность за счет лучшего развития силы и улучшения механики. Чем больше ваш диапазон движений, тем выше эффективность вашего движения. Гибкость также поддер-

живает функциональность вашей кинетической цепи, которая описывает способность вашего тела совершать движения через координацию нескольких сегментов тела.

Суставы относятся к областям, где две или более костей встречаются друг с другом. По сути, они отвечают за соединение всего тела воедино. В теле есть три различных типа суставов:

1. Суставы, которые не допускают движений, например, некоторые кости черепа (синартродальные суставы)
2. Суставы, допускающие минимальное движение, например, позвоночник (амфиартродальные суставы)
3. Суставы, допускающие значительное движение, например, руки или ноги (диартродальные суставы)

Суставы, которые не позволяют двигаться, предназначены для сохранения одинакового положения на протяжении всей жизни. С другой стороны, суставы с минимальным движением, такие как позвоночник, должны быть одновременно гибкими и стабильными. Это также одна из причин, почему почти 80% людей в какой-то момент своей жизни страдают от болей в спине. Суставы, которые обеспечивают наибольшую подвижность, также отвечают за ваше общее ощущение скованности или гибкости.

Мышцы также имеют сильную связь с вашей гибкостью. Хотя мышечную ткань часто считают одним из главных виновников скованности, это не совсем так. На самом деле, если вы считаете мышцу резиновой лентой (цикл растяжения-укорочения), дополнительная гибкость может даже негативно повлиять на эластичность и, следовательно, на выработку мощности. Важно отметить, что регулярная растяжка не растягивает мышцы, а заставляет вашу нервную систему адаптироваться к постоянной растяжке.

Фасция представляет собой паутину соединительной ткани, которая охватывает каждую мышцу, орган, сухожилие и связку в вашем теле. Их функция заключается в стабилизации мышц, отделении их от других органов и уменьшении трения при движении. И, в отличие от сухожилий и связок, фасция должна двигаться, скручиваться и растягиваться вместе с вашим телом. Здоровая фасция редко вызывает проблемы с гибкостью, но отсутствие физической активности и различные травмы могут склеить ее, делая движения мышц менее гибкими.

Температура мышц также может оказывать существенное влияние на диапазон движений. Многочисленные исследования показали, что разогретые мышцы обладают большей подвижностью, чем холодные. Это связано с тем, что разминка повышает температуру вашей крови, мышц, связок и сухожилий, давая вашим конечностям больше «пространства» для свободного движения.

Ваш тренировочный опыт может оказать значительное влияние на вашу гибкость, потому что наши тела всегда приспосабливаются к тому, как мы их используем. Например, регулярные упражнения, которые задействуют весь диапазон движений ваших суставов, могут

легко поддерживать подвижность, в то время как мало-подвижные люди подвергаются более высокому риску мышечной жесткости и потери эластичности. Что касается вашего спортивного опыта, самыми важными факторами гибкости являются то, как вы используете активный диапазон движений ваших мышц, ваша общая физическая активность и возможные травмы, которые вы получили.

При выполнении упражнений для развития гибкости и силы необходимо придерживаться определенного ритма. Вначале нужно выполнять упражнения медленно на счет «раз-два», затем следует довести до счета «восемь». Постепенно темп убыстрается, амплитуда движений увеличивается, доходя до конечных (крайних) положений. Весьма полезно фиксировать конечные положения в упражнениях с отягощениями в течение 3-5-10 секунд. При выполнении упражнений необходимо правильно дышать. При наклонах туловища — выдох через

рот; при разгибании туловища и поднимании рук вверх — выдох через нос [3].

Регулярные физические упражнения имеют решающее значение для поддержания и улучшения вашей гибкости в спорте. Таким образом, независимо от того, занимаетесь ли вы силовыми тренировками или пытаетесь улучшить свою выносливость, вы всегда должны помнить о работе всего диапазона мышц, чтобы в первую очередь предотвратить их жесткость. Часто лучшие программы тренировок на гибкость сочетают в себе как тренировки с отягощениями, так и различные методы растяжки для достижения наилучших результатов. Даже когда вы стареете и можете чувствовать, что ваше тело не может делать то, к чему оно привыкло, вместо того, чтобы ограничивать себя, старайтесь поддерживать или увеличивать свою подвижность, чтобы предотвратить дальнейшую потерю функций. Это поможет вам оставаться активным и здоровым на долгие годы.

Литература:

1. Дейнеко, М. А. Развитие гибкости у спортсменов/М. А. Дейнеко, Д. А. Ключков. — Текст: непосредственный // Вестник науки. — 2022. — № 9 (54). — с. 69-75.
2. Крикунов, Г. А. Воспитательная деятельность тренера/Г. А. Крикунов. — Текст: непосредственный // Вопросы педагогики. — 2021. — № 3. — с. 45-49.
3. Липаев, В. Ф. Развитие гибкости и силы/В. Ф. Липаев. — Текст: непосредственный // E-Scio. — 2022. — № 1 (64). — с. 656-660.

Судейство в любительском боксе

Кульпин Эдуард Юрьевич, кандидат технических наук, доцент
Уральский государственный университет физической культуры (г. Челябинск)

В статье рассматриваются правила соревнований по боксу, судейство в боксе, его значение, а также проблемы выбора и рационального подхода к средствам для судейства в боксе, способных быстро, объективно и качественно оценить соревновательную деятельность.

Ключевые слова: судейство, бокс, правила бокса, рефери, боковой судья.

В настоящее время в современном боксе объективные оценки судей имеют очень важное значение.

При современной организации спортивных соревнований различного уровня и масштаба обязательным условием их успешного проведения является наличие судей и судейских бригад. Спортивные судьи призваны следить за соблюдением участниками правил соревнований, кроме того, они фиксируют и оценивают результаты спортсменов [1].

В некоторых видах спорта для достижения большей точности, при определении результатов спортсменов и объективности в оценке их действий, широко используются современные технические и электронные средства. Однако, несмотря на стремительный технический прогресс, на сегодняшний день остается еще целый ряд видов

спорта, в которых оценка спортивных действий осуществляется только лишь на уровне субъективного решения спортивных судей. К числу таких видов спорта относится бокс [1, с. 228].

Первые правила соревнований по боксу были разработаны и приняты Московским городским советом физической культуры в 1926 году. Они определяли соревнования как метод научного изучения и исследование бокса, а также средство воспитания инстинктов жизненной борьбы у зрителей.

Боксеры делились на 8 весовых категорий, продолжительность боя была до 6 раундов по 3 минуты. К соревнованиям допускались боксеры не моложе 18 лет. При определении результатов боя предусматривалась «ничья». По этим правилам был проведен первый чемпионат СССР

в 1926 году. Также были проведены чемпионаты города Москвы 1926-1929 годов, чемпионат РСФСР в 1927 году. В 1930 году правила проведения боксерских поединков были изменены и дополнены.

Правила в боксе совершенствовались, изменялись и уточнялись много раз. Изменения и уточнения их отдельных положений происходит и сейчас. Так, правилами 1936 года устанавливались разрядные нормативы. Например, чтобы получить 2 спортивный разряд по боксу, нужно было занять на первенстве СССР не ниже 7 места или 5 место на всесоюзных ведомствах, или 3 место на республиканских первенствах. Для получения 1 разряда нужно было стать чемпионом республики или занять не ниже 3 места на всесоюзных ведомствах, или 5 место на первенстве СССР.

В 1947 году введена 20-бальная оценка раунда, уточнена шкала вспомогательных очков, предусматривавшая поощрения боксеров за умелые защитные действия. Чемпионам и боксерам, занявшим на чемпионатах СССР 1-3 места в своих весовых категориях, вручались соответственно золотые, серебряные и бронзовые медали и присваивалось звание мастера спорта по боксу СССР. В 1952 году введено деление боксеров на 10 весовых категорий. В этом же году федерация бокса СССР вступает в АИБА. Правила соревнований в СССР становятся максимально приближены к правилам АИБА. Победа по очкам определяется большинством боковых судей. За каждый раунд лучшему боксеру давалось 20 очков, а его сопернику меньшее количество очков, в зависимости от того, на сколько он проиграл. Каждое очко, с помощью которого определялось преимущество одного боксера над другим, состояло из трех вспомогательных очков, начисляемых по специальной шкале.

В 1989 году введена судейская электронная аппаратура. С ее помощью происходил подсчет очков, за правильно и точно нанесенные удары. На информационном табло вместо очков (20:19, 17:20) появлялись цифры, показывающие разницу в количестве ударов, нанесенных боксерами друг другу — 11:3 или 2:7 и т.д. при разнице в 20 ударов давалось явное преимущество [2; 3].

В 90-х годах стало 11 весовых категорий, бой длился 5 раундов по 2 минуты. Удары по корпусу не считались.

С введением электронной судейской аппаратуры характер работы боковых судей изменился. Здесь особую роль стал играть так называемый «человеческий фактор», когда не всегда трое судей из пяти успевали одновременно нажать на соответствующие кнопки, чтобы боксерам присуждались очки, к тому же не считались удары по корпусу. Из-за этого судейство стало необъективным.

В конце 90-х годов бои в любительском боксе стали длиться 4 раунда по 2 минуты с минутным интервалом отдыха между раундами. Стали считать удары по корпусу, но судейство не стало объективным из-за предвзятости судей и «человеческого фактора».

После Олимпийских игр в Лондоне, в 2013 году, по решению AIBA, на чемпионате мира в г. Алма-Ата, спор-

тсмены стали боксировать 3 раунда по 3 минуты, уже без шлемов. Судейство стало происходить опять по судейским запискам. Боковые судьи стали отдавать записки рефери после каждого раунда.

В 2021 году в любительском боксе стало 13 весовых категорий. Добавилась весовая категория до 86 килограмм.

Судья вне ринга (боковой судья) располагается за отдельным столиком отдельно от публики в непосредственной близости от ринга. Он занимает свое место после объявления судьи-информатора о смене судебной бригады и не покидает его до тех пор, пока не будет объявлено решение об исходе боя. Если бой судят 5 боковых судей, то два судьи располагаются на достаточном расстоянии друг от друга у стороны ринга, противоположной столу главного судьи. Остальные три судьи располагаются напротив середины остальных сторон ринга. Если бой судят 3 боковых судьи, то они располагаются напротив середины трех сторон ринга, кроме стороны, где находится главный судья.

Боковые судьи определяют победителя по очкам и по окончании каждого раунда заполняют судебные записки. После боя боковые судьи определяют победителя, подписывают судейские записки и передают их рефери. В случае досрочной остановки боя рефери, боковые судьи, по его просьбе, проставляют в судейских записках очки, полученные боксерами до остановки боя, и определяют победителя. Боковые судьи имеют право не засчитывать предупреждение, объявленное рефери боксеру, если, по их мнению, один из боксеров не допускал грубого нарушения правил, заслуживающее предупреждения. В случае грубой ошибки, допущенной боковым судьей, при оформлении записки, повлиявшей на объективность определения победителя, его судейская записка может быть аннулирована и заменена на контрольную записку главным судьей соревнований, а сам боковой судья может быть наказан в дисциплинарном порядке [4].

Рефери — судья на ринге. Рефери обязан до начала боя проверить у боксеров перчатки, их экипировку, наличие на местах боковых судей и дежурного врача, следить за строгим соблюдением правил ведения боя, своевременно и точно определять состояние нокаута у боксеров и убедиться в его полной готовности к продолжению боя. Если после счета 8 боксер не готов к продолжению боя, то рефери продолжает счет до 10 и объявляет победу его соперника нокаутом. По окончании боя рефери собирает у боковых судей судейские записки, проверяет правильность их заполнения и передает их главному судье. Если боксер получил повреждение и не может продолжать бой, то рефери обязан остановить встречу и принять решение о присуждении победы, а также довести свое решение до сведения главного судьи и боковых судей, а после объявления фамилии победителя судьей-информатором поднять руку победителя. Рефери имеет право объявить боксеру замечание, предупреждение и дисквалифицировать его за нарушение правил боя или за невыполнение его команды, а также прекратить бой раньше времени по об-

стоятельствам, не зависящим от боксеров, секундантов и судей.

Рефери самостоятельно определяет победу в виде явного преимущества одного боксера над другим или неспособности одного из боксеров продолжать бой, дисквалификации одного из боксеров за нарушение правил боя или ввиду его неподготовленности, отказа одного из боксеров или его секунданта продолжать бой, нокаута, неявки одного из боксеров в ринг. Кроме того, наблюдая за боем боксеров, рефери пользуется определенными условными жестами с голосовым сопровождением.

Форма одежды рефери в 80-90 годах состояла из белой рубашки, черной бабочки, белых брюк, легких белых кроссовок, туфель.

В настоящее время рефери и боковые судьи должны носить черные брюки, черный ремень, белую рубашку с коротким рукавом с судейским знаком на левой стороне. Другие эмблемы и надписи на рубашках запрещены, за исключением случаев предоставления судейской экипировки Оргкомитетом соревнований. Судьи также должны быть одеты в черные легкие спортивные туфли, черные носки, черную бабочку, но в жарких условиях от этого требования, на турнирах областного значения, разрешается отступить с согласия технического делегата. Также боковые судьи, с разрешения технического делегата, могут одевать пиджак.

Рефери принимает самостоятельные решения во всех случаях, возникающих в ходе боя и не предусмотренных действующими правилами соревнований. Рефери и боковые судьи должны быть нейтральным лицом и не может быть представителем клуба, федерации, республики или страны, к которым принадлежат боксеры. Назначение рефери на каждую пару боксеров производится решением главного судьи.

В случае, если при прохождении поединка выяснится, что рефери недостаточно квалифицированно справляется со своими обязанностями, он может быть заменен другим рефери еще до окончания боя [4].

В настоящее время на региональных, всероссийских и международных турнирах активно внедряется судейство на электронной судейской аппаратуре, что объективно облегчает работу боковых судей и главной судейской коллегии. Появилась более полная сосредоточенность за наблюдением боев. В течении 60-ти секундного отдыха между раундами боковым судьям не нужно заполнять судейские записки. Главный судья не заполняет протоколы между боями. Электронная система судейства, за счет нажатия кнопок боковыми судьями, автоматически считает очки и определяет победителя в каждом раунде и в исходе боя. По сравнению с электронным судейством в 90-е годы XX века, намного снизился так называемый «человеческий фактор», когда три судьи из пяти не успевали одновременно нажать красную или синюю кнопку.

К преимуществам судейства на новой электронной аппаратуре можно отнести следующее: экономия рабочего времени судей между раундами и боями, улучшение внимания и сосредоточенности на боях у боковых судей. В случае выхода из строя или технических неполадок электронной аппаратуры, по указанию технического делегата, судейская работа переходит в «ручной режим» (заполнение судебных записок переходит в ручной режим). Рефери, после каждого раунда собирает у боковых судей судейские записки и передает их главному судье. Исходя из этих преимуществ, для улучшения качества и объективности судейства в любительском боксе, необходимо, по возможности, оборудовать новым электронным судейством все соревнования на городских и областных уровнях Российской Федерации.

Литература:

1. Халмухамедов, Г.С. Современные проблемы судейства в боксе/Г.С. Халмухамедов, Р.Н. Абдухамидов, Ш.К. Каримов, С.Т. Усмонхужаев. — УзГУФКС: 2021. — с. 228-229.
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
3. <http://olegmaskaev.ru/entsiklopediya-boksa/p/pravila-sorevnovaniy-sssr.html>
4. <https://boxingblog.ru/enciclopedia/s.html>

Влияние физических упражнений на мышцы и скелет

Межман Светлана Степановна, преподаватель;

Таран Валерия Викторовна, студент

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики (г. Самара)

В данной статье рассматривается роль физических нагрузок на работоспособность мышц и на изменении скелета, а также что происходит с организмом при невыполнении физических нагрузок.

Ключевые слова: физические нагрузки, мышечная ткань.

Занятия физическими упражнениями нужны в любом возрасте. Они прибавляют энергию и рожают чувство радости, знакомое каждому, кто систематически занимается каким-либо видом спорта. Особенное значение при мышечных тренировках и наращивании массы мускулатуры имеет витамин Д, который принимает участие в фосфорно-кальциевом обмене, нервно-мышечной передаче импульса, координирует работу головного мозга и всей нервной системы.

Актуальность данной работы является показать влияние физических упражнений на мышцы и скелет. В основном все спортсмены знают, что нельзя перенапрягать мышцы и скелет, но начинающие спортсмены очень часто в самом начале перенапрягают свой организм от обилия физических нагрузок.

Целью данной работы является исследование влияния физических упражнений на мышцы и скелет.

Научная новизна данной работы заключается в том, что множество неопытных спортсменов перенапрягают свое тело, не замечая этого, что ухудшает их здоровье. Так же рассмотрено ухудшение здоровья людей, не занимающихся спортом.

Мышечная ткань

Мышечная ткань — это группы мышечных клеток, объединённых соединительной тканью. Это позволяет группам клеток работать сообща или по отдельности, генерируя механические действия различной силы. [1, с 26]

Различают два вида мышечной ткани: гладкую и поперечнополосатую, в последней, в свою очередь, выделяют скелетную и сердечную мышечную ткань.

Гладкая мышечная ткань мезенхимного происхождения располагается в стенке внутренних органов и сосудов. Структурной единицей ее является гладкий миоцит.

Поперечнополосатая скелетная мышечная ткань — она образует скелетные мышцы двигательного аппарата. Структурным компонентом этой ткани являются мио-симпласты и миосателлиты, вместе образующие мышечные волокна. Она образует скелетные мышцы двигательного аппарата. [1, с 26]

Скелетная мышца — это сокращающаяся ткань, состоящая из волокон, содержащих специфичные белки. Рыхлая соединительная ткань, известная как эндомизий, заполняет пространство между волокнами.

Сердечная мышца — это один из трех типов мышечной ткани позвоночных, а два других-скелетные мышцы и гладкие мышцы.

Изменение мышц под влиянием физической нагрузки

Физические нагрузки при занятиях спортом влияют на все без исключения системы организма, в том числе и в мускулы.

В теле человека насчитывается приблизительно 600 мускул. Большая часть из них парные и находятся симметрично согласно двум граням туловища человека. Мышцы составляют: у парней — 42% веса туловища, у девушек — 35%, у спортсменов — 45-52%.

По происхождению, строению и даже функции мышечная ткань неоднородна. Основным свойством мышечной ткани является способность к сокращению — напряжению составляющих ее элементов. Для обеспечения движения элементы мышечной ткани должны иметь вытянутую форму и фиксироваться на опорных образованиях.

Активные нагрузки, отличительные для спортсменов из профессионального спорта, предъявляют высокие требования к системе организма. Изменений в мышцах под действием физических нагрузок имеет не только абстрактное, но и имеет фактическое значение для осмысления функциональных ресурсов мышц и точного планирования для составления планов тренировок, но и отдыха. Понимая механизм и динамику изменений под влиянием тренировок, легко сформировать оптимальный режим нагрузок, который принесет высокий результат.

Спортивная практика обильных нагрузок, зачастую пограничных с предельными способностями человеческого организма, демонстрирует, то, что при интенсивной нагрузке происходит увеличение объёма мышц, их уплотнение, а также объективное повышение производительности. Однако все эти характеристики нарастают только лишь до определённого этапа, если превышает физиологический порог адаптивности мышечной ткани. Уже после превышения данного барьера, невзирая на увеличение нагрузок, сила, а также производительность мышц начинает снижаться, таким образом, атлет уже не способен воспроизвести собственный лучший результат. В спортивной практике данное проявление называют перетренированностью. [3, с 63]

В спортивной медицине витамин D является важнейшим фактором защиты от физического стресса, нормализующим функции костной и мышечной системы в состоянии относительного покоя и в период физических нагрузок. Несмотря на некоторые отличия в результатах, большинство исследователей рекомендуют поддержание витамина D в плазме крови > 40 нг/мл. Этот целевой для спортсменов уровень обеспечивает сохранение запаса витамина D в мышцах и жировой ткани для дальнейшего использования.

Влияние занятий спортом на скелет

Из-за воздействия тренировок на тело спортсмена совершаются значительные изменения. Имеется разнообразие факторы, оказывающие большое влияние в целом на скелет. Состояние тела спортсмена при занятиях спортом. Влияние осевой нагрузки, что проявляет давление на наш позвоночный столб. Если нагрузки рассчитаны, правильно, в этом случае влияние на тело будет благоприятным. В другом случае возможно вызвать болезненные ощущения, какие могут случиться в скелете.

Из-за значительной мышечной работы сосуды непропорционально расширяются, питание органов улучшается. Мышцы начинают правильнее работать, а также, следовательно, наши кости и все другие компоненты.

Костная система изменяется никак не стремительно, а со временем. Ранее через год возможно заметить, то, что появляются морфологические изменения костной ткани. Затем совершается стабилизация изменений. А также в случае, если тренировочный процесс прервать, в таком случае костная ткань остается приспособленной к перегрузкам еще продолжительное время.

Кости меняются и на химическом уровне, а кроме того, структура кости, ее эластичность, влияние давления в кость. В снимках рентгена, кости никак не занимающихся людей обладают менее точным изображением, чем у спортсмена.

Под воздействием занятий спортом меняется внешняя форма костей. Они станут массивнее, а также потолще из-за результата повышения костной массы. Все без исключения выступы, гребни, шероховатости выражены сильнее. Данные перемены влияют на кости в зависимости от вида спорта. Таким образом, у тяжелоатлетов кости массивнее, нежели у пловцов, в особенности в верхнем участке скелета, а также верхних конечностях.

Преобразование внутреннего состава кости под воздействием занятий спортом проявляются, в частности, в утолщении ее компактного вещества. При этом утолщенность как правило более в тех костях, в какие падает нагрузка. Однако перемены компактного вещества, кроме того, способен осуществляться и без его утолщения, без изменения диаметра кости. В связи с утолщенностью компактного вещества костномозговая полость понижается. При прodelывании больших статистических нагрузках она снижается практически до совершенного заращения. [2, с 8]

Губчатое вещество кости, кроме того, испытывает определенные изменения. Под действием интенсивной перегрузки в кость перекладины губчатого вещества станут толще, здоровее, ячейки между ними больше.

Переломы у спортсменов срастаются быстрее, чем у обычных людей. Суставной хрящ, покрывающий суставные поверхности костей, способен утолщаться, что повышает его амортизационные качества и понижает влияние на кость.

Витамин D участвует в усвоении кальция костями. Кальцитриол (преобразованный витамин D) работает вместе с паратиреоидным гормоном для поддержания уровня кальция.

Витамин D в какой-то мере отвечает и за поддержание оптимального уровня фосфора в крови, а так как он влияет на способность кальция привязываться к белкам, считается, что он также связан с витамином К. Фосфор, помимо кальция и других соединений, необходим для минерализации костной ткани.

Низкий уровень витамина D может привести к размягчению тканей (остеомаляция) или нарушению костеобразования (рахит). Более того, дефицит повышает риск развития остеопороза, переломов и трещин.

Заключение

Подводя итоги, можно отметить, что влияние физических упражнений на мышцы и скелет тесно связано с занятием спортом. Благодаря спорту мышцы и кости становятся сильнее и прочнее. Витамин D поддерживает метаболизм костной ткани, работу сердечно-сосудистой системы и иммунитет в борьбе с инфекциями и вирусами, улучшает состояние кожи и когнитивную функцию мозга. Не зря говорил Аристотель: «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие».

Литература:

1. Анатомия человека: Учебник для техникумов физической культуры/Под ред. А. А. Гладышевой. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 343 с.
2. Торстен Герке, Спортивная анатомия — Попурри, 2018
3. Вахитов, И. Х., Гиззатуллин А. Р., Зефилов Т. Л. «Физиология физических упражнений»: Учебное пособие/Вахитов И. Х., Гиззатуллин А. Р., Зефилов Т. Л. Казань: Казанский

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 7-х классов средней школы

Обелевский Алексей Аркадьевич, старший преподаватель;
Ходосевич Кристина Александровна, студент
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы (Беларусь)

В статье оценивается уровень физической подготовленности учащихся VII классов и сравнивается с нормативными документами.

Ключевые слова: физическая подготовленность, оценка уровня, учащиеся, тестовые упражнения.

Введение. Целью физического воспитания в школе является формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учетом их возраст-но-половых особенностей. Высокий уровень физической подготовленности служит показателем данного процесса. Сама же физическая подготовленность — это результат физической подготовки, показывающий уровень развития физических качеств, формирования двигательных

умений и навыков, а также физической работоспособности школьников. С целью определения оценки уровня подготовленности применяют тестовые упражнения, которые также помогают скорректировать программы занятий для улучшения качества и уровня подготовки [2].

Для этого используют 10-балльную шкалу оценки уровня развития двигательных способностей учащихся. Представлена в таблице 1.

Таблица 1. 10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	высокий	выше среднего		средний		ниже среднего		низкий		
Мальчики										
Бег 30 м (с)	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,8	6,0	6,2	6,4 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с) или	9,4	9,6	9,8	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,7 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	118	110	105	97	85	74	63	50	44	36 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	206	201	195	190	185	174	164	153	143	132 и менее
Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	580	560	540	520	500	470	440	410	400	390 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или	7	6	5	4	3	2	1	—	—	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	28	25	23	21	17	14	12	10	5 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	11	9	8	6	5	1	–2	–5	–8	–11 и менее
Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	10	9	7	5	4	2	0	–2	–4	–6 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или	3.57	4.09	4.20	4.32	4.43	5.06	5.28	5.51	6.14	6.37 и более
Ходьба 2000 м (мин, с), или	14.40	15.00	15.50	16.30	17.15	18.00	18.50	19.30	20.20	21.00 и более
6-минутный бег (м)	1310	1290	1240	1210	1195	1150	1110	1080	1050	1020 и менее
Девочки										
Бег 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с) или	10,2	10,3	10,5	10,6	10,8	11,1	11,4	11,7	12,0	12,3 и более
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	127	120	114	107	102	91	83	78	71	65 и менее
Прыжок в длину с места (см) или	183	178	174	169	164	155	146	137	128	119 и менее

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	высокий		выше среднего		средний		ниже среднего		низкий	
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь (см)	450	430	400	390	370	350	330	310	300	280 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или	51	49	47	45	43	40	36	32	29	25 и менее
Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	31	29	25	23	20	17	14	12	10	6 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	15	14	12	11	10	7	4	2	–1	–4 и менее
Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	17	15	13	11	10	8	5	2	0	–1 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или	4.37	4.48	4.59	5.09	5.20	5.41	6.02	6.23	6.44	7.06 и более
Ходьба 1500 м (мин, с), или	12.30	12.55	13.20	14.00	14.30	15.05	15.45	16.00	16.20	16.40 и более
6-минутный бег (м)	1200	1180	1110	1090	1075	1030	980	940	900	880 и менее

Цель исследования: определить уровень физической подготовленности учащихся VII классов.

Методы: анализ научной и учебно-методической литературы, тестовые упражнения, математическая статистика.

Основная часть. В исследовании принимали участие ученики трех VII классов ГУО Средняя школа № 10 в количестве 57 человек (27 мальчиков и 30 девочек). Структура исследования состоит из двух этапов: 1 этап (сентябрь — ноябрь 2022): анализ литературы, подготовка тестовых упражнений, проведение упражнений, сбор результатов; 2 этап (декабрь 2022): обработка полученных данных методами математической статистики, так как в ходе первого этапа исследования были получены данные упраж-

нений проведенных несколько раз, для обобщения данных проводился подсчет среднего арифметического и стандартной ошибки выборочного среднего арифметического [1], далее анализ и формулировка выводов.

Для подготовки тестовых упражнений использовалась учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VII класса учреждений общего среднего образования. Исходя из этого, были подготовлены такие упражнения как: бег 30 метров, челночный бег 4 x 9 м, прыжок в длину и наклон вперед из положения сидя [2].

Результаты исследования. Результаты тестирования обобщены и представлены в виде таблицы 2 отдельно для мальчиков и девочек.

Таблица 2. Показатели уровня физической подготовленности учащихся VII классов

Тест	Мальчики		Девочки	
	Показатель	Уровень*	Показатель	Уровень*
7 «А» класс				
Бег 30 м, сек	5,63 ± 0,22	Средний	5,74 ± 0,23	Средний
Челночный бег 4 x 9 м, сек	11,02 ± 0,28	Ниже среднего	12,21 ± 0,31	Низкий
Прыжок в длину, см	178,5 ± 4,57	Средний	159,5 ± 7,73	Средний
Наклон вперед из положения сидя, см	5,88 ± 1,51	Средний	10,75 ± 2,7	Выше среднего
7 «Б» класс				
Бег 30 м, сек	5,28 ± 0,1	Выше среднего	5,67 ± 0,1	Средний
Челночный бег 4 x 9 м, сек	10,48 ± 0,1	Средний	11,32 ± 0,19	Средний
Прыжок в длину, см	186,5 ± 4,18	Средний	164,4 ± 3,27	Средний
Наклон вперед из положения сидя, см	— 0,2 ± 1,46	Ниже среднего	10,3 ± 3,13	Средний
7 «В» класс				
Бег 30 м, сек	5,84 ± 0,22	Ниже среднего	6,09 ± 0,14	Ниже среднего
Челночный бег 4 x 9 м, сек	11,71 ± 0,29	Низкий	11,81 ± 0,24	Ниже среднего
Прыжок в длину, см	175, 8 ± 4,5	Средний	155 ± 5,37	Средний
Наклон вперед из положения сидя, см	— 4,56 ± 1,34	Ниже среднего	5,33 ± 2,2	Средний

*Согласно учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VII класса учреждений общего среднего образования.

Вывод. В ходе исследования были получены данные, которые свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности учащихся VII классов в целом находится на среднем уровне. При отдельном сравнении результатов среди классов можно сказать, что ученики 7 «Б» имеют более высокие показатели выполнения тестовых упражнений как у мальчиков, так и у девочек. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что уровень раз-

вития физических качеств, темпы формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности школьников данного класса выше, в сравнении с двумя другими классами. Помимо выше указанного, также можно сказать, что более высокие показатели могут быть обусловлены началом пубертатного периода. Так как в этот период идет активное выделение гормонов в кровь, бурный рост тела и конечностей.

Литература:

1. Афанасьев, В. В. Математическая статистика в педагогике: учеб. пособие / В. В. Афанасьев, М. А. Сивов; под ред. М. В. Новикова. — Ярославль: ЯГПУ, 2010. — 76 с.
2. Учебная программа с русским языком обучения и воспитания по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VII класса учреждений общего среднего образования. — Минск: Министерство образования, 2019. — 10 с.

Влияние физической активности и аэробных нагрузок на умственную деятельность студентов

Толчев Владимир Владимирович, студент;
Хабибуллин Ирек Раисович, кандидат химических наук, доцент;
Азовцева Олина Владиславовна, старший преподаватель
Уфимский государственный нефтяной технический университет

В статье авторы рассматривают значимость регулярной физической активности в жизни студентов и предлагают при помощи физической активности в виде аэробных нагрузок сделать процесс обучения более эффективным, повысить продуктивность мозга и укрепить здоровье.

Ключевые слова: физическая активность, аэробные упражнения, умственная активность, когнитивные способности, насыщаемость кислородом, работоспособность.

Здоровье нации — основа процветания России, залог успешного развития страны и благополучия граждан. Сохранение здоровья населения и снижение уровня смертности является актуальной задачей Министерства здравоохранения РФ. Регулярная грамотная физическая активность — один из важнейших факторов, влияющих на качество и продолжительность жизни человека.

Помимо укрепления организма человека на биологическом уровне, хорошая физическая подготовка определяет и его устойчивое психофизическое состояние. Для студентов — это особо важный критерий, позволяющий справиться с высокими умственными нагрузками и стрессами. Правильно подобранные упражнения или комплекс тренировок увеличивает работоспособность, мотивацию, позволяет быстрее и качественнее усваивать учебные дисциплины, информацию о сложных технических процессах на производствах. Таким образом, успешность будущего специалиста зависит не только от уровня профессиональной подготовки, но и тесно связана с систематической физической активностью. Успешность в будущем зависит от выносливости и устойчивости к трудовым нагрузкам,

которые с развитием прогресса становятся более ответственными и напряженными по своему содержанию.

Тенденция перераспределения физического труда в пользу интеллектуального в современном мире ставит вопрос о поиске решений каким образом мы можем повысить продуктивность мозга, улучшить память и концентрацию внимания.

Регулярные занятия физической культурой вызывают положительные биохимические изменения в организме и играют важную роль в процессе умственного труда с точки зрения нейрофизиологии. Переключение с умственной работы на физическую активность и наоборот меняет вовлеченность разных нервных центров головного мозга, что совершенствует координационные механизмы и функционирование человеческого организма в целом. Уровень работоспособности и общий уровень подготовленности организма к нагрузкам оценивается через явление утомляемости. Чем выше скорость, с которой появляется усталость, тем ниже скорость восстановительных процессов организма, связанных с уровнем физической подготовки [1].

Из огромного разнообразия видов физических упражнений именно аэробные нагрузки имеют особую ценность для обучающихся, в отличие от более интенсивных нагрузок.

Аэробные упражнения — это физические упражнения, направленные на повышение усвоения организмом кислорода. При активной интеллектуальной работе потребление кислорода головным мозгом увеличивается до 4 раз в сравнении со значением в состоянии покоя, и в дальнейшем недостаток кислорода может вызывать головокружение, головную боль, снижение концентрации, качества запоминания, сонливость и т.д., что крайне негативно сказывается на процессе обучения.

Оздоровительный эффект анаэробных нагрузок достигается различными циклическими упражнениями невысокой и средней интенсивности, но в течении продолжительного времени. При выполнении упражнений происходит увеличение частоты дыхания и активное насыщение мозга кислородом, что положительно воздействует на умственную активность и эффективность обучения студентов. Помимо огромной пользы для мозга такой тип физических нагрузок улучшает сон, обменные процессы, укрепляет мышцы, ускоряет обменные процессы. Аэробные нагрузки также называют кардио-тренировками. При их выполнении улучшается кровообращение, повышается эластичность сосудов, снижается давление, жесткость мышц сердца и частота сердечных сокращений в состоянии покоя, уменьшается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Специалисты выделяют три основных метода аэробных нагрузок в зависимости от частоты сердечных сокращений [2]:

1. Экстенсивная аэробная тренировка.
2. Промежуточная аэробная тренировка.
3. Интенсивная аэробная тренировка (попеременно сочетает в себе 1 и 2 тип).

Базовыми и самыми распространенными аэробными упражнениями являются бег, аэробика, езда на велосипеде, спринтерский бег (до 30 секунд), прыжки со скакалкой, преодоление подъемов, тяжёлая атлетика то есть физическая активность, характеризующаяся быстрыми тяжёлыми физическими нагрузками, либо менее интенсив-

ными физическим нагрузкам направленных на большую длительность, например, 15 минут бега без остановки принесет больший аэробный эффект, чем две пробежки по 10 минут [3].

Доступной для всех и не имеющей медицинских противопоказаний аэробной тренировкой также является энергичная ходьба с увеличением длительности от 15-20 мин в начале и до 40-50 мин и более [4].

Важными условиями оздоровительного эффекта являются следующие правила:

1. Тренировки следует повторять через день, не меньше 2 раз в неделю.
2. Длительность тренировок минимум 20 минут с последующим увеличением времени.
3. Выбирать места для тренировок вдали от автомагистралей и мест с загрязненным воздухом.
4. Необходимо следить за правильным дыханием (носовое размеренное дыхание).
5. Избегать переутомления.
6. При ходьбе или беге на улице стоит выбирать мягкие покрытия дорог, чтобы уменьшить нагрузку на суставы.
7. Для подготовки мышц и сердечно сосудистой системы к тренировке выполняйте разминку не менее 5 минут.

При увеличении интенсивности нагрузки происходит прохождение анаэробного порога, и тренировка становится анаэробной. При анаэробной нагрузке происходит недостаток поступления кислорода к мышцам, мышечный гликоген расщепляется и накапливается лактат (молочная кислота) в мышцах, что приводит к их затвердеванию. По желанию можно комбинировать упражнения аэробной и анаэробной направленности, либо при необходимости не переходить порог только аэробной нагрузки для насыщения мозга кислородом и улучшения кровообращения.

Таким образом физические нагрузки при грамотном подборе могут улучшить здоровье и качество жизни человека практически во всех сферах. Упражнения на насыщение мозга кислородом крайне важны для устойчивого психоэмоционального состояния и здоровья студентов, чтобы избежать гиподинамии во время занятий и эффективно усваивать большие объёмы информации.

Литература:

1. А. А. Горелов, О. Г. Румба Опыт использования средств физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов с нарушениями в состоянии здоровья // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. 2010.
2. Завьялов, Б. С. Аэробные и анаэробные упражнения // Мировая наука № 7 (16). 2018.
3. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов: учебное пособие // Издательство МИСИ-МГСУ. 2017.
4. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость: Пер. с англ. Мурманск: Издательство «Тулума». 2006.

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Этнокультурный туризм как фактор развития внутреннего туризма в современных реалиях

Ли Пань, студент магистратуры
Казанский (Приволжский) федеральный университет

Актуальность темы исследования устанавливается первостепенной составляющей этнокультурного туризма в исследовании возникновения и стабилизации этнического понимания и неизбежностью концептуального самоосмысления его общекультурологического факта. В статье рассмотрены особенности культурного наследия в Татарстане, разработаны наиболее популярные туристические маршруты в Казани. Учитывая характер темы статьи, были использованы и были отмечены в деятельности Зорина И. В. [4], Квартальнова В. А. [5], Сенина В. С. [7].

Концептуальные взгляды и специфичность туристической составляющей развернуто описаны в трудах иностранных авторов, среди которых выделим Ачера Б. [10], Смита С. Дж. [8], Эдингтона В. [12]. Не менее важной отличительной чертой регионального развития региона являются инструменты, которые сформированы в исследованиях Кулагиной Г. Д. [6] и Татариновой А. А. [6].

Ключевые слова: туризм, этнокультурный туризм, топ-маршруты, Казань, Татарстан, Кремль.

Ethnocultural tourism as a factor in the development of domestic tourism in modern realities

Li Pan, student master's degree
Kazan (Volga region) Federal University

The relevance of the research topic is established by the primary component of ethnocultural tourism in the study of the emergence and stabilization of ethnic understanding and the inevitability of conceptual self-understanding of its general cultural fact. The article discusses the features of the cultural heritage in Tatarstan, developed the most popular tourist routes in Kazan. Given the nature of the topic, the articles were used and noted in the activities of Zorin I. V. [4], V. A. Kvartalnova. [5], Senina V. S. [7].

Conceptual views and the specificity of the tourist component are described in detail in the works of foreign authors, among which we single out Acher B. [10], Smith C. J. [8], Edington W. [12]. No less important distinguishing feature of the regional development of the region are the tools that are formed in the studies of Kulagina G. D. [6] and Tatarinova A. A. [6].

Keywords: tourism, ethnocultural tourism, top routes, Kazan, Tatarstan, Kremlin.

Введение

На нынешний момент до сих пор не решены проблемы в области туризма. Туристская отрасль находится в прямой зависимости от политической, экономической составляющей и формирования туристических центров международного туризма. Этнокультурный туризм является одним факторов развития внутреннего туризма в современных реалиях [12].

Туристская сфера деятельности приносит существенный вклад в ВВП страны, и важнейшее значение имеет помощь Правительства страны в развитие этой

сферы деятельности, но все же необходимо отметить, что в России по сравнению с другими странами доля туристской сферы составляет всего один процент, что является по сравнению, к примеру, с Кипром очень небольшим, на Кипре данный процент равен 18,7%, в Великобритании — 1,9%, Испании — 4,2%, Австрии — 8,5%. Существенный урон туризму составила эпидемия коронавируса и самоизоляция в 2020 году.

Казань все больше привлекает туристов, приведем наиболее популярные топ-маршруты по Казани.

Таблица 1. Топ-маршруты по Казани

Наименование маршрута	Стоимость, руб.	Особенности
Экскурсии по крышам	500	Особенностью данной экскурсии является то, что можно посмотреть Казань с высоты крыш. Данная экскурсия будет интересна не только тем, кто приехал, но и кто живет уже в Казани. Кроме того, часто молодежь, любители романтики устраивает свидания на крыше. В планах — устройство кинотеатра на крыше. К участникам кинопросмотров будут предоставлены пледы, удобные кресла, чай, кофе и другие закуски.
Казань, литературная	2000	Популярная экскурсия для любителей книг. В Казанском Университете в свое время учились Аксаков, Л. Н. Толстой. Известна поэма Е. Евтушенко, которая посвящена известнейшим студентам Университета. На улице Горького раньше работала пекарня, в которой раньше подмастерьем был Алексей Пешков. В городе трудились Баратынский, Муса Джалиль. Кроме того, в городе также побывали В. Маяковский, Тукай, А. Пушкин. Все подробности можно будет узнать из проведенной экскурсии.
Казань мусульманская	1100	Интересной для ознакомления станет экскурсия по мусульманской Казани. Одним из примечательных мест Старо-Татарская слобода, в данной слободе и поселились уцелевшие татары, после того, как город завоевал Иван Грозный. Мечеть Марджани — это мечеть которая работала в СССР. Кроме того, во время экскурсии можно будет посетить еще несколько мечетей. Одним из новых памятников мусульманской культуры является не давно построенная мечеть — Кул Шариф.
Казань православная	300	У посещающих город, также пользуется популярностью экскурсия по Казани Православной. На экскурсиях «Святыни Казанской Епархии», «Православная архитектура и церковное искусство Казани» и «Казанские Святители Святые мученики» можно осмотреть все святые места. Посетители смогут увидеть Казанский Кремль, собор который стоит рядом с Богоявленской колокольней, храм Святой великомученицы Параскевы и Пятницы, вокзалы, гостиницы, здания Университета, музеи, мосты через Казанку и Булак.
Вечерняя экскурсия «Казань в радужной ночи»	300	Интересные впечатления можно получить, от проведенной экскурсии по вечерней Казани. Данная экскурсия позволит сформировать новое мнение о Казани, так как улицы ночного города можно увидеть с другой стороны. Производит впечатление отстроенная набережная, которая сияет по вечерам ночными огнями. А летом — это поющие фонтаны, которые расположены в трех местах города. Поражает своими огнями улица Баумана, новый театр кукол, ночная жизнь мечети Аль-Марджани.
Игра «В поисках клада в Казанском Кремле»	300	Для детей интересно будет участие в квесте, целью которого будет поиск клада на территории Казанского Кремля. Маленький кладоискатель должен обследовать при помощи карты, в которой показано, где на территории Кремля находится клад. Во время поиска клада можно также познакомиться с множеством исторических фактов.
Экскурсия в Гостях у сказки	3000	Нравится детям также не давно сформированная экскурсия, которая знакомит детей с народными татарскими и русскими сказками. Помимо этого детям предлагают проведение мастер-класса, которые познакомят с приготовлением блюд из татарской кухни.
Заброшенная Казань	3000	Данная экскурсия позволяет подумать о том, что памятники старины, старинные улочки разрушаются, превращаясь в трущобы.
Улочки Казанские	1100	На старых снимках, которые были сделаны еще в 19 веке можно увидеть те улочки, по которым проходит экскурсия. Со временем менялись названия, проходили какие то важнейшие события. Маршрут экскурсии начинается на улице Баумана, проходит через территорию Кремля, далее проходит по улицам Пушкина, Карла Маркса, Горького, Муштары, Маяковского. По заранее сделанной договоренности маршрут можно не много поменять.
Казань в легендах и былинах	300	Интересным для детей будет экскурсия, в которой можно будет познакомиться с былинным прошлым Казани. Во время экскурсии можно будет посетить все места, которые связаны со сказками. Кроме того экскурсовод также расскажет легенды, которые будут интересны детям с 1 по 6 класс.

Далее приведем три популярных маршрута по Казани.

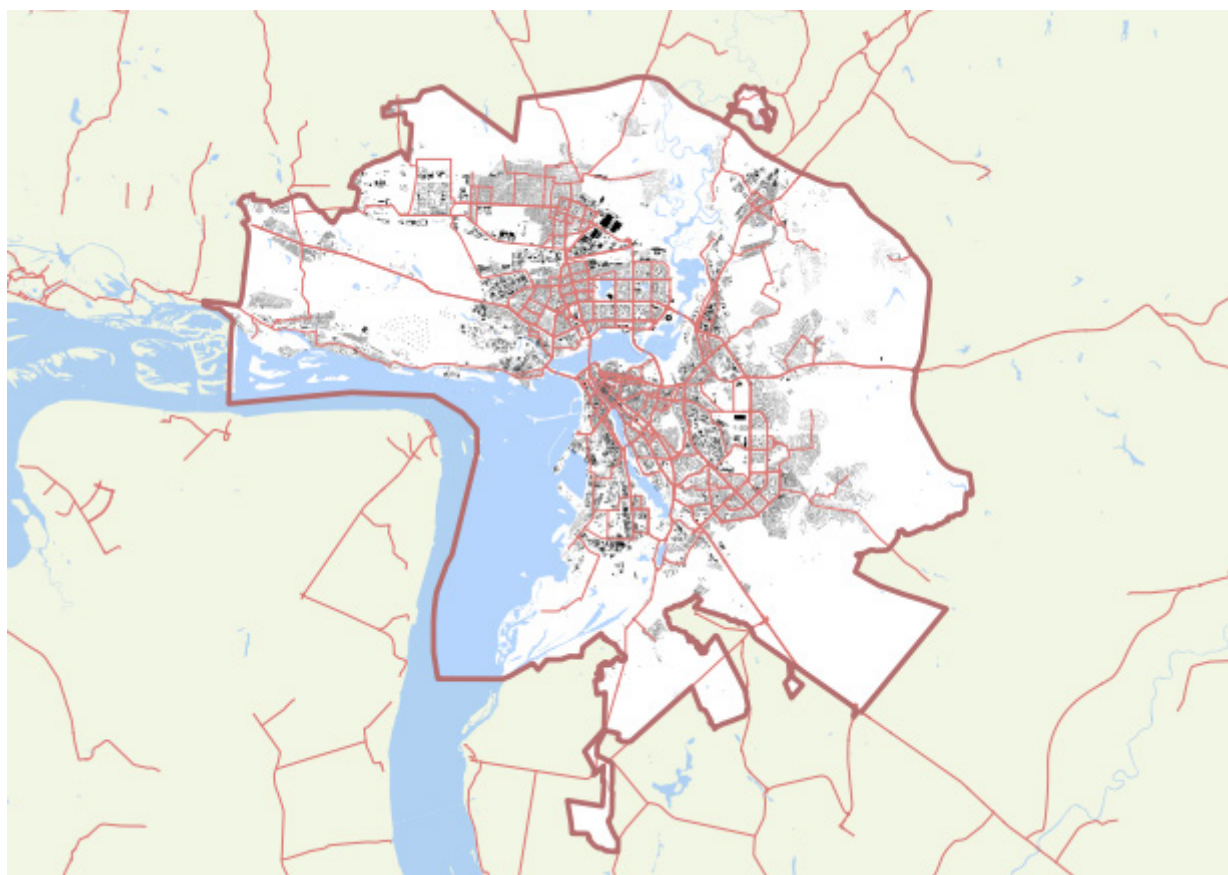


Рис. 1. Схема туристических маршрутов

1. Маршрут по Казани на 1 день

Одного дня в Казани очень мало, поэтому за это время вы сможете увидеть только самые важные достопримечательности, и в основном архитектуру, не посещая музеи. Особенностью данного маршрута является его протяженность в восемь километров.

Начало экскурсии — площадь Тукая, ТЦ Кольцо. Далее маршрут продолжается по центральной улице города — Баумана. Далее маршрут проходит через Кремль, посещая магазины, в которых можно приобрести памятные сувениры.

При посещении Кремля можно воспользоваться экскурсией, которую можно приобрести на входе, или посетить Кремль используя брошюры, которые были выданы в начале пути.

Летом интересна будет прогулка по набережной, где можно будет пообедать. В холодное время года, можно остаться в Кремле и нанести визит в музеи Кремля.

Далее маршрут проходит по Кремлёвской улице, через Бородинский монастырь, гуляя экскурсовод обращает внимание на Александровский проезд, останавливаясь для осмотра Петропавловского собора, проходя мимо музея Ушковой.

Маршрут заканчивается в темноте, при посещении улицы Баумана и ужина в одном из кафе.

Не менее популярен маршрут, рассчитанный на два дня.

В первый день маршрут начинается с улицы Баумана, рассмотрев те же достопримечательности, что и в маршруте, рассчитанный для одного дня. А вот второй день — это маршрут, который начнется на Петербургской улице. Как и в первый день, необходимо пройти также восемь километров. Маршрут второго дня также начинается с ТЦ «Кольцо». Недалеко от Петербургской улицы можно зайти и посмотреть католическую церковь, храм, который посещают старообрядцы — храм Божией Матери. По пути можно посмотреть театр «Экиат», в Татарской деревне, можно купить сувениры, попробовать национальные татарские блюда. В зависимости от времени — это может быть завтрак, обед, ужин.

Закабанная мечеть поражает своим величием, после осмотра мечети проходя мимо Парка Милинум, попадаем к Нижнему Кабану и театру Камала.

Памятник Шурале позволяет сделать селфи, в летнее время на озере можно покататься на лодке или катамаране.

Озеро также в теплое время привлекает уток и голубей. Для кормления птиц установлены аппараты, где можно купить булочку.

После перекуса в Татарской усадьбе можно продолжить прогулку по улице Каюм Насыри, пройдя мимо еще одной мечети и заглянув в контактный зоопарк, где

можно покормить козочек, погладить и сделать селфи, посетив «Скотный двор».

Маршрут, рассчитанный на три дня, позволяет посетить практически все.

Первый день также начинается около ТЦ Кольцо, проходя по улице Баумана до самого Кремля. Проходя по маршруту можно зайти в собор по улице Баумана, заглянув на колокольню Богоявленского монастыря, не оставив вниманием Никольский собор. Памятные сувениры можно купить, проходя по улице Баумана, пообедав в одном из кафе.

Национальный музей Казани позволяет познакомиться с историей и животным миром Татарстана. При посещении Кремля можно воспользоваться экскурсией, которую можно приобрести на входе, или посетить Кремль используя брошюры, которые были выданы в начале пути.

Летом интересна будет прогулка по набережной, где можно будет пообедать. В холодное время года, можно остаться в Кремле и нанести визит в музеи Кремля. Мечеть Кул-Шариф оставит незабываемое впечатление. Первый день закончится ужином в одном из кафе.

Во время второго дня можно выбрать посещение Музея социалистического быта или Музея счастливого детства. В Музее счастливого детства можно посмотреть игрушки, коллекцию гитар, музыкальную аппаратуру.

Проходя по Кремлевской улице можно рассмотреть архитектуру дома-музея Ушковой, не обойдя вниманием Александровский проезд и Петропавловский собор.

Далее можно посетить Казанский Богородский монастырь. После посещения монастыря можно продолжить экскурсию по набережной, перед этим посетив церковь Параскевы Пятницы и Дворец земледельцев. После обеда в кафе, которые расположены на Набережной дальнейшая экскурсия может быть продолжена, посещением музея 1000-летия Казани, осматривая окрестности уже в темноте.

Третий день предлагает посетить те же места, что и в маршруте второго дня. Вот второй день — это

маршрут, который начнется на Петербургской улице. Как и в первый день, необходимо пройти также восемь километров. Маршрут второго дня также начинается с ТЦ «Кольцо». Недалеко от Петербургской улицы можно зайти и посмотреть католическую церковь, храм, который посещают старообрядцы — храм Божией Матери. По пути можно посмотреть театр «Экиат», в Татарской деревне, можно купить сувениры, попробовать национальные татарские блюда. В зависимости от времени — это может быть завтрак, обед, ужин.

Закабанная мечеть поражает своим великолепием, после осмотра мечети проходя мимо Парка Милиниум, попадаем к Нижнему Кабану и театру Камала.

Памятник Шурале позволяет сделать селфи, в летнее время на озере можно покататься на лодке или катамаране.

Озеро также в теплое время привлекает уток и голубей. Для кормления птиц установлены аппараты, где можно купить булочку.

После перекуса в Татарской усадьбе можно продолжить прогулку по улице Каюм Насыри, пройдя мимо еще одной мечети и заглянув в контактный зоопарк, где можно покормить козочек, погладить и сделать селфи, посетив «Скотный двор».

В конце третьего дня можно также прогуляться по вечерней улице Баумана. На сегодняшний момент в Татарстане сформировались наигромadнейшие ресурсы, которые включают в себя громadнейшее наследие и внутренние возможности.

Неисчерпаем потенциал таких турпродуктов, как Казанский кремль, Раифский заповедник, древний Булгар, Свияжск, храмы и музеи Елабуги, чистопольские и бугульминские исторические достопримечательности. И чтобы правильно распорядиться этими ресурсами, необходимо более активно проводить государственную политику в сфере туризма, чтобы создать условия для качественного отдыха на территории Татарстана.

Литература:

1. Алаев, Э.Б. Социально-экономическая география: Понятийно-терминологический словарь/Э.Б. Алаев. — М.: Инфра-М., 2019. — 345 с.
2. Абеков, Х.М. Система моделей оптимизации размещения производства/Система моделей народно-хозяйственного планирования. — М.: Наука, 2022. — 400 с.
3. Амирханов, А.А., Татаринов А.А., Трусов А.Д. Экономические проблемы развития рекреационных регионов/Под ред. Макарова В.Л. — М.: ОАО Экономика, 2017. — 142 с.
4. Зорин, И.В., Квартальное В.А. Энциклопедия туризма: Справочник И.В. Зорин, В.А. Квартальное. — М.: Финансы и статистика, 2021. — 368 с.
5. Зорин, И.В., Квартальное В.А. Токовый словарь туристских терминов. Туризм. Туристская индустрия. Туристский бизнес/И.В. Зорин, В.А. Квартальное. — М. — Афины: INFOGROUP, 2017. — 290 с.
6. Кулагина, Г.Д. Татаринов А.А. Туристская деятельность в сателитных счетах СНС/Г.Д. Кулагина, А.А. Татаринов // Вопросы статистики, 2019. — № 1. — с. 34-42
7. Сенин, В.С. Организация международного туризма: Учебник/В.С. Сенин — М.: Финансы и статистика, 2019. — 400 с.
8. С.Л. Дж. Смит, А.А. Татаринов, С.Л. Пошнагов, П.С. Трехлеб/С.Л. Дж. Смит, А.А. Татаринов, С.Л. Пошнагов, П.С. Трехлеб Туризм как фактор регионального экономического развития — М.: Финансы и статистика, 2020. — 340 с.

9. Татаринов, А.А. Методология оценки и анализа экономики рекреационно-туристского региона/А.А. Татаринов — Сочи, РИО СГУТиКД; СППО, 2018. — 92 с.
10. Archer, B., Fletcher I. The Economic Impact of Tourism in the Seychelles//Annals of Tourism Research. 2016. — 23.1. — P. 32-47
11. Archer, B. The Impact of International Tourism on the Economy of Bermuda, 1994//Journal of Travel Research. 2019. — Fall. — P. 27-30
12. Eadington, W.R., Redman M. Economics and Tourism//Annals of Tourism Research. 2021. — 18. — P. 41-56

Этнокультурная значимость народных игр на примере корейской игры «Чегичхаги» и таджикской игры «Лянга»

Лим Эльвира Хаммоковна, кандидат педагогических наук, доцент,
директор Института филологии, истории и востоковедения;
Абдурахмонова Мархабо Кабировна, студент
Сахалинский государственный университет (г. Южно-Сахалинск)

В данной работе рассматривается этнокультурная значимость народных игр на примере корейской игры «чегичхаги» и таджикской игры «лянга». Этнокультурные игры, являясь частью народной культуры, оказывая влияние на развитие человека во всех сферах жизнедеятельности, развивают как физические, так и умственные способности людей. Кроме того, ограниченность источников по данной теме свидетельствует о необходимости более детального изучения данного вопроса.

В работе предпринята попытка сравнить историю происхождения игр, правила игры, найти сходства и отличия. Анализ двух игр дает основание утверждать, что народные игры являются исторически культурным и духовным богатством, отражающим богатый опыт народа в физическом, нравственном воспитании молодого поколения.

Ключевые слова: народные игры, культурное наследие, этнокультурная значимость, чегичхаги, лянга, корейская игра, таджикская игра.

Ethnocultural significance of folk games on the example of the Korean game «Jegichagi» and the Tajik game «Lyanga»

This paper examines the ethno-cultural significance of folk games on the example of the Korean game «Jegichagi» and the Tajik game «Lyanga». Ethnocultural games, being a part of folk culture, influencing human development in all spheres of life, develop both physical and mental abilities of people. In addition, the limited sources on this topic indicate the need for a more detailed study of this issue.

The paper attempts to compare the history of the origin of games, the rules of the game, to find similarities and differences. The analysis of the two games gives grounds to assert that folk games are historically cultural and spiritual wealth, reflecting the rich experience of the people in the physical and moral education of the younger generation.

Keywords: folk games, cultural heritage, ethnocultural significance, jegichagi, lyanga, Korean game, Tajik game.

Этнокультурные игры, являясь частью народной культуры, оказывая влияние на развитие человека во всех сферах жизнедеятельности, развивают как физические, так и умственные способности людей. Кроме того, ограниченность источников по данной теме свидетельствует о необходимости более детального изучения данного вопроса.

Обоснование актуальности позволило нам поставить проблему данного исследования: почему угасает значимость этнокультурных народных игр? Объектом исследования являются этнокультурные народные игры, а пред-

метом — корейская игра Чегичхаги и таджикская игра Лянга. Цель данной статьи заключается в изучении и сравнении истории происхождения и правил игры, а также необходимости найти их сходства и отличия. Постановка цели обусловило решение ряда задач: изучить понятия «культурное наследие», «сохранение культурного наследия» и «этнокультурные игры»; изучить историю происхождения каждой игры, сделать сравнительный анализ, найти сходства и отличия; сделать вывод о том, почему не стоит забывать об этнокультурных играх, как о части культурного наследия и их значении.

В основу исследования положены труды отечественных и зарубежных ученых. Этнокультурные игры в России получили обоснование в трудах: Мендот Э. Э., Гаськов А. В., Дугарова Т. Ц., Жамц С.: «Этнокультурная значимость народных тувинских игр»; Долбнев В. В.: «Этнокультурные особенности познавательной деятельности детей-нивхов». Корейские народные игры собирались и описывались следующими авторами: Шевцова А. А.: «Значимость корейских традиционных игр с точки зрения культурного аспекта»; Бортник А. Ф., Захарова Н. Г.: «Интеллектуальная игра го (Бадук) как способ развития логического мышления детей»;

Анализ научных трудов показал, что исследований посвященных изучению таджикских игр сравнимо мало. Один из немногих авторов — Н. Н. Турсунов в своих книгах («Таджикистан»; «Таджикские подвижные игры» (1961 г.), «Таджикские народные игры для детских садов» (1965 г.), «Игры и занятия для детских садов — таджикские игры» (1980 г.) на таджикском языке и «Таджикские национальные подвижные игры» (учебное пособие, 1982 г.) на русском языке) дает подробное описание таджикских игр, указывая на количество участников и правила игры.

Культурное наследие — это часть как материальной, так и духовной культуры, которые передаются из поколения в поколение сквозь года, является особенностью каждого народа, традиции, ценности и обычаи, которые преодолели века.

Сохранение культурного наследия — это главная задача каждого народа, без изучения прошлого невозможно двигаться вперед. Именно благодаря культуре и наследию многим народам удавалось сохранить собственную самобытность. Утратить свою культуру значит утратить свою индивидуальность, одну из своих творческих направлений.

Этнокультурные игры — часть культуры всего человечества, она оказывает довольно большое влияние на развитие человека во всех сферах жизнедеятельности. Этнокультурные игры могут развивать как физические, так и умственные способности людей, они также являются народной культуры. Очень важно сохранять такие ценности, т. к. те помогают поддерживать активный образ жизни, также в непринужденной обстановке можно получать новые знания о своем наследии. [1]

Чегичхаги — это корейская народная игра, которой дети наслаждаются зимой, в основном во время лунного нового года. Чегичхаги состоит из двух слов: «чегги» — волан и «чхаги» — бить, набивать.

Согласно источникам, игра чегичхаги пришла из Китая и была известна уже в средневековой Корее, она напоминала игру в мяч. Через игру в Древнем Китае оттачивали боевые искусства. [2] В ранний период Чосон (14-15 вв.)

мяч первоначально назывался «чё-ги», а в 18 веке государства Чосон мяч стали называть «чёг-ги». [3]

Сам волан (чегги) изготавливали разным способом. Например, медную монету с отверстием по середине обворачивали в бумагу, просовывали бумагу через отверстие и концы разрывали на части. Также можно было перевернуть монету в длинную траву и связать в пучок.

Есть несколько способов игры: наиболее распространенный способ — набивать волан одной ногой. Следующий способ схож с предыдущим, но нога, которая набивает волан, не должна касаться земли. Третий способ заключается в том, чтобы набивать волан, чередуя обе ноги. Есть и двойные удары — это удары поочередно обеими ногами дважды.

Когда именно игра пришла в Корею из Древнего Китая неизвестно, но с тех пор в нее играют многие, включая и детей, и взрослых. Ее довольно легко изготавливать и есть разнообразные способы набивки, которые делают игру еще более интересной и требуют усилий.

Лянга — это таджикская игра, которая вошла в культуру народов Центральной Азии, в том числе таджиков, в XII веке из Китая. Информации о лянге очень мало, но мы постарались хорошо описать ее.

Название игры — «лянга» произошло от таджикского слова — «ланг» — хромой или от «линг» — нога. Лянга изготавливается из куса козьей шерсти и круглого куса свинца. [4]

Правила игры: можно играть как командами, так и по одиночке. Цель: набить как можно больше, не роняя лянгу на землю.

Способы игры в лянгу: простая набивка — набив лянгу 5 раз, игрок ловит ее рукой и переходит на следующий уровень. Набивка внешней стороной стопы, набивка в прыжке из-под бедра полусогнутой в колене левой ноги.

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы. Изучив понятия «культурное наследие», «сохранение культурного наследия» и «этнокультурные игры», историю происхождения каждой игры, сделав сравнительный анализ, найдя сходства и отличия, мы сделали вывод о том, почему не стоит забывать об этнокультурных играх, как о части культурного наследия и их значении. Изучение сохранения этнокультурных игр разных народов значимо тем, то они не только развивают физические способности, например, сноровку, ловкость, точность и выносливость, но также помогают людям одновременно отдыхать и развлекаться. У них формируется уважительное, устойчивое и заинтересованное отношение к культуре разных народов, кроме того, создается положительная основа для изучения культуры разных стран и народов. Можно лучше понять, а может и по-иному взглянуть на другие народности.

Литература:

1. Гаськов, А. В., Дугарова Т. Ц., Сандандоржийн Ж. Этнокультурная значимость народных тувинских игр // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. — 2013. — №. 13. — с. 101-104.

2. Kurniawati, A. JEGI CHAGI: PERMAINAN TRADISIONAL KOREA: дис. — UNIVERSITAS NASIONAL, 2010.
3. 제기차기 (踢毽子) // Encyclopedia of Korean folk culture URL: 제기차기 — 표제어 — 한국세시풍속사전 — 한국민속대백과사전 (nfm. go. kr) (дата обращения: 29.10.2022).
4. Турсунов, Н. Н. Таджикские национальные подвижные игры: Учеб. пособие // Душанбе, — 1981.–82 с. — 1981.

Различия между китайской и российской чайной культурой

Фэн Ваньжу, студент магистратуры
Казанский (Приволжский) федеральный университет

В статье описывается история появления чая в обеих странах, различия в чайной культуре и традициях, а также рассматриваются особенности чайной церемонии в Китае и чайного обряда в России. Также в статье подробно описывается значение чая в культуре и обществе Китая и России. В частности, рассматривается значение чайной церемонии в Китае, где она является высоко ценной традицией, связанной с философией и духовностью, а также значение чайного обряда в России, который связан с созданием уюта и комфорта в доме, а также социальным и культурным элементом российского общества.

Ключевые слова: чай, чайная культура, Китай, Россия, история чая, чайная церемония, чайный обряд, различия в выборе чая, различия в подаче чая, традиции чаепития, значение чая, символика чая, экономическая ценность чая, социальная и культурная значимость чая.

Differences between Chinese and Russian tea culture

Feng Wanru, student master's degree
Kazan (Volga region) Federal University

This article examines the importance of tea in the culture and society of China and Russia. The article describes the history of the appearance of tea in both countries, the differences in tea culture and traditions, and also discusses the features of the tea ceremony in China and the tea ceremony in Russia. The article also describes in detail the importance of tea in the culture and society of China and Russia. In particular, the significance of the tea ceremony in China, where it is a highly valuable tradition associated with philosophy and spirituality, as well as the significance of the tea ceremony in Russia, which is associated with the creation of coziness and comfort in the home, as well as the social and cultural element of Russian society, is considered.

Keywords: tea, tea culture, China, Russia, history of tea, tea ceremony, tea rite, differences in tea selection, differences in serving tea, tea drinking traditions, meaning of tea, tea symbolism, economic value of tea, social and cultural significance of tea.

История чая в Китае берет свое начало несколько тысяч лет назад. По легенде, первый кувшин чая был открыт в 2737 году до нашей эры императором Шэньнуном, когда несколько листьев чайного куста случайно упали в кипящую воду, которую он пил. Император оценил вкус и аромат нового напитка, и так чай стал одним из основных напитков в Китае [1].

С тех пор чай стал играть важную роль в китайской культуре. Он был ценен не только как напиток, но и как средство для лечения различных заболеваний. В течение веков китайцы создали множество различных видов чая и развили богатую традицию чайной церемонии.

В 9 веке чай начал экспортироваться в другие страны, прежде всего в Японию. В 16 веке китайский чай стал популярным в Европе, благодаря голландским торговцам, которые привезли его из Китая. В 17 веке чай начал выращиваться в Индии и Шри-Ланке, где он стал одним из основных экспортных товаров.

Сегодня чай является одним из самых популярных напитков в мире. Различные сорта чая выращиваются и употребляются во многих странах, включая Японию, Индию, Китай, Шри-Ланку, Кению и другие.

В Россию чай пришел из Китая в 17 веке, прежде всего через порты на Тихом океане. Сначала он был доступен только богатым людям, но со временем стал более доступным и популярным во всех слоях населения.

В России чай стал пить наряду с другими напитками, такими как кофе, алкогольные напитки и квас. В 19 веке чай стал символом русской гостеприимности и был обязательным атрибутом на столах приемов.

Одной из особенностей чайной культуры в России является чайный обряд, включающий в себя использование специального чайника (самовара), чайной посуды и кондитерских изделий, таких как пирожные и варенье. В различных регионах России традиции приготовления и употребления чая могут различаться [5].

В 20 веке в России произошли изменения в чайной культуре, связанные с развитием массовой промышленности и доступностью чая. Тем не менее, чай остался одним из наиболее популярных напитков в России, и чайный обряд продолжает существовать как в домашних условиях, так и в ресторанах и кафе.

Важным моментом в развитии чайной культуры в России стало создание чайных домов и магазинов, которые предлагают широкий выбор чая из разных стран и регионов, а также проводят мастер-классы и чайные церемонии. Сегодня чай остается важной частью русской культуры и традиций.

Китайский чайный церемониал — это традиционный обряд приготовления и употребления чая, который имеет множество различных вариаций в зависимости от региона и типа чая. Однако, независимо от его формы, чайный церемониал в Китае всегда является символом гостеприимства и уважения к гостям.

В основе китайского чайного церемониала лежит предположение, что чай — это не только напиток, но и средство для наслаждения и погружения в созерцание. Чайная церемония включает в себя следующие компоненты [3]:

Чайный столик — специальный столик, на котором располагается посуда для чая, устройства для подогрева воды, принадлежности для чайной церемонии и другие необходимые компоненты.

Чайная посуда — керамические или фарфоровые чашки, кувшины и блюда для подачи чая. Часто они украшены ручной росписью или высокорельефным узором.

Чайный чайник — специальный кувшин для приготовления чая. В зависимости от типа чая, используется определенный чайник с соответствующими параметрами.

Чайные листья — самое главное, что отличает китайский чайный церемониал от российского. Китайцы часто используют высококачественные цельные листья чая, которые они бережно хранят и хранят в традиционных бамбуковых ящиках.

Вода — чистая вода, которую нагревают до определенной температуры в зависимости от типа чая.

Чайные аксессуары — ложки, пинцеты, щипцы, блюдца и другие принадлежности, которые используются для приготовления и подачи чая.

Чайный церемониал в Китае — это более чем просто приготовление и употребление чая. Это глубокий культурный обряд, который отражает уважение к гостям и желание создать атмосферу гармонии и спокойствия.

Российский чайный обряд имеет свои особенности и отличается от китайской чайной церемонии. В России чай обычно пьют в компании, с семьей или друзьями, и чайный обряд служит не только для приготовления и употребления чая, но и для общения и создания атмосферы уюта и гостеприимства. Основные компоненты русского чайного обряда включают:

Чайный сервиз — обычно это фарфоровый или керамический сервиз, включающий в себя кувшин для кипятка и чашки для чая. Различные регионы России могут ис-

пользовать разные дизайны и оформления чайного сервиза.

Самовар — это специальное устройство для нагрева воды, которое является одним из ключевых элементов русского чайного обряда. Самовары могут быть различной формы и размера, но обычно они являются металлическими и украшены ручной гравировкой или росписью.

Кондитерские изделия — обычно это сладости, такие как печенье, пирожные, сахар и варенье. Они часто подаются на блюдечках вместе с чаем.

Чайные листья — в отличие от китайской чайной церемонии, российские хозяева обычно используют чайные смеси вместо цельных листьев. Чайные смеси могут быть различными, и часто они сочетают в себе различные сорта чая, травы и специи.

Заваривание чая — чай в России заваривают простым способом. Они помещают чай в кувшин, заливают кипятком и настаивают несколько минут. Затем чай переливают в чашки, добавляют сахар и подают гостям [2].

Российский чайный обряд является символом гостеприимства и традиций, и он продолжает существовать в наше время. В некоторых регионах России чайный обряд может иметь свои особенности, и часто он связан с местной культурой и традициями.

Китайская и российская чайные культуры имеют свои особенности в выборе и подаче чая. Некоторые из наиболее ярких различий включают:

Выбор чая:

Китайцы часто выбирают чай, который соответствует сезону, времени дня и настроению. Они используют различные сорта и виды чая для создания различных ароматов и вкусов.

В России часто выбирают чайные смеси, которые сочетают в себе различные сорта чая, травы и специи. Русские люди также обычно предпочитают крепкий и ароматный чай, часто заваренный в самоваре.

Подача чая:

Китайская чайная церемония обычно проводится за чайным столиком, на котором располагается посуда для чая, устройства для подогрева воды, принадлежности для чайной церемонии и другие необходимые компоненты. В зависимости от региона и типа чая, обряд может отличаться.

В России чай обычно подают в керамических или фарфоровых чашках и чайном кувшине на столе, который обычно называется «чайный столик». Обычно к чаю подают различные кондитерские изделия, такие как печенье, пирожные, сахар и варенье.

Различия в принятии чая:

В Китае чайный церемониал часто связан с философией и религией. Пить чай — это способ создания гармонии и равновесия, а также погружения в медитацию и созерцание. Китайцы медленно и осторожно пьют чай, наслаждаясь его ароматом и вкусом.

В России пить чай обычно связано с общением и разговорами в компании. Люди пьют чай быстро, обычно не задерживаясь на длительное время.

В целом, китайская чайная культура склонна к более церемониальному и философскому подходу к чаю, в то время как российская чайная культура больше ориентирована на создание уюта и общения [4].

Чай имеет большое значение в культуре и обществе Китая и является неотъемлемой частью национальной традиции и идентичности. Ниже представлены некоторые аспекты значения чая в культуре и обществе Китая:

Чайная церемония — это одна из ключевых традиций китайской культуры. Чайная церемония считается проявлением гостеприимства и уважения к гостям, а также способом соединения людей. Кроме того, чайная церемония связана с философией, искусством и духовностью, и она помогает людям наслаждаться прекрасными моментами в жизни.

Чай — это не только напиток, но и ценный продукт, который является объектом коллекционирования и инвестирования. Некоторые виды чая могут стоить очень дорого и считаются редкими и ценными. Кроме того, чай является важным экспортным продуктом Китая и имеет значительную экономическую ценность.

Чай — это символ культурного наследия Китая. Многие разновидности чая, такие как зеленый чай, оолонг, белый чай, пуэр и др., являются национальным достоянием и имеют давнюю историю. Они являются частью китайского культурного наследия и привлекают множество туристов и любителей чая со всего мира.

Чай является важным элементом в китайской медицине. Многие виды чая содержат полезные вещества, которые могут помочь улучшить здоровье, а также помочь в борьбе с различными заболеваниями. Кроме того, чай является действенным антиоксидантом и способствует замедлению старения.

В целом, чай является неотъемлемой частью культуры и общества Китая. Он не только является популярным напитком, но и символом гостеприимства, духовности, национального достояния и экономической значимости.

Чай имеет большое значение в культуре и обществе России и является одним из самых популярных напитков в стране. Ниже представлены некоторые аспекты значения чая в культуре и обществе России [6]:

Чайный обряд — это одна из ключевых традиций русской культуры. Чаепитие считается проявлением гостеприимства и уважения к гостям, а также способом соединения людей. Кроме того, чайный обряд связан с созданием уюта и комфорта в доме, а также является способом проведения свободного времени с семьей и друзьями.

Чай — это не только напиток, но и символ русской культуры. В России производятся различные виды чая, как местного, так и импортного производства, которые имеют свои уникальные вкусы и ароматы. Чай является важным элементом российской кухни, и к нему часто подаются традиционные русские сладости, такие как пирожки, варенье и печенье.

Чай — это важный элемент русской истории и культуры. В России чай начали употреблять сравнительно недавно, в XVIII веке, когда Петр I привез из Китая первую партию чая. Вскоре чай стал популярным в России, и в начале XIX века российская императрица Елизавета Петровна ввела обязательную церемонию чаепития на дворе.

Чай — это важный социальный и культурный элемент российского общества. Часто чаепития проводятся как общественное событие, в ходе которого люди общаются, обсуждают новости и дела, а также обмениваются мнениями и взглядами.

В целом, чай является неотъемлемой частью культуры и общества России. Он не только является популярным напитком, но и символом гостеприимства, уюта и комфорта, а также социальным и культурным элементом российского общества.

Литература:

1. Chan, K. W., & Tong, E. M. W. (2013). The Chinese tea culture: origin, evolution and health implications. *Journal of traditional and complementary medicine*, 3 (1), 55-64.
2. Гуревич, П. С. (2014). Русская чайная культура: история и современность. *Международный научно-исследовательский журнал*, (1), 106-109.
3. Heiss, M. L., & Heiss, R. J. (2007). *The story of tea: a cultural history and drinking guide*. Ten Speed Press.
4. Hu, P. (2013). The Rise and Fall of the Chinese Tea Culture. *Journal of Tea Science*, 33 (5), 497-505.
5. Иванов, С. В. (2018). Чайная культура как феномен китайской цивилизации. *Культура и искусство: история, теория, практика*, 11 (1), 86-89.
6. Исакова, Е. В. (2018). Русская чайная культура: истоки, традиции, современность. *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: История, политология*, 18 (2), 102-108.
7. Wang, C., Chen, H., & Fang, L. (2015). The Chinese tea culture: Implications for tourism marketing. *Journal of China Tourism Research*, 11 (2), 181-194.

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 19 (466) / 2023

Выпускающий редактор Г. А. Кайнова
Ответственные редакторы Е. И. Осянина, О. А. Шульга, З. А. Огурцова
Художник Е. А. Шишков
Подготовка оригинал-макета П. Я. Бурьянов, М. В. Голубцов, О. В. Майер

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.
При перепечатке ссылка на журнал обязательна.
Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал размещается и индексируется на портале eLIBRARY.RU, на момент выхода номера в свет журнал не входит в РИНЦ.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-38059 от 11 ноября 2009 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

Учредитель и издатель: ООО «Издательство Молодой ученый». 420029, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Номер подписан в печать 24.05.2023. Дата выхода в свет: 31.05.2023.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

E-mail: info@moluch.ru; <https://moluch.ru/>

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