

ISSN 2072-0297

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



49
2022
ЧАСТЬ IV

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 49 (444) / 2022

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

Жураев Хусниддин Олгинбоевич, 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 Азиз Боситович, доктор философии (PhD) по педагогическим наукам (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 Култур-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 изображен *Антони ван Левенгук* (1632–1723), голландский натуралист, изобретатель микроскопа.

Антони ван Левенгук родился 24 октября 1632 года в городе Делфте в Голландии. Отец и мать его были уважаемыми бюргерами и занимались плетением корзин и, что особенно ценилось в то время, пивоварением. Левенгука воспитывала мать, так как отец умер рано. Она мечтала сделать из сына чиновника и отправила в школу. В возрасте пятнадцати лет Антони решил бросить школу и уехать в Амстердам, где стал учиться торговому делу в лавке; там он работал бухгалтером и кассиром.

Вернувшись через шесть лет на родину, Левенгук женился и открыл собственную мануфактуру. О его жизни в последующие два десятка лет известно немного. У него было несколько детей, большинство из которых умерло. Овдовев, он женился во второй раз. В местной ратуше он получил должность стража судебной палаты, что, по современным представлениям, соответствует совмещению обязанностей дворника и садовника. На досуге он занимался цветоводством, разводил экзотических птиц. И начал создавать линзы. Он был чрезвычайно упорным человеком и добился, что его линзы были ничем не хуже, а может и лучше, чем у знаменитых мастеров Голландии. Эти линзы Левенгук вставлял в небольшие оправы из меди, серебра и золота, которые он сам и изготавливал на огне среди чада и дыма.

Много лет вытачивал Левенгук свои линзы, называвшиеся микроскопиями, в форме чечевицы. Они были крохотными, иногда меньше ногтя, но увеличивали в 100 и даже в 300 раз. Чтобы вести наблюдения с помощью этих линз, нужно было приобрести определенные навыки и запастись терпением. Левенгук был далек от мысли совершить открытие: микроскоп для него, взрослого и солидного человека, был просто любимой игрушкой.

Но, несмотря на это, наблюдения Левенгука отличались для того времени большой точностью. В начале 1673 года доктор Грааф прислал письмо на имя секретаря Лондонского королевского общества. В этом письме он сообщал «о проживающем в Голландии некоем изобретателе по имени Антони ван Левенгук, изготавливающим микроскопы, далеко превосходящие известные до сих пор микроскопы Евстахия Дивины».

Королевское общество связалось с Левенгуком, и началась переписка.

Почти 50 лет Левенгук присылал в Лондонское королевское общество и отдельным ученым длинные письма. В них рассказывалось о таких поистине необыкновенных вещах, что знаменитые ученые в напудренных париках могли только изумляться.

Письма Левенгука вызвали в королевском обществе большое недоверие, и поэтому было решено провести тщательную проверку. Это дело было поручено Н. Грю. Последний полностью подтвердил безупречность и достоверность всего, о чем сообщал Левенгук. В связи с этим 8 февраля 1680 года Левенгук был избран действительным и равноправным членом Лондонского королевского общества. В Делфт от общества был прислан членский диплом в серебряной шкатулке с гербом общества на крышке.

Письма Левенгука сначала печатались в научных журналах, а потом, в 1695 году, были изданы на латинском языке отдельной большой книгой под названием «Тайны природы, открытые Антонием Левенгуком при помощи микроскопов».

Левенгук был человеком любознательным и с широким кругом интересов. Пытаясь узнать причину раздражающего язык человека перца, он приготовил его настой. И через две недели, когда Левенгук решил посмотреть под микроскопом на каплю этого настоя, его удивлению не было предела! В препарате жили «зверушки», сталкиваясь и разбегаясь, как муравьи в муравейнике. В одном из писем Королевскому обществу Левенгук описывает это явление и называет эти объекты *animalicus*.

Левенгук забросил всё и усердно начал искать своих «зверушек». Он находил их повсюду: в гнилой воде, в канавах, на собственных зубах. Сделав соскоб со своих зубов, он смешал его с чистой дождевой водой и посмотрел на него под микроскопом. На сером фоне линзы он увидел массу невероятно маленьких созданий — настоящий зверинец!

Он первым увидел, как кровь циркулирует в мельчайших кровеносных сосудах. Обнаружил, что кровь — это не однородная жидкость, как думали его современники, а живой поток, в котором движется великое множество мельчайших частиц. Теперь их называют эритроцитами. В семенной жидкости он впервые увидел сперматозоиды. Рассматривая под своей лупой тоненькие пластинки мяса, Левенгук обнаружил, что мясо, а точнее говоря мышцы, состоят из микроскопических волоконцев. Изучая размножение таких насекомых, как вши, он помещал их на несколько дней в свой чулок, терпел укусы, но узнал, каков у его подопытных приплод.

Левенгук испытывал на себе и действие лекарств. Заболевая, он отмечал все особенности течения своей болезни, а перед смертью скрупулезно фиксировал угасание жизни в своем теле.

Левенгук скончался 26 августа 1723 года. Его удивительная жизнь нашла отражение в литературе и кинематографе.

В романе Гофмана «Повелитель блох» фигурирует профессор ван Левенгук, имеющий оккультного двойника. Он завладевает королем блох и с его помощью получает власть над всем его народом и прекрасной Гамахеей, дочерью царицы цветов. Поль де Крюи включил рассказ о Левенгуке в книгу «Охотники за микробами» (1926) — сборник биографий двенадцати выдающихся исследователей, заложивших основу микробиологии. В 1975 году в СССР на киностудии «Центрнаучфильм» был снят фильм «Маленькие зверушки Антони ван Левенгука» (28 минут), где роль Левенгука сыграл Александр Калягин. Левенгуку посвящён фильм «Клетка, или Из чего состоит жизнь» (1 серия, 2009, Великобритания, BBC Scotland).

В 1970 году Международный астрономический союз присвоил имя Антони ван Левенгука кратеру на обратной стороне Луны.

Екатерина Осянина, ответственный редактор

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИКА

Шугаева Н. Ю.

Выявление уровня сформированности слоговой структуры слова у детей дошкольного возраста с моторной алалией при помощи компьютерных технологий 233

Юртаева И. Е., Щередина Н. И.

Особенности системы контроля в дошкольной образовательной организации 235

Язбердиева А. З., Атаева А. А., Гаратаева Г. О.

Роль инновационных технологий в обучении иностранному языку 237

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Асбапова А. З.

Организационно-педагогические условия физической и хореографической подготовки младших школьников на занятиях чирлидингом..... 240

Губин О. В., Кузнецов Р. С., Зацепина Е. В., Стрыгин С. В., Литвинов Е. В.

Коррекция массы тела при подготовке к соревнованиям в пауэрлифтинге на основе методики сгонки веса в смешанном боевом единоборстве (ММА)..... 243

Джабилов Д. И.

Совершенствование профессионально-важных качеств военнослужащих бригады морской пехоты..... 245

Князев Н. И., Князева С. П.

Использование комплексного показателя физического совершенства женщин первого периода зрелого возраста 246

Князева С. П.

Ценность двигательной активности в молодом и среднем возрасте 253

Обви А. А.

Особенности занятий волейболом в период дистанционного обучения 258

Русинова К. Д.

Снижение заболеваемости ОРВИ посредством занятий физической культурой 259

Шендеров А. Л.

Феномен дрифта: от уличной субкультуры к профессиональному автоспорту 260

ПСИХОЛОГИЯ

Анцыферова В. А., Брюханова П. С., Ипатова Н. В.

Алкоголизм: зависимость и созависимость 264

Арюкова Н. В.

Эмоции и психологическое здоровье 265

Диярова Д. У.

Созависимость и виктимность женщин, выросших в семьях зависимых от психологически активных веществ 267

Дубоносова Ю. А., Яковлева А. В.

Причины и факторы разводов в молодых семьях: теоретический анализ..... 269

Ибрагимова Э. С.

Субъективное благополучие брака как предмет исследования в психологии 271

Ларицкая И. Е.

Психологическое благополучие личности 273

Лиман А. В.

Анализ личностных характеристик лиц, переживших стресс различного типа..... 276

Огольцова Е. Г., Коваленко Д. А., Бабич К. М. Арабские ученые как основоположники медицинской психологии	279
Огольцова Е. Г., Широкая Д. Д. Материализм и идеализм в психологии античности	281
Рубцова Т. А. Проблема межличностных отношений в психологии	283
Свининникова Е. Ю. Коррекция эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития	286
Синюга О. Н. Мотивация к достижению успеха у студентов техникума с ограниченными возможностями здоровья	287
Тетерина Е. С. Особенности супружеских отношений на начальном этапе семейной жизни	291
Филиппова Т. А. Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивной образовательной организации через совместную творческую деятельность	295
Четверикова О. А. Личностные особенности подростков с разной склонностью к интернет-зависимости	297
Шаповал А. Н. Психологическое здоровье в контексте государственной службы	298

Шишкова Т. А. Развитие эмоциональной сферы у ребенка младшего школьного возраста.....	301
--	-----

СОЦИОЛОГИЯ

Булатникова А. Г., Часовская Л. А. Характеристика российской сферы здравоохранения	304
---	-----

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Моисейченко В. В. Место антиутопий в современном мире на примере произведений Е. И. Замятина и Р. Брэдли	307
--	-----

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Бибикова О. О., Степин С. Н. Новаторство Н. В. Гоголя в области психологизма	309
Голова А. Г., Шигина Д. А. Трансформация лингвистической картины мира в PR-среде.....	311
Короткова М. А. Роль фразеологизмов с компонентом-соматизмом в современном французском языке	316
Новоселова Н. В., Сахарова М. Р. Лингводидактический потенциал метафоры в текстах англоязычных СМИ	317

ПЕДАГОГИКА

Выявление уровня сформированности слоговой структуры слова у детей дошкольного возраста с моторной алалией при помощи компьютерных технологий

Шугаева Надежда Юрьевна, студент магистратуры
Благовещенский государственный педагогический университет

Статья посвящена проблеме формирования слоговой структуры слова у детей дошкольного возраста с моторной алалией. Рассматриваются причины, механизмы, симптоматика нарушения формирования слоговой структуры слова.

Ключевые слова: моторная алалия, слоговая структура слова, компьютерные технологии.

Identification of the level of formation of the syllabic structure of a word in preschool children with motor alalia using computer technology

Shugayeva Nadezhda Yuryevna, student master's degree
Blagoveshchensk State Pedagogical University

The article is devoted to the problem of the formation of the syllabic structure of a word in preschool children with motor alalia. The causes, mechanisms, symptoms of violation of the formation of the syllabic structure of the word are considered.

Keywords: motor alalia, syllabic word structure, computer technologies.

Сформированность слоговой структуры слова — является важнейшим этапом развития речи ребенка. Речь детей с моторной алалией страдает как целостная функциональная система, и нарушаются такие ее компоненты, как фонетика, лексика и грамматический строй. При осложненных формах моторной алалии помимо перечисленных компонентов речи нарушается и слоговая структура слова.

Проблема нарушения формирования слоговой структуры слова — одна из самых актуальных проблем у детей с моторной алалией, так как правильная речь — основа для дальнейшего целостного развития ребенка, для его успешного обучения в школе, в связи с тем, что слоговая структура слова является фундаментом для овладения грамотой.

Согласно определению Соботович Е.Ф. «Моторной алалией называется тяжелое недоразвитие экспрессивной речи, вызванное органическим поражением высших уровней (языкового и гностико-праксического) речевой функциональной системы». [2]

Бабина Г.В., Сафонкина Н.Ю. Определяют, что слоговая структура слова — это порядок расположения и количество слогов в словах. Слоговая структура слова

относится к фонематическим представлениям, это ритмическая конструкция слов родного языка. Ребёнок в процессе взросления постепенно учится чувствовать ритм слов на интуитивном уровне. [1]

Самостоятельное овладение слоговой структурой слова невозможно для детей с моторной алалией об этом говорят исследования Четверушкиной Н. С, которая утверждает, что речь ребенка с моторной алалией имеет выраженные отклонения в воспроизведении слогового состава слова, которые могут проявляться следующим образом:

1. Нарушение количества слогов:
 - сокращение (пропуск) слога — «моток» — «молоток»;
 - опускание слогаобразующей гласной — «пинино» — «пианино»;
 - увеличение числа слогов за счет вставки гласных в стечения согласных — «команата» — «комната».
2. Нарушение последовательности слогов в слове:
 - перестановка слогов — «деворе» — «дерево»;
 - перестановка звуков в соседних слогах — «гебемот» — «бегемот».
3. Искажение структуры отдельного слога:
 - сокращение стечений согласных — «тул» — «стул»;

- вставки согласных в слог — «лимонт» — «лимон».
- 4. Уподобление слогов — «кококосы» — «абрикосы».
- 5. Персеверации (циклический повтор, настойчивое воспроизведение) — «били...били...билитекарь» — «библиотекарь».
- 6. Антиципации (замена предшествующих звуков последующими) — «нананасы» — «ананасы».
- 7. Контаминации (смешение элементов слов) — «в холодильнике» — «в хлебнице, в холодильнике».

Исходя из изученного материала, мы можем сделать вывод, что ошибки, выражающиеся перестановкой или добавлением слогов, говорят о первичном недоразвитии слухового восприятия ребенка. В свою очередь, когда ребенок с моторной алалией сокращает количество слогов, уподобляет слоги друг другу, сокращает стечения согласных, можно сделать вывод о преимущественном нарушении артикуляционной сферы. При этом нарушения слоговой структуры слова сохраняются в речи дошкольников с моторной алалией дольше, чем недостатки произношения отдельных звуков. Как показывает практика, слоговая структура слова, усвоенная в изолированном произношении, довольно часто искажается, когда слово вводится во фразу или в самостоятельную речь. Большое значение для правильного произнесения слогового состава слова имеет степень знакомства со словом. Малоизвестные слова искажаются чаще, чем слова, хорошо известные ребенку. [4]

Для проведения экспериментального исследования нами отобрана и модифицирована методика Марковой А. К. [3].

Было исследовано десять детей дошкольного возраста с моторной алалией. Для выявления уровня сформированности слоговой структуры слова у детей дошкольного возраста с моторной алалией, нами был проведен констатирующий эксперимент с применением компьютерных технологий.

Для проведения исследования при помощи презентаций были взяты три показателя: 1) отраженное за логопедом проговаривание гласных звуков; 2) отраженное за логопедом произнесение слов 1 слоговой структуры; 3) самостоятельное называние слов 1 слоговой структуры.

При этом считалось, что ребенок справился с заданием и получает от одного до пяти баллов по каждому показателю, если: 1) ребенок с успехом справляется с произнесением 5 гласных звуков (5 баллов, если справился с заданием, если не справляется 0 баллов); 2) сумел без ошибок произнести 5 слов 1 слоговой структуры отраженно (5 баллов — справился с заданием, 0 баллов — не справился с заданием); 3) самостоятельно назвал представленные на экране компьютера 5 картинок 1 слоговой структуры слова (5 баллов — справился с заданием, 0 баллов — не справился с заданием).

Количество баллов, которые может получить ребенок по трем показателям, составляет от нуля до пятнадцати. Таким образом, абсолютное значение переводится в процентное выражение. Если максимально возможные за весь тест 15 баллов принять за 100%, то процент успешности выполнения заданий можно вычислить, умножив набранное ребенком количество баллов на 100, и разделив на максимально возможное 15. Результаты констатирующего эксперимента представлены на рисунке 1.

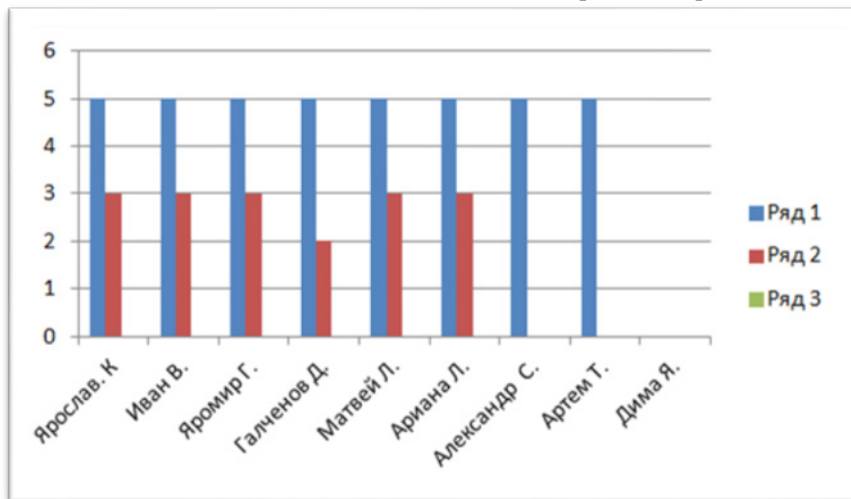


Рис. 1. Процент успешности выполнения заданий детьми дошкольного возраста с моторной алалией

По результатам исследования уровня сформированности слоговой структуры слова у детей с моторной алалией видим, что дети не смогли набрать максимальное ко-

личество баллов. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что они нуждаются в формировании слоговой структуры слова с использованием компьютерных технологий.

Литература:

1. Бабина, Г.В., Сафонкина Н.Ю. Слоговая структура слова: обследование и формирование у детей с недоразвитием речи. Учебно-методическое пособие./Г.В. Бабина, Н.Ю. Сафонкина — М.: Книголюб, 2005.

2. Маркова, А. К. Особенности овладения слоговым составом слова у детей с недоразвитием речи/А. К. Маркова. Дисс... канд. пед. наук. — М.: 1963.
3. Соботович, Е. Ф. Речевое недоразвитие у детей и пути его коррекции: (дети с нарушением интеллекта и мотор. алалией)/Е. Ф. Соботович. — М.: Классикс стиль, 2003. — 160 с.: ил. — (Коррекционная педагогика)
4. Четверушкина, Н. С. Слоговая структура слова: Системный метод устранения нарушений./Н. С Четверушкина. — М.: Национальный книжный центр, 2016. — 192 с. (Логопедические технологии.)

Особенности системы контроля в дошкольной образовательной организации

Юртаева Инна Евгеньевна, студент;
Щереди́на Наталья Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент
Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева (г. Саранск)

В данной статье дается характеристика особенностей построения системы внутреннего контроля в дошкольной образовательной организации. В своей статье автор раскрывает функции управленческой деятельности, а также осуществление контроля в образовательных организациях дошкольного образования.

Ключевые слова: контроль, управленческая функция, дошкольная образовательная организация.

Features of the control system in the preschool educational organization

Yurtaeva Inna Evgenievna, student;
Shcheredina Natalya Ivanovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Mordovia State Pedagogical University named after M. E. Evseviev (Saransk)

This article describes the features of building an internal control system in a preschool educational organization. In his article, the author reveals the functions of management activities, as well as the implementation of control in educational organizations of preschool education.

Keywords: control system, preschool educational organization, management function.

Дошкольные образовательные организации, относящиеся к учреждениям, осуществляющим реализацию образовательных программ Российской Федерации, являются своеобразной педагогической системой, которая, в свою очередь, направлена на обучение и развитие детей дошкольного возраста. Таким образом, дошкольные образовательные организации являются структурой, обладающей собственными характерными чертами.

К основным задачам, которые реализуют данные образовательные организации, являются, прежде всего, является создание условий для качественного образовательного и воспитательного процессов. Анализируя данную задачу, можно отметить, что значимость реализации дошкольного образования на современном этапе значительно велико, так как оно является элементом приобретения знаний, передачи опыта поколений, а также формирования профессиональных и личностных качеств. В связи с данным фактом можно отметить, что реализация эффективного планирования работы дошкольной образовательной организации невозможно без применения системы контроля за реализацией профессиональной деятельности педагогических работников.

Прежде всего, отметим, что под управлением дошкольной образовательной организацией понимается

определенная деятельность, направленная на обеспечение взаимодействия педагогической деятельности сотрудников ДОО с целями и задачами воспитания с учетом современных требований. Наиболее распространенным подходом в управлении дошкольными образовательными организациями является системный. Как отмечает исследователь В. Г. Афанасьев, в комплексном подходе управление организацией представляется как структура взаимосвязанных компонентов.

Контроль за реализацией педагогического процесса в образовательных организациях осуществляется посредством методической службы. Она же носит управленческую функцию, так как направляет сотрудников ДОО к качественному осуществлению образовательных программ.

Реализация деятельности по управлению образовательной организацией представляется посредством взаимосвязанных между собой стадий, переходящих в круг развития. Данные стадии обладают управленческими функциями. Рассмотрим их:

1) Функция педагогического анализа — выявление трудностей, причин затруднения ведения педагогического процесса. Педагогический анализ предоставляет возможность построить методические рекомендации, способ-

ствующие совершенствованию образовательного процесса в дошкольной образовательной организации.

2) Функция планирования. Под данной функцией, прежде всего, понимается определенный комплекс мероприятий, направленный на решение определенных педагогических задач, а также получение положительного результата.

3) Организация — осуществление деятельности дошкольной организации в оптимальный срок, при использовании минимальных ресурсов (материальных, трудовых и прочих).

4) Функция контроля.

Функция контроля, на наш взгляд, является наиболее важной. При осуществлении данной управленческой функции, методическая служба определяет уровень образовательного, педагогического процесса, производит соответствие с нормами и требованиями, предъявляемыми перед дошкольными образовательными организациями. При организации контроля происходит сбор информации, ее хранения и сопоставления.

Можно выделить алгоритм реализации контроля в процессе учебного года в ДОО: выделение правовых оснований для реализации контроля, обозначение цели и задач контроля; внедрение внутреннего контроля в работу педагогов возрастных групп, определение наиболее эффективных методов контроля; выявление результатов и выводов внутреннего контроля, выявление трудностей, проблем; разработка методических рекомендаций, выбор управленческих решений.

Функция регулирования и коррекции, которая направлена на урегулирование трудностей, выявленных в процессе контроля, а также на оптимизацию педагогического процесса в целом

Рассмотрим несколько особенностей организации системы контроля в ДОО. При реализации работы по контролю за образовательным процессом в ДОО важно соблюдать определенные требования, при этом, применяя различные управленческие средства. Такими полномочиями обладает заведующий детского сада и его заместители.

Отметим, что одним из наиболее важных условий организации контроля в детских садах является, прежде всего, запланированное оповещение педагогов. Методическая служба, в лице заведующего и методиста, знакомит сотрудников с планированием работы в предстоящий период, планом контроля, его периодом, сроками, содержанием и оценочными средствами, мониторингом.

Такой путь реализации контроля является наиболее рациональным, так как сотрудники образовательных организаций будут иметь представление о организации контроля, ознакомятся с его показателями, критериями.

Известный исследователь в отрасли менеджмента В.Ф. Володько в своих работах обозначает несколько этапов осуществления контроля:

Этап первый: установление определенных нормативов, определяющих показатели осуществления контроля.

Этап второй: сопоставление критериев и оценивание осуществляемой работы.

Этап третий — определение выводов и заключений по результатам выполненной работы, выявление коррекционной работы, реализация плана для дальнейшего осуществления педагогической деятельности.

Отметим, что именно создание выводов и заключений позволяет сформировать обратную связь.

Также, в работах К. Ю. Белой мы можем обозначить последовательность реализации контроля в ДОО. Рассмотрим ее.

1) Первое, с чего необходимо начать реализацию — это создание цели, объекта и задач контроля. Далее работа происходит по следующему алгоритму:

2) Создание программы контроля, а также модели наблюдения.

3) Выявление показателей и критериев для реализации контроля

4) Подбор диагностики для мониторинга.

5) Подготовка диагностического инструментария.

6) Анализ собранной информации, непосредственная реализация процесса контроля, выявление результатов

7) Выбор наиболее оптимальных решений, передача информации по решению сотрудникам организаций.

8) Осуществление рекомендаций по представленным результатам.

9) Реализация методов коррекции педагогической работы.

10) Контроль за исполнением рекомендаций [1].

Система контроля в детских садах, несомненно, способствует повышению эффективности профессиональной деятельности педагогов, а также воспитательно — образовательного процесса в целом. Но следует помнить, что такой контроль необходимо организовывать грамотно, в соответствии с требованиями.

Представим особенности взаимодействия задач и методов контроля в дошкольных образовательных организациях, выделенные Н. С. Голицыной [3]:

1) Определение цели и формулирование темы контроля.

2) Формулирование задач, стоящих перед реализацией деятельности по контролю.

3) Формулирование предмета и объекта контроля.

4) Назначение руководства по контролю, выявление группы сотрудников, осуществляющих данную деятельность, составление приказа.

5) Формулирование программы по реализации контроля, оповещение сотрудников, входящих в группу по реализации контроля.

6) Выявление результатов контроля, их регистрация.

7) Оповещение педагогов, их ознакомление с результатами.

8) Реализация повторного контроля, если это является необходимым.

При необходимости провести повторный контроль. Он позволяет установить, как протекает образовательный

процесс, помогает выявить соответствие с современными требованиями, решениями педагогического совета или распоряжением заведующего. Он помогает выявить отклонения и их причины, определить пути и методы устранения недоработок.

Известно, что в настоящее время требования к реализации образовательного процесса крайне высоки, особенно с внедрением ФГОС ДО. Поэтому, активно внимание уделяется качественной реализации педагогического процесса. Насколько будет выстроен такой процесс, настолько и будет возможность судить о профессионализме педагогических работников дошкольных образовательных организаций, а также о качестве предоставляемых услуг по обучению и воспитанию детей дошкольного периода. Именно контроль обладает высоким потенциалом в выявлении качества образовательно-воспитательного процесса.

Объектом, выступающим в качестве реализации контроля, является образовательный процесс, а также полученные в процессе обучения знания дошкольников. Так, в первом полугодии руководством реализуется план, включающий основные виды контроля. Получение объективной информации о состоянии воспитательно-образо-

вательного процесса необходимо в течение всего учебного года, поэтому в ДОО постоянно должны проходить мероприятия, посвященные тому или иному виду контроля.

Для совершенствования полученной информации, а также для ускорения процесса контроля в дошкольных образовательных организациях, используют так называемые карты контроля, разработанные такими авторами, как В. Н. Зимонина, К. Ю. Белая, Голицына, Н. С. Контроль, соответственно, необходимо реализовывать регулярно, поэтапно и систематизировано.

Таким образом, выявив особенности системы контроля в организациях дошкольного образования, мы резюмируем следующее: одним из наиболее важных условий организации контроля является, прежде всего, запланированное оповещение педагогов. При реализации работы по контролю за образовательным процессом в ДОО важно соблюдать определенные требования, при этом, применяя различные управленческие средства. Система контроля в детских садах, несомненно, способствует повышению эффективности профессиональной деятельности педагогов, а также воспитательно-образовательного процесса в целом. Но следует помнить, что такой контроль необходимо организовывать грамотно, в соответствии с требованиями.

Литература:

1. Байбородова, М. Л. Условия организации контроля в дошкольных образовательных организациях/М. Л. Байбородова — Текст: непосредственный // Воспитательная работа в школе. — 2014. — № 1 — с. 85-86.
2. Бабко, С. Ю. Эффективные формы организации контроля/С. Ю. Бабко — Текст: непосредственный // Дошкольная педагогика. — 2016. — № 5 (120). — с. 63-64.
3. Байковская, Н. А. Инновационная деятельность педагогов дошкольных образовательных организаций/Н. А. Байковская. — Текст: непосредственный // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. — 2016. — № 10 — с. 12-18.
4. Белявский, Б. В. Исследование социального взаимодействия образовательных организаций/Б. В. Белявский. — Текст: непосредственный // Специальное образование. — 2018. — № 5. — с. 81-86.

Роль инновационных технологий в обучении иностранному языку

Язбердиева Алманар Заводкулиевна, старший преподаватель;
Атаева Айгуль Агамурадовна, преподаватель;
Гаратаева Гульджан Онбаевна, преподаватель
Туркменский государственный институт финансов (г. Ашхабад)

Изучение языков очень важно для каждого человека в наше время. В декабре 2017 года Президент Туркменистана утвердил «Концепцию совершенствования изучения иностранного языка в Туркменистане». IWB также является частью инновационной технологии. Это помогает сделать уроки лучше и интерактивнее.

Ключевые слова: магнитофоны, лингафонные кабинеты, компьютеры, интернет, электронные учебники, интерактивная доска при чтении, письме, аудирование.

Использование технологий в обучении иностранного языка не новшество. Кассетные магнитофоны, лингафонные кабинеты и видео широко используются в практике преподавания иностранных языков с 1960-

годов. Позднее в преподавание иностранного языка были внедрены компьютерные технологии и цифровые материалы, вскоре эти методы были отнесены к рекомендуемому, а затем и к обязательным методам обучения ино-

странному языку. Быстрое развитие интернета сделало его исключительным источником информации в практике преподавания иностранных языков. Следует отметить, что технология является не партнером в системе образования, а инструментом, который следует использовать только в том случае, если он не мешает и даже не заменяет межличностное общение [1].

Использование компьютеров в классе открыло дорогу другим цифровым технологиям и медиа. Полную перестройку обучения в сторону использования технологий можно найти в школах или классах, в которых электронные устройства являются постоянной частью урока. Как видно, у студентов выше мотивация, большая часть содержания понятнее. Уроки можно сделать более разнообразными и интересными, если есть множество вариантов упражнений.

Благодаря интеграции цифрового контента и заданий, которые дополняют, но не заменяют работу учителя, процесс обучения становится не только более интересным и интенсивным, но и лучше адаптированным для каждого учащегося. Разнообразие тем, для которых можно использовать цифровые медиа, ясность учебных материалов, способствующих процессу поступления, и экономия времени в классе, которая стала возможной благодаря устранению необходимости писать заметки на доске, просто необходимы. некоторые из преимуществ, которые дает использование компьютерных технологий.

Кроме того, интернет создает множество новых возможностей сделать уроки разнообразнее, информативнее и интереснее. И последнее, но не менее важное: он предлагает новые способы общения с участниками курсов и носителями языка по всему миру. С ними можно познакомиться, обменяться идеями и обсудить актуальные вопросы. Доступ к страницам различных международных организаций также позволяет принимать участие в различных рода мероприятиях.

Будущие инновации также включают электронный или так называемый цифровой учебник. Это будет играть важную роль в обучении иностранного языка в ближайшие годы. В будущем эти цифровые версии учебников могут также содержать интерактивные части в дополнение к классическому контенту и лучше активировать учащихся с помощью мультимедийного контента. Однако использование цифровых учебников также означает вызов для учителей и частичную реорганизацию обычных уроков. Подготовленные соответствующим образом электронные учебники также позволяют лучше адаптировать содержание к учебным потребностям учащихся или учителей. Это приводит к следующим преимуществам для практики преподавания:

- Возможность дифференциации в классе
- Продвижение интерактивного и индивидуального обучения
- Появление новых методов и форм обучения
- Связь с жизненной средой учащихся и повышение мотивации

— Уменьшение веса школьной сумки

Интерактивные доски (IWB) как обычные похожи на белые доски, но они могут иметь огромное значение в изучении иностранного языка в школе. Предпосылкой для этого является то, что учителя получают достаточную подготовку и поддержку, чтобы иметь возможность использовать этот инструмент обучения в коммуникативных целях. Они должны учитывать стратегии и процессы разработки эффективных материалов IWB, и им должна быть предоставлена возможность обдумать собственное применение.

Использование IWB разнообразно. Его можно использовать, например, для производства речи в партнерской и групповой работе [2]. Для отработки конкретных грамматических структур («контролируемая практика») интерактивная доска может обеспечить контекстную и языковую поддержку для партнеров или групповую работу в учебном процессе.

На уроках аудирования с интерактивной доской можно использовать широкий спектр ресурсов, в том числе аутентичные материалы. Программное обеспечение IWB обычно упрощает интеграцию звуков, файлов mp3 или видео. Поскольку он подключен к компьютеру, CD-привод можно использовать для воспроизведения компакт-дисков или DVD-дисков. Файлы также можно хранить на портативных накопителях (например, на USB-накопителях или других внешних накопителях). Это означает, что больше нет необходимости переключаться между разными устройствами.

Интерактивную доску также можно использовать для веб-материалов, видеоконференций или записи и воспроизведения голоса. Все эти материалы затем можно использовать в нескольких занятиях по аудированию с целью изучения и совершенствования различных навыков аудирования.

Интерактивную доску также можно использовать для развития навыков чтения и письма в классе. Например, письменное задание с возможностью взаимодействия. Можно наладить и поощрять обмен электронной почтой между учащимися и другим классом иностранного языка или между учащимися и носителями языка. Затем электронные письма можно просматривать на экране интерактивной доски, а также просматривать и редактировать их всем классом. Отзывы и исправления вводятся в виде аннотаций с помощью пера или маркера на интерактивной доске.

При чтении текста интерактивная доска подходит для презентаций, которые вызывают у учащихся любопытство, так что создаются ожидания в отношении текста, который предстоит прочитать. Если учащимся дается задание о тексте до того, как они его прочитают, их осведомленность о нем повышается, что, в свою очередь, влияет на их понимание фактического текста. Работая с романом или рассказом, учитель может использовать обложку книги или название рассказа, чтобы активизировать фоновые знания или ассоциации уча-

щихся. На основании этого он может попросить их сделать предположения о содержании рассказа. Интерактивная доска предлагает учителю возможность делать заметки непосредственно на флипчарте, которые затем сохраняются и могут быть сопоставлены с фактическим текстом позднее.

В целом, использование интерактивной доски в обучении иностранному языку создает следующие возможности и имеет много преимуществ по сравнению с традиционными классными или белыми досками:

— Визуализация и интеграция мультимедийных элементов

— Представленный материал можно легко дополнить комментариями, зарисовками и т. п.

— Использование цифровых медиа и онлайн-платформ напрямую через интерактивную доску.

— Изображения на доске могут быть сохранены и продолжены в следующем разделе или предоставлены (отсутствующим) учащимся.

— Простое использование существующих цифровых учебных материалов и мультимедийного контента

— Меловую доску можно стереть одним нажатием кнопки, при этом не образуется меловая пыль.

Использование инновационных технологий и цифровых медиа в обучении иностранным языкам только началось и, безусловно, станет еще более важным в будущем. Он предлагает много новых возможностей и возможностей для разнообразного и целенаправленного планирования уроков и учебных процессов. Это может помочь сделать изучение иностранного языка более эффективным и позволить учащимся достичь большего и более быстрого успеха.

Литература:

1. Arendt, M. Simulationen // Der Fremdsprachliche Unterricht — Englisch. 1997. № 2.
2. Meinhold, M. Simulationen in der Schule // Simulationen im Fremdsprachenunterricht: Handbuch für Schule, Hochschule und Lehrerfortbildung/hrsg. K. Jones u. a. Ismaning: Hueber, 1984.
3. Лебедева, Т. Ф., Муравьев С. А. Профессиональные стандарты в сфере информационных технологий как руководство к действию // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016. № 4 (24).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Организационно-педагогические условия физической и хореографической подготовки младших школьников на занятиях чирлидингом

Асбапова Альбина Закиевна, студент магистратуры
Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы (г. Уфа)

Чирлидинг — относительно новый для России вид спорта, который с каждым годом набирает обороты популярности среди спортсменов всех возрастов. Объединяет в себе три направления: танцы, гимнастика и акробатика, при этом имеет исключительно свои специфические элементы и атрибуты, характерные только для этого вида спорта. В настоящей статье, автором предпринята попытка научного анализа и критического осмысления проблемы разработки организационно-педагогических условий физической и хореографической подготовки младших школьников на занятиях чирлидингом.

Ключевые слова: развитие педагогики, младший школьный возраст, организационно-педагогические условия, физическая подготовка, хореографическая подготовка, чирлидинг.

Organizational and pedagogical conditions for physical and choreographic training of junior schoolchildren in cheerleading lessons

Cheerleading is a relatively new sport for Russia, which every year is gaining momentum in popularity among athletes of all ages. It combines three areas: dancing, gymnastics and acrobatics, while it has only its own specific elements and attributes that are characteristic only for this sport. In this article, the author made an attempt of scientific analysis and critical reflection on the problem of developing organizational and pedagogical conditions for the physical and choreographic training of younger students in cheerleading classes.

Keywords: development of pedagogy, primary school age, organizational and pedagogical conditions, physical training, choreographic training, cheerleading.

Зародившийся в прошлом веке, в форме организованной поддержки игроков спортивных команд, чирлидинг в настоящее время не только как неотъемлемая часть различных массовых мероприятий, но и как вид спорта стал пользоваться все большей популярностью в нашей стране. Чирлидинг называют спортивными танцами с элементами гимнастики и акробатики, или новым видом гимнастики, но с нашей точки зрения это абсолютно новый уникальный спортивный феномен, некий симбиоз спорта и танцевального искусства, имеющий свои характерные особенности. [4, с. 92]

В чирлидинге выступления построены на синхронном групповом исполнении элементов различной сложности. В команды входит от 8 до 20 человек.

Разнообразные перемещения младших школьников по площадке, смена рисунков и перестроений — еще одна особенность спортивных программ в чирлидинге, пред-

полагающая умение младших школьников четко ориентироваться на площадке, держать линию рисунков, выполнять перемещения быстро и точно. [3, с. 232]

В рамках нашего исследования мы будем брать за основу преимущественно средства направления чир-данс (чир-перфоманс) и лишь некоторые средства направления чир (чирлидинг). Номинация чир-перфоманс (чир-данс) включает в себя ряд дисциплин: чир-джаз, чир-фристайл и чир-хип-хоп, отличительной особенностью данного направления является танцевальная направленность.

Для хореографической и физической подготовки младших школьников, данные упражнения наиболее подходящие. В чирлидинге важны хореографические композиции, артистизм, синхронность и четкость выполняемых движений, а также техника выполнения основных элементов (прыжки, махи, шпагаты, повороты, элементы по-

дуакробатики, специфические положения рук). В данной дисциплине запрещены сложные акробатические и гимнастические элементы.

Постановочные композиции развиваются по основным законам хореографии. Дисциплина чир-джаз и чир-хип-хоп регламентирована в стиле танцевального направления, в то время как дисциплина чир-фристайл подразумевает постановки в различных танцевальных стилях (классическая хореография, русско-народная, современная и другие танцевальные направления). Отличительной особенностью дисциплины чир-перформанс является обязательное использование помпонов (яркий спортивный атрибут из ленточек разного материала и цвета) в соревновательной композиции.

Общими положениями для обоих направлений чир-спорта является четкость и резкость выполнения движений, а именно чир-прыжков, махов, поворотов, различных перестроений, а также базовых положений рук как отдельной группы движений, характерных только для чир-спорта, отличающейся прямыми линиями, точностью и резкостью выполнения. [1, с. 320]

Данный вид спорта характеризуется высокой сложностью структуры двигательных действий, поэтому в ходе тренировочного процесса предъявляются высокие требования к развитию и совершенствованию координационных способностей. К ним относятся дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения, ориентирование в пространстве, сохранение равновесия, чувство ритма, статокинетическая устойчивость. Также выделяют способность к согласованию движений как координационную способность, определяющую уровень сформированности технического мастерства младших школьников. [6, с. 196]

На занятиях чирлидингом у занимающихся воспитывают лидерские качества, учат быть уверенными в себе и своих силах. Большое внимание уделяется воспитанию таких нравственных качеств, как взаимоподдержка и взаимоуважение как внутри своей команды, так и по отношению к командам конкурентов. Это обусловлено тем, что в данном виде спорта существует «код чирлидера», в котором прописаны определенные правила поведения на тренировках и соревнованиях, за невыполнение которых можно получить дисквалификацию команды на соревнованиях. Сплоченность команды, а также доверительные отношения между ее участниками — важное условие для построения пирамид, партнерского взаимодействия и выполнения различных поддержек.

На сегодняшний день чирлидинг успешно внедряется в физическое воспитание детей дошкольного возраста. Данная музыкально-двигательная технология используется в дошкольных учреждениях в рамках физкультурных занятий и дополнительных кружков. Занятия по чирлидингу детей дошкольного поколения представляют собой совокупность элементов спортивных танцев и хореографии, выполняемых под ритмичное музыкальное

сопровождение с использованием помпонов и различных кричалок.

Т.В. Калинина отмечает, что использование детского чирлидинга в образовательном процессе дошкольных учреждений способствует: всестороннему физическому развитию детей, формированию базы всевозможных двигательных действий, развитию координационных способностей, приобретению мотивации к занятиям физической культурой, а также развитию познавательных процессов и творческих способностей. [7, с. 246]

Ряд ученых рассматривают чирлидинг как новую здоровьесформирующую технологию в физическом воспитании детей дошкольного возраста, подчеркивая его возможности в формировании потребности занятий двигательной активностью и развитии эмоционально-волевой выносливости подрастающего поколения.

Н.С. Сологубова рассматривает чирлидинг как инновационную технологию физического воспитания дошкольников и отмечает высокую эффективность этого вида спорта в отношении нравственного и эстетического воспитания детей.

О социальной составляющей чирлидинга говорится в трудах С.О. Филипповой. Автор подчеркивает, что использование средств чирлидинга в физическом воспитании детей дошкольного возраста способствует формированию коммуникативных функций (навыков общения в коллективной деятельности), навыков деятельности в разновозрастной группе, социализации, положительных эмоций, а также формированию творчества через музыкальное движение.

Успешное формирование двигательных навыков и гармоничного физического развития, а также мощнейший воспитательный и социализирующий эффект использования чирлидинга в образовательном процессе дошкольников не мог не затронуть предметное поле адаптивного физического воспитания. Также на сегодняшний день нельзя не отметить появление нового для России самостоятельного вида спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья под названием — «пара чир», который ранее относился лишь к ответвлению чир-спорта. Пара чир имеет танцевальную и акробатическую направленность и существует лишь несколько лет, поэтому находится на этапе становления. [5, с. 38]

В.Н. Пташкина рассматривает пара чир как средство реабилитации умственно-отсталых подростков. Высокую эффективность снижения негативных реакций и повышение коммуникативных способностей после занятий чирлидингом у детей, имеющих в анамнезе неврозоподобный синдром, отмечают в своих работах А.В. Доронцева, Н.А. Зинчук и Н.В. Ермолина. К.А. Сорокина рассматривает чирлидинг как средство воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и подчеркивает заинтересованность занимающихся к данному виду спорта.

Занятия данным видом спорта способствуют:

— укреплению здоровья занимающихся, гармоничному физическому развитию, поскольку большинство

средств подготовки базируется на упражнениях аэробного характера;

— всестороннему формированию физических качеств, поскольку выполнение соревновательных композиций требует высокого уровня сформированности силовых, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, гибкости;

— целенаправленной координационной подготовке. Большинство упражнений чирлидинга — это согласованные двигательные действия, перекрестные движения, ритмичные и дифференцированные по своей структуре локомоции, объединенные в сложные хореографические перестроения. Более того, в рамках соревновательного упражнения сложно координационные движения согласуются с музыкальным ритмом, движениями партнера, произношением речевок;

— совершенствованию речевой функции, поскольку выполнение речевок требует хорошей дикции;

— гармоничному личностному развитию спортсмена, его социализации, поскольку командный вид деятельности формирует положительные черты характера,

умение уважать мнение другого, работать в коллективе, сообща решать задачи.

Публичность соревновательной деятельности формирует у спортсменов правильную и полноценную социальную позицию, уверенность в своих силах, понимание многогранности окружающего мира. Немалый вклад в этом отношении играет и привлекательный внешний вид, который формируется в процессе занятий чирлидингом. [2, с. 8]

Подводя итог вышесказанному, можно констатировать, что чирлидинг — это широкое спортивно-зрелищное направление, средства которого отличаются, в первую очередь, высокой координационной направленностью, эмоциональностью показательных выступлений, социализирующей способностью, одновременным задействованием двигательного и речевого центра с использованием помпозов, выполнением движений под музыкальное сопровождение на основе композиций различных хореографических направлений, а также элементах гимнастики и акробатики.

Литература:

1. Исследования спроса на занятия чирлидингом и требования к костюмам для соревнований/Е.О. Уткина, К.В. Белоусова, А.В. Лабазова [и др.] // Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019. — с. 318-322.
2. Паньч, Р.Б. Развитие чирлидинга: история и проблемы/Р.Б. Паньч, С.С. Петровский, Д.А. Огурцов // Вести научных достижений. Спорт и право. — 2020. — № 1. — с. 6-10.
3. Содержание соревновательных программ групповых дисциплин в чирлидинге/М.М. Соловьев, Р.Г. Тихонов, М.В. Купреев, Е.С. Бокулева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 12 (190). — с. 231-234.
4. Сорокина, К.А. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (раздел чирлидинг)/К.А. Сорокина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2019. — № 3-1. — с. 91-93.
5. Структура пирамид в групповых дисциплинах чирлидинга/К.О. Борисова, М.М. Соловьев, Р.Г. Тихонов, А.А. Зиновьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2021. — № 7 (197). — с. 37-40.
6. Федосеева, А.Д. Спортивная подготовка по чир спорту в дисциплинах чирлидинга/А.Д. Федосеева // Вопросы педагогики. — 2021. — № 6-2. — с. 194-198.
7. Чикватадзе, А.А. Чирлидинг в развитии волевых качеств юных спортсменов/А.А. Чикватадзе // Научно-техническое и экономическое сотрудничество стран АТР в XXI веке. — 2020. — Т. 2. — с. 244-249.

Коррекция массы тела при подготовке к соревнованиям в пауэрлифтинге на основе методики сгонки веса в смешанном боевом единоборстве (ММА)

Губин Олег Владимирович, старший преподаватель;
Кузнецов Роман Сергеевич, студент магистратуры;
Зацепина Елена Владимировна, студент магистратуры;
Стрыгин Сергей Вячеславович, студент магистратуры;
Литвинов Евгений Викторович, студент магистратуры
Воронежская государственная академия спорта

В данной статье была рассмотрена возможность применения методики сгонки веса, используемой в профессиональном смешанном боевом единоборстве (ММА) с целью дальнейшего анализа полученного материала для подбора оптимального варианта коррекции массы тела пауэрлифтеров перед соревнованиями, который позволит показать им свои максимальные спортивные результаты в минимальных для них весовых категориях.

Ключевые слова: коррекция массы тела, пауэрлифтинг, сгонка веса, смешанное боевое единоборство (ММА).

Одним из основополагающих моментов, объединяющих пауэрлифтинг со смешанными боевыми единоборствами (ММА) является необходимость коррекция массы тела спортсменов (сгонка веса) при подготовке к соревнованиям, так, как и в пауэрлифтинге, и в смешанном боевом единоборстве присутствует деление спортсменов на весовые категории. При этом очень важно, чтобы атлеты не просто сбросили максимальное количество килограмм от своего веса, но и после попадания в свою весовую категорию могли показать свои максимальные силовые результаты, подготовленные на тренировках в предсоревновательный период.

В настоящей статье была сделана попытка ознакомиться с методом коррекции массы тела применяемой в профессиональном смешанном боевом единоборстве (ММА) перед поединками, проанализировать полученную информацию и на ее основе подобрать оптимальный вариант коррекции массы тела пауэрлифтеров, которая позволит показать им свои максимальные силовые результаты.

Проанализировав различные литературные источники, проведя наблюдение за спортсменами и опросив несколько высококвалифицированных тренеров по данным видам спорта на предмет коррекции массы тела и попадания спортсменов в определенную весовую категорию нами было выявлено, что для снижения веса тела спортсмену необходимо создать дефицит калорий или же серьезно ограничить питьевой режим, что в свою очередь ведет к снижению его функциональной готовности, ухудшению психоэмоционального состояния и падению спортивных результатов. Вне зависимости от вида спорта при сгонке веса, когда перед атлетом стоит задача попасть в меньшую весовую категорию необходимо учитывать, что его соревновательные результаты могут незначительно или существенно снизиться (в зависимости от потерянного веса и индивидуальных особенностей организма), так как во время коррекции массы тела у спортсменов снижаются скорость, сила, выносливость, пропадает мотивация продемонстрировать свои максимальные спортивные результаты [1, 2, 6].

Общепринятыми способами коррекции массы тела в спорте являются три фактора: тепловое воздействие, ограниченный водно-пищевой режим и интенсивная мышечная деятельность. На практике спортсмены из пауэрлифтинга и смешанного боевого единоборства (ММА) в той или иной мере комплексно используют все вышеизложенные факторы, но при этом профессиональные бойцы смешанного боевого единоборства (ММА) в основном используют метод снижения массы тела перед соревнованиями с помощью экстремальной гидратации и дегидратации своего организма.

В связи с этим, нами предлагается использовать в пауэрлифтинге метод коррекции массы тела атлетов, разработанный на основе метода экстремального снижения веса в профессиональном смешанном боевом единоборстве (ММА), так как данный метод показал свою высокую эффективность по большому объему снижения веса спортсменами при незначительных потерях в их функциональном состоянии.

Данный метод заключается в следующих основных шагах:

- процесс коррекции массы тела пауэрлифтера начинается, также, как и у бойца за 6-7 дней до соревнований;
- из рациона исключаются продукты богатые углеводами (фрукты, сахар, крахмал), в день употребляется не более 50 грамм углеводов, так как один грамм углеводов задерживает 2,7 грамма воды;
- во время диеты необходимо употреблять продукты с большим содержанием высококачественного белка (мясо, рыба, яйца и т.д.), а также много клетчатки, получаемой из листовых и крестоцветных овощей (брокколи, шпинат, цветная капуста и т.д.);
- обязательно применение во время диеты продуктов с высоким содержанием жира как растительного, так и животного происхождения с обязательным учетом его калорийности, тем самым мы помогаем организму вырабатывать из жиров, так называемые, кетонные тела, которые используются организмом для поддержания эффективной деятельности мозга и нервной системы, что важно

для спортсменов в процессе подготовки к предстоящим соревнованиям, так как во время коррекции массы тела у них должны оставаться силы и мотивация для продуктивных тренировок;

— полный отказ от соли, так как натрий удерживает воду в организме;

— манипуляции с объемом принимаемой воды заключаются в том, что на начальном этапе процесса по коррекции массы тела пауэрлифтера прием большого количества воды (до 8 литров в день) способствует подавлению гормона альдостерона, который способствует сохранению натрия и секреции калия, что приводит к ее интенсивному выведению из организма спортсмена в больших количествах. При приближении ко дню взвешивания и соревнований пауэрлифтер снижает объем выпитой воды, к этому времени организм привыкает выводить много жидкости, поэтому в те сутки перед взвешиванием, когда он перестает пить воду, мочевыделительная система все еще работает на полную силу и выводит ее гораздо больше, чем атлет будет ее потреблять. Таким образом, выведя воду из организма спортсмен добивается необходимой ему массы тела и, тем самым, входит в нужную ему весовую категорию;

— дополнительными с аккуратным и незначительным использованием в общем процессе коррекции массы тела пауэрлифтера на заключительной стадии данного процесса могут быть шаги по применению горячих ванн продолжительностью не более 10 минут, а также посещение сухой сауны в термостюме для сброски веса.

В физиологии спорта среди факторов, влияющих на физическую работоспособность, наряду с интенсивностью энергетического метаболизма важное значение имеет баланс жидкостей в организме. Исследования выявили значимое снижение показателей физической активности, мышечной силы и выносливости при значительной потере жидкости. Обезвоживание не только снижает спортивные результаты, но и увеличивает время восстановления после физических нагрузок [3, 7, 9].

На более поздних этапах обезвоживания развиваются не только дефицит воды, но и солей, а также количества внеклеточной жидкости и плазмы; нарастают гемоконцентрация (увеличивается показатель гематокрита) и вяз-

кость крови, уменьшаются объем венозного возврата. Нагрузка на сердце вырастает в геометрической прогрессии [3, 9].

Считается, что критические стадии обезвоживания как способ попадания в весовую категорию в силовых видах спорта, в том числе и в пауэрлифтинге, проигрывают более классическим вариантам с диетой и умеренными физическими нагрузками. Обезвоживание уменьшает сократительную активность мышечных волокон, что ведет к снижению силовых показателей [4, 5, 8].

По нашему мнению, можно максимально избежать подобных негативных последствий экстремальной коррекции массы тела пауэрлифтера, проведя следующие восстановительные мероприятия:

— прием легких углеводов (бананы, риса, другие сладкие фрукты);

— продолжать употреблять в пищу незначительное количество продуктов с высоким содержанием белков и жиров;

— добавить в продукты соль в большем количестве, чем это требуется обычно;

— прием различных изотонических препаратов, позволяющих максимально быстро восстановить водно-солевой баланс в организме пауэрлифтера после процедуры взвешивания [7].

На восстановление спортивной работоспособности неблагоприятно влияет как недостаточное потребление жидкости, так и ее избыток. Следовательно, восполнение потерь жидкости должно идти по пути первичного восполнения солевых потерь для сохранения осмолярности плазмы, а затем объема воды. Потребление чистой воды вызовет эффект разведения плазмы со снижением ее осмолярности, устранения чувства жажды и вторичной потери жидкости через почки [3].

Питание и восстановление после корректирующих массу тела мероприятий — сложный процесс, требующий индивидуального подхода к каждому спортсмену. Использование такого метода коррекции массы тела в пауэрлифтинге, по нашему мнению, позволит спортсмену минимизировать потери в силовых показателях с лихвой компенсировав их в более низкую весовую категорию, что в итоге даст ему преимущество на соревнованиях.

Литература:

1. Арансон, М. В. Проблемы питания и восстановления женщин в скоростно-силовых видах спорта и единоборствах (обзор зарубежной литературы)/М. В. Арансон, Э. С. Озолин, Б. Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 2. — с. 14-16
2. Воробьева, Э. И. Влияние сброски веса на показатели состава тела высококвалифицированных тяжелоатлетов/Э. И. Воробьева, С. В. Степанова //Актуальные проблемы спортивной медицины: сб. науч. тр. — Малаховка, 1989. — 53-55 с.
3. Выборная, К. В., Современные методы оценки дегидратации у спортсменов/К. В. Выборная, И. В. Кобелькова, С. В. Лавриненко, А. И. Соколов, Г. А. Пузырева, Д. Б. Никитюк // Вестник спортивной науки. — 2018. — № 3. — с. 25-29.
4. Геселевич, В. А. Регулирование веса спортсмена/В. А. Геселевич. — М.: Физическая культура и спорт, 1967. — с. 68.

5. Геселевич, В. А. Методы сгонки веса у борцов — мастеров спорта/В. А. Геселевич, В. Б. Аракелян, К. П. Левченко // Спортивная борьба ежегодник. — М.: Физическая культура и спорт, 1977. — 26-27 с.
6. Перес, Р. Предсоревновательная рефляция веса тела и ее влияние на работоспособность борцов: автореф. дис.... канд. пед. наук/Р Перес. — М., 1980. — 24 с.
7. Курашвили, В. А. Спортивные напитки помогают молодым спортсменам/В. А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. — 2010. — № 20 (20). — с. 20.
8. Попова, Н. К. Физиологическая оценка различных способов сгонки веса у тяжелоатлетов/Н. К. Попова/Теория и практика физ. культуры 1957. — № 6. — 54-59 с.
9. Фактическое потребление жидкости спортсменами высокой квалификации в режиме тренировочного процесса/А. Н. Мартинчик [и др.] // Вопросы питания. — 2018. — Т. 87, № 3. — с. 36-44.

Совершенствование профессионально-важных качеств военнослужащих бригады морской пехоты

Джабилов Далгат Импанитдинович, студент магистратуры
Дальневосточная государственная академия физической культуры (г. Хабаровск)

В данной статье представлен один из вариантов совершенствования профессионально-важных качеств военнослужащих бригады морской пехоты.

Ключевые слова: физическая подготовка, морская пехота, совершенствование, военнослужащие, профессионально-важные качества.

Актуальность выбранной темы данной выпускной квалификационной работы определена повышением уровня требований к профессионально важным качествам военнослужащих современного боя. Постоянно развивающееся вооружение повышает степень эмоционального, нервно-психического, а также и физического воздействия на военнослужащих, поэтому им важно и необходимо иметь высокий уровень устойчивости против большого количества разнообразных неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности.

Проблема исследования связана с тем, что на современном этапе существует недостаточное количество исследований, которые посвящались бы специфике физической подготовки военнослужащих бригад специального назначения. Несмотря на то, что военнослужащие подобных категорий привлекаются к выполнению гораздо более сложных задач по своему уровню в сравнении с другими военнослужащими, в методической литературе отсутствуют публикации, которые определяли бы возможности использования физической подготовки для обеспечения процесса совершенствования значимых качеств военнослужащих специальных подразделений.

Было проведено исследование, где приняло участие 40 военнослужащих, которые были разделены на 2 выборки по 20 человек на основании случайного критерия: Возраст участников исследования: 19-22 лет. В исследовании приняли участие только мужчины.

Для организации исследования использовались следующие методы:

Метод контрольных испытаний: А. Бег на 100 м (упражнение № 41); Б. Подтягивание к перекладине (упражнение № 4) [7].

Выполнение упражнения по боевой подготовке при транспортировке пленника: Проба 1. Связывание пленника; Проба 2. Транспортировка пленника.

Изучение антропометрических и функциональных показателей: (антропометрический тест, Гарвардский степ-тест).

Метод математической статистики: Т — критерий Стьюдента.

На начальном этапе исследования было определено, что военнослужащие в обеих группах имеют средний уровень развитости общих физических качеств, недостаток боевой подготовки, а также невысокие уровни функциональной подготовки и адаптации к интенсивной двигательной активности.

На формирующем этапе исследования была разработана и апробирована методика совершенствования профессионально-важных качеств военнослужащих бригады морской пехоты средствами физической подготовки. Работа осуществлялась в рамках двух модулей: в первый модуль вошли средства и методы физической подготовки на развитие специальных и общих физических качеств. Во второй модуль вошли общие учебно-тренировочные занятия по развитию общих физических качеств военнослужащих, повышающих уровень профессионально-важных качеств участников исследования. Использованные спортивные упражнения, приемы рукопашного боя индивидуально, в паре

и группе позволяли военнослужащим занимать позы и режимы двигательной активности, характерные для специфики их военно-профессиональной деятельности, действовать по правилам, следить сразу за несколькими движущимися объектами, а также воспитывать показатели нервно-психической устойчивости к физическим нагрузкам.

На контрольном этапе исследования было получено, что результаты военнослужащих эксперимен-

тальной группы находятся на значительно более высоком уровне в сравнении с результатами военнослужащих контрольной группы: в особенности, по параметрам силовых качеств, при выполнении боевых нормативов, а также при изучении функциональной адаптации к нагрузке. Полученные данные позволили сделать выводы об эффективности проведенной работы.

Таким образом, полученные данные позволили сделать выводы об эффективности проведенной работы.

Литература:

1. Бескаравайный, Е. Б. Характеристика адаптивных реакций организма военнослужащих отряда специального назначения, дислоцированного в северном регионе, к воздействию психотравмирующих условий служебно-боевой деятельности: автореф. дис.... к. м. н: 05.26.02 [Северный государственный медицинский университет]/Бескаравайный Егор Борисович — Архангельск, 2015. — 19 с.
2. Богатов, В. Н. Воздушно-десантная подготовка/учебник/В. Н. Богатов. М.: РВВДКУ, 2017. — 405 с.
3. Гизатулина, А. А. Основы развития и совершенствования основных физических качеств/А. А. Гизатулина, В. В. Лисовол// Теория и история физической культуры. — 2017. — с. 24-28
4. Дворникова, И. Н. Эмоциональная устойчивость как профессионально важное качество военнослужащих/И. Н. Дворникова, Т. В. Калинина // Высшее образование сегодня. — 2019. — № 3. — с. 59-62.
5. Егоров, М. А. Вопросы формирования профессионально обусловленных патриотических качеств военнослужащих/М. А. Егоров, А. Н. Томилин // Человек и образование. — 2020. — № 1. — с. 152-156.
6. Зимонин, В. П. О причинах и путях повышения уровня обороноспособности Курильских островов/В. П. Зимонин // Наука. Общество. Оборона. — 2017. — № 3. — с. 1-9.
7. Приказ Минобороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации».
8. Кондратенко, А. Б. Алгоритм оценки сформированности профессиональных качеств у военнослужащих (моделирование в среде matlab)/А. Б. Кондратенко, А. С. Бедрик // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. — 2014. — № 11. — с. 101-110.
9. Ларин, А. Силовая подготовка сотрудников спецподразделений: учебник/А. Ларин. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 256 с.

Использование комплексного показателя физического совершенства женщин первого периода зрелого возраста

Князев Николай Ильич, студент магистратуры;
Князева Светлана Петровна, студент магистратуры
Сибирский федеральный университет (г. Красноярск)

В статье показана эффективность использования показателя физического совершенства женщин первого периода зрелого возраста 21-35 лет, состоящего из девяти простых показателей, для оценки результатов занятий в физкультурно-оздоровительных проектах.

Ключевые слова: физическое совершенство, показатель физического совершенства, физкультурно-оздоровительный проект.

Актуальность данной темы заключается в том, что большинство используемых программ занятий физическими упражнениями направлены на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и оздоровление организма, но недостаточно работ по комплексной оценке результатов занятий [11].

Возникает **противоречие** между потребностью повышения уровня физического состояния и отсутствием научно обоснованных рекомендаций по комплексной оценке применения средств физической культуры [1].

Потребность в научном исследовании данной проблемы предопределила тему настоящей работы.

Цель исследования: разработать и проверить эффективность использования комплексного показателя физического совершенства женщин первого зрелого возраста.

Гипотеза: предполагается, что использование данного комплексного показателя позволит всесторонне оценить результат занятий физическими упражнениями и будет при этом являться фактором, способствующим повышению заинтересованности женщин в дальнейшем физическом развитии.

Под физическим совершенством подразумевается определенная мера гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовленности, обретения и многолетнего сохранения крепкого здоровья [7, с. 21].

В настоящее время предложено большое количество различных комплексных показателей физического состояния и здоровья человека (Р.М. Баевский, 1984; Г.Л. Апанасенко, 1985; Е.А. Пирогова, 1986; В.И. Орлов, 1989; В.И. Белов, 1993). Также для оценки разносторонности и физического совершенства применяются нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [9]. За рубежом для этой цели используется термин «indicator of physical perfection» (индикатор физического перфекционизма) [12].

Организация и методы исследования. Исследования проводились в шесть этапов в течение 2021-2022 годов на базе УСК Теннис Холл (г. Красноярск). В распоряжение занимающихся были современный тренажерный зал и залы фитнеса. Измерения и тестирование проводились в медицинском кабинете спортивного комплекса.

На первом этапе был проведен анализ научных источников по комплексным показателям физического состояния человека и понятию «физическое совершенство».

На втором этапе был определен состав комплексного показателя физического совершенства и шкала системы оценок.

На третьем этапе проведен набор в группы двух проектов — экспериментальная «Школа физического совершенства» и контрольная «Революция тела». В исследовании приняли участие 60 женщин первого зрелого периода 21-35 лет (по 30 человек в каждой группе). Участницы обеих групп имели желание достичь максимально возможного совершенства при наличии определенных антропометрических и физических данных, физиологических особенностей, обладая определенной степенью желаний, воли, возможностей, навыков, способностей, уровнем мотивации и установкой определенных целей. В экспериментальную группу входили женщины, участвующие в физкультурно-оздоровительном проекте «Школа физического совершенства» с установкой на достижение долгосрочных целей (совершенствование показателей физического развития и здоровья). Во вторую группу входили женщины, участвующие в физкультурно-оздоровительном проекте «Революция тела», с установкой на достижение определенных целей за короткий период (снизить вес, уменьшить окружность талии или процент жировой ткани, улучшить физическую работоспособность). Предварительно были проведены исходные антропометрические измерения и тестирования участниц проектов.

Антропометрические измерения и тестирование женщин проводилось по классической методике В.В. Бунака [2] два раза: в начале эксперимента и в динамике через три месяца занятий физическими упражнениями.

Данные роста и возраста участниц были близкими по значению:

- средний рост в экспериментальной группе составил 165,3 см, в контрольной группе — 164,3 см;
- возраст в экспериментальной группе — 29,9 лет и в контрольной — 28,7 лет.
- Достоверных различий сравнимых средних арифметических значений между группами по t-критерию Стьюдента не выявлено. По росту $t_{рост} = 0,69$, по возрасту $t_{возраст} = 1,29$, что значительно меньше граничного значения в 95% ($p = 0,05$; $t_{0,05} = 2,002$).

На четвертом этапе проведена оценка измеренных исходных показателей и тестов, расчет показателей.

Пятый этап. После трех месяцев занятий физической культурой проводились итоговые измерения и тестирования.

На последнем **шестом этапе** проведено: обобщение результатов, обработка их с помощью математической статистики (расчет t-критерия Стьюдента).

При проведении работы использовались следующие **методы:** анализ литературных данных, антропометрические измерения, физиометрия, функциональные пробы, математическая статистика.

В нашей работе мы использовали комплексный показатель [8, с. 115-116], рассчитанный, как средний арифметический показатель девяти элементарных (простых) антропометрических измерений и тестирования, представленный на рисунке 1.

Оценка комплексного показателя проводилась по упрощенной методике с использованием 9 элементарных измерений по формуле (1):

$$КП\ ФС = (Оц.\ ГК + Оц.\ ТР + Оц.\ ТБС + Оц.\ САДп + Оц.\ ДАДп + Оц.\ ЧССп + Оц.\ ПрШ + Оц.\ ИР + Оц.\ В) / 9 \quad (1)$$

где: Оц. ГК — оценка окружности грудной клетки в росту;

Оц. ТР — оценка окружности талии к росту;

Оц. ТБС — оценка талия-бедренного соотношения;

Оц. САДп — оценка систолического артериального давления в покое;

Оц. ДАДп — оценка диастолического артериального давления в покое;

Оц. ЧССп — оценка частоты сердечных сокращений (пульса) в покое;

Оц. ПрШ — оценка дыхательной пробы Штанге;

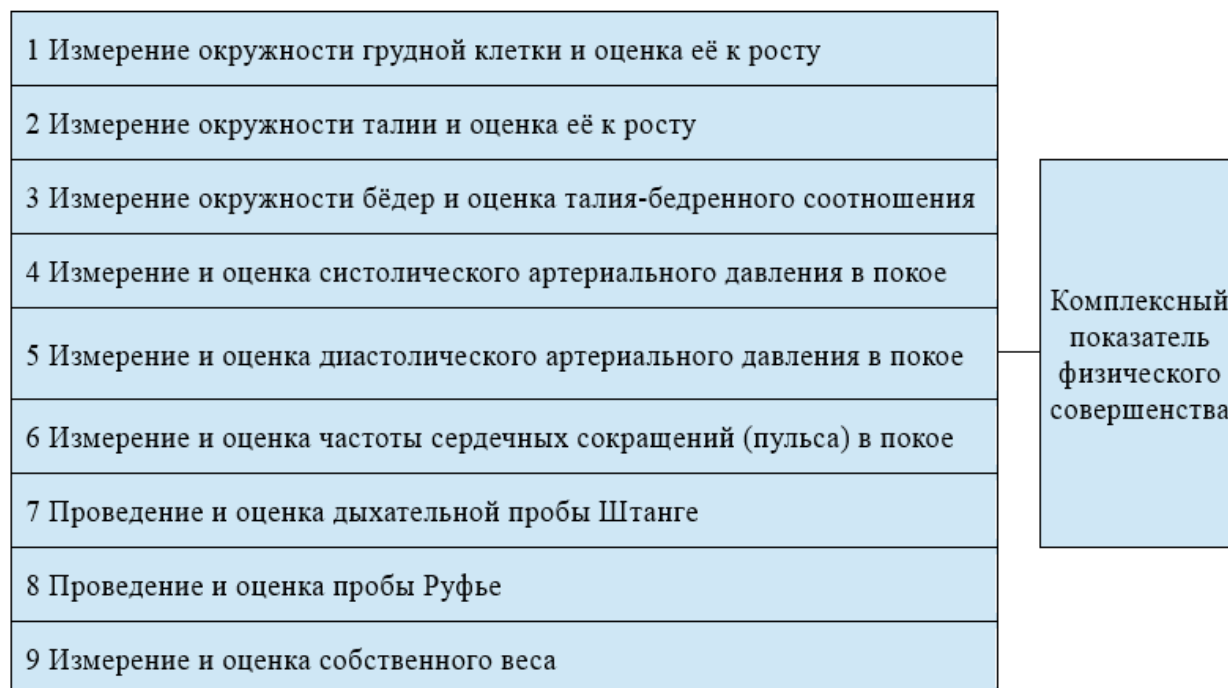


Рис. 1. Структура комплексного показателя физического совершенства

Оц. ИР — оценка пробы Руфье;

Оц. В — оценка собственного веса.

Оценка результатов измерений и тестирования осуществлялась по 5-ти и 5,5-балльной шкале, где:

1 балл — низкие показатели;

2 балла — показатели ниже средних значений;

3 балла — средние показатели;

4 балла — показатели выше средних значений;

5 баллов — отличные показатели.

Четыре показателя, имеющие возможность создавать резервы физического развития, оценивались в 5,5 баллов (окружность талии, ЧСС, пробы Штанге и Руфье).

1) Оценка отношения окружности грудной клетки к росту.

Индекс Леви-Бругша (ИЛБ) — коэффициент пропорциональности. Данный индекс, характеризующий степень развития грудной клетки и пропорциональность телосложения, вычисляли по формуле (2):

$$\text{ИЛБ} = \frac{\text{Окружность грудной клетки}}{\text{Рост стоя}} \cdot 100 \quad (2)$$

В норме данный индекс находится в пределах 50-55% [6, с. 65-72]. Значение индекса: 55% принимали за 5,0 баллов, а 50% — за 4,0 балла. Оценка индекса Леви-Бругша проводилась по формуле (3) и таблице 1:

$$\text{Оценка ИЛБ} = 5 - \frac{\text{ABS} (55 - \frac{\text{Окр ГрКл}}{\text{Рост}} \cdot 100)}{5} \quad (3)$$

Таблица 1. Оценка показателя индекса Леви-Бругша

Оценка, баллы	— 5,0	— 4,0	— 3,0	— 2,0	— 1,0	— 0,0
Индекс Леви-Бругша, %	— 55	— 50	— 45	— 40	— 35	— 30 и менее
		— 60	— 65	— 70	— 75	— 80 и более

2) Оценка показателя отношения окружности талии к росту

После измерения окружность талии рассчитывали талия-ростовое соотношение. За средние значения 3,0 балла принималось 50% отношения талии к росту стоя, за отличные 5,0 баллов — 40%, а так как «данные отношения являются зачастую целью занятий физической культурой и признаком совершенства», то за 37,5% давались максимальные 5,5 балла.

Расчёт оценки талия-ростового соотношения представлен формуле (4) и таблице 2:

$$\text{Оценка ТРС} = 5,5 - \frac{\text{ABS} (\text{Окр. талии} / \text{Рост стоя} \cdot 100 - 37,5)}{5} \quad (4)$$

Таблица 2. Оценка показателя талия-ростового соотношения для женщин

Оценка, баллы	5,5	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0
Талия-ростовое соотношение, %	37,5 и менее	40	45	50	55	60	65 и более

3) **Оценка талия-бедренного соотношения.** Значение показателя отношение окружности талия к окружности бедер используется как индикатор риска развития серьезных заболеваний. Талия-бедренное соотношение (ТБС) рассчитывали по формуле (5):

$$ТБС = \text{Окр. талии} / \text{Окр. бедер} \tag{5}$$

Для женщин хорошим результатом является соотношение менее 0,8. Идеальным соотношением талии и бедер у женщин считается 0,7 [4, с. 2]. Понятие отношение талии к бедрам учитываются в качестве индуктора привлекательности были теоретически предложены психологом Девендрой Сингхом в 1993 году. Женщины с соотношением 0,7, как правило, оцениваются как более привлекательные [13, с. 83].

За 5 баллов принята ТБС 0,7; за 3 балла — 0,85. Расчеты проводились по формуле (6) и таблице 3:

$$\text{Оценка ТБС} = 5 - ABS(\text{Окр. талии/окр. бедер} - 0,7) * 13,3 \tag{6}$$

где 13,3 — коэффициент отклонения ТБС от идеальной нормы фактического соотношения ТБС.

Таблица 3. Оценка показателя ТБС женщин

Оценка, баллы	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0
Талия — бедренное соотношений	0,70	0,775	0,85	0,925	1,0	1,075 и более

4) **Оценка систолического артериального давления в покое.** Для расчета формулы оценки систолического АД в покое, за 5,0 баллов принимали 120 мм рт. ст. За оценку — 3,0 балла брали, согласно рекомендациям ВОЗ, максимально допустимое 140 мм рт. ст. и минимально допустимое 100 мм рт. ст. Данному требованию соответствует формула (7) и таблица 4:

$$\text{Оценка САДп} = 5 - ABS(\text{САДп} - 120) / 10 \tag{7}$$

где САДп — систолическое артериальное давление в покое.

Таблица 4. Оценка систолического артериального давления в покое

Оценка, баллы	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0
Систолическое АД фактическое в покое, мм рт. ст.	120	110	100	90	80	-
		130	140	150	160	170 и более

5) **Оценка диастолического артериального давления в покое**

Границы нормы для диастолического артериального давления в покое составляют от 60 до 90 мм рт. ст. и эти цифры мы оценивали как удовлетворительные (3 балла). Среднее значение между ними 75 мм рт. ст. оценивали, как отлично (5 баллов), что дает формулу (8) и таблицу 5:

$$\text{Оценка ДАДп} = 5 - ABS(\text{ДАДп} - 75) / 7,5 \tag{8}$$

где ДАДп — диастолическое артериальное давление в покое.

Таблица 5. Оценка диастолического артериального давления в покое

Оценка, баллы	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0
Диастолическое АД фактическое в покое, мм рт. ст.	75	67,5	60	52,5	45	—
		82,5	90	97,5	105	170 и более

6) **Оценка состояния ЧСС (пульса) в покое**

У взрослого здорового человека частота сердечных сокращений в покое колеблется от 60 до 80 уд./мин. У спортсменов с ростом тренированности ЧСС покоя уменьшается до 40-50 уд./мин. [8].

Для расчета оценки пульса в покое мы приняли 80 уд./мин. за 3 балла; 60 уд. в мин. — 5,0 баллов; 55 уд./мин. — 5,5 балла, и получили формулу 9 и таблицу 6:

$$\text{Оценка ЧССп} = 5,5 - ABS(\text{ЧССп} - 55) / 10 \tag{9}$$

где Оценка ЧССп — оценка частоты сердечных сокращений в покое.

Таблица 6. Оценка частоты сердечных сокращений в покое у женщин

Оценка, баллы	5,5	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0
Частоты сердечных сокращений в покое, уд/мин.	55	60	70	80	90	100	110 и более
		50	40	30	—	—	—

7) Оценка функциональной дыхательной пробы Штанге

При проведении пробы Штанге (ПШ) — регистрировали время задержки дыхания при глубоком вдохе. Средние величины пробы Штанге для женщин — 35-45 сек., для спортсменок — 45-60 сек. и более [10, с. 47].

Учитывая, что средняя длительность задержки дыхания на вдохе у женщин около 40 сек., мы её приняли за 3 балла, 60 сек. — за 4 балла и составили следующую оценку пробы Штанге (ПШ) по формуле (10) и таблице 7:

$$\text{Оценка ПШ} = 1 + \text{Тзд}/20 \quad (10)$$

где Тзд — время задержки дыхания в сек.

Таблица 7. Оценка задержки дыхания на вдохе (пробы Штанге)

Оценка, баллы	5,5	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0
Проба Штанге, сек	90	80	60	40	20	10	—

8) Оценка состояния ЧСС (проба Руфье)

В качестве определения общей физической работоспособности использовали пробу Руфье [5, с. 35]. В основе пробы Руфье лежит количественная оценка реакции пульса на кратковременную нагрузку (30 приседаний за 45 секунд) и скорости его восстановления.

Индекс Руфье (ИР) рассчитывали по формуле (11):

$$\text{ИР} = (P_1 + P_2 + P_3 - 200)/10 \quad (11)$$

где P_1 — пульс в покое; P_2 — пульс сразу после приседаний; P_3 — пульс на второй минуте восстановления.

Оценка работоспособности сердца по индексу Руфье [5, с. 35]:

менее 0 — отлично;

0-5 — хорошо;

6-10 — удовлетворительно;

11-15 — недостаточная;

15-20 — неудовлетворительно.

Оценка индекса Руфье по предлагаемой 5,5-балльной шкале представлена в формуле (12) и таблице 8:

$$\text{Оценка ИР} = 5 - (P_1 + P_2 + P_3 - 200)/10/3 \quad (12)$$

Таблица 8. Оценка индекса Руфье

Оценка, баллы	5,5	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0
Индекс Руфье	-1,5	0,0	3,0	6,0	9,0	12,0	15,0

9) Оценка собственного веса

В настоящее время во многих странах мира для оценки веса используется классификация ВОЗ от 1997 года, основанная на измерении ИМТ [3, с. 15]. Индекс массы тела (ИМТ), вычисленный как вес (кг), разделенный на рост, возведенный в квадрат (м^2), является простым показателем отношения веса к росту у взрослых.

Об избыточной массе тела говорится, когда $\text{ИМТ} \geq 25 \text{ кг/м}^2$; об ожирении — когда $\text{ИМТ} \geq 30 \text{ кг/м}^2$. Значения ИМТ в диапазоне от 18,5 до 25,0 кг/м^2 вошли в качестве одного из критериев модели идеального сердечно-сосудистого здоровья, предложенной в 2009 г. экспертами Американской ассоциации сердца [3, с. 14-15].

Расчёт фактического ИМТ (ИМТф) проводился путём деления собственного веса на квадрат роста в метрах по формуле 1 (3):

$$\text{ИМТф} = \text{Масса тела (вес)}/\text{Рост (длина тела)} \text{ в кв.} \quad (13)$$

Среднее значение ИМТ между 18,5 и 25,0 соответствует 21,75. Этот показатель 21,75 мы приняли за 5 баллов. Отклонение от этого ИМТ в любую сторону снижает окончательную оценку веса. 18,5 и 25,0 мы приняли за показатели ИМТ равные 4 баллам. Этим условиям соответствует следующая формула (14) и таблица 9:

$$\text{Оценка МТ} = 5 - \text{ABS}(21,75 - \text{ИМТф})/3,25 \quad (14)$$

где Оценка МТ — оценка массы тела (МТ) человека; 21,75 — средний идеальный индекс массы тела; ИМТф — Индекс массы тела фактический; 3,25 — разница между идеальным ИМТ и границей оценки в 4 балла, равная 1 баллу.

Таблица 9. Оценка показателя собственного веса женщин

Оценка, баллы	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0
ИМТ фактический, кг/м ²	21,75	18,5	15,25	12,0	—	—
		25,0	28,25	31,5	34,75	38,0 и более

Результаты исследования

В результате занятий физическими упражнениями у женщин все единичные показатели, а также комплексный показатель физического совершенства улучшились в обеих группах. Динамика улучшения физического состояния показана в таблицах 10 и 11:

Таблица 10. Результаты занятий в экспериментальной группе

Наименования	Данные измерений			Оценка в баллах		
	Исходный	Итоговый	Динамика	Исходный	Итоговый	Динамика
1 Окружность грудной клетки, см	99,4	95,2	-4,2	3,75	4,18	+ 0,43
2 Окружность талии, см	83,1	75,4	-7,7	2,94	3,88	+ 0,94
3 Окружность бедер, см	104,7	100,6	-4,1	3,72	4,23	+ 0,51
4 Систолическое артериальное давление, мм рт. ст.	118,9	119,3	-0,4	4,35	4,56	+ 0,21
5 Диастолическое артериальное давление, мм рт. ст.	77,4	73,5	-3,9	4,20	4,46	+ 0,26
6 Частота сердечных сокращений, уд. в мин.	76,8	69,5	-7,3	3,32	4,05	+ 0,73
7 Дыхательная проба Штанге, сек	42,6	65,7	+ 23,1	3,13	4,28	+ 1,15
8 Проба Руфье (30 приседаний)	6,3	4,1	-2,2	2,91	3,64	+ 0,73
9 Собственный вес, кг	75,8	69,9	-5,9	3,38	3,98	+ 0,60
Комплексный показатель физического совершенства	-	-	-	3,52	4,14	0,62

Таблица 11. Результаты занятий в контрольной группе

Наименования	Данные измерений			Оценка в баллах		
	Исходный	Итоговый	Динамика	Исходный	Итоговый	Динамика
1 Окружность грудной клетки, см	93,2	91,0	-2,2	4,26	4,35	+ 0,09
2 Окружность талии, см	77,8	72,9	-4,9	3,52	4,12	+ 0,60
3 Окружность бедер, см	99,3	95,7	-3,6	3,84	4,14	+ 0,30
4 Систолическое артериальное давление	115,9	116,3	+ 0,4	4,20	4,37	+ 0,17
5 Диастолическое артериальное давление	74,0	73,7	-0,3	4,09	4,33	+ 0,24
6 Частота сердечных сокращений, уд в мин.	73,9	68,4	-5,5	3,61	4,16	+ 0,55
7 Дыхательная проба Штанге, сек	50,0	62,7	+ 12,7	3,50	4,13	+ 0,63
8 Проба Руфье (30 приседаний)	5,5	4,0	-1,5	3,16	3,68	+ 0,52
9 Собственный вес, кг	69,1	65,5	-3,6	3,89	4,25	+ 0,36
Комплексный показатель физического совершенства	-	-	-	3,79	4,17	+ 0,38

Сравнительный оценочный анализ прироста показателя физического совершенства двух групп занимающихся женщин представлен в таблице 12:

Таблица 12. Анализ прироста показателя физического совершенства

Наименования	Данные прироста показателя в баллах		
	1 группа Экспер.	2 группа Контр.	Разница
1 Окружность грудной клетки, см	+ 0,43	+ 0,09	+ 0,34
2 Окружность талии, см (ТРС)	+ 0,94	+ 0,60	+ 0,34

3 Окружность бедер, см (ТБС)	+ 0,51	+ 0,30	+ 0,21
4 Систолическое артериальное давление	+ 0,21	+ 0,17	+ 0,04
5 Диастолическое артериальное давление	+ 0,26	+ 0,24	+ 0,02
6 Частота сердечных сокращений, уд в мин.	+ 0,73	+ 0,55	+ 0,18
7 Дыхательная проба Штанге, сек	+ 1,15	+ 0,63	+ 0,52
8 Проба Руфье (30 приседаний)	+ 0,73	+ 0,52	+ 0,21
9 Собственный вес, кг	+ 0,60	+ 0,36	+ 0,24
Комплексный показатель физического совершенства	+ 0,62	+ 0,38	+ 0,24

Данные таблицы 12 наглядно представляют структуру комплексного показателя физического совершенства и отражают динамику основных показателей развития участниц проектов. За трехмесячный период в экспериментальной группе отмечалось достоверное увеличение показателя физического совершенства с 3,52 до 4,14 (на 0,62 балла). В контрольной группе прирост данного показателя был с 3,79 до 4,17 (на 0,38 балла).

Исследования показали, что, несмотря на равный период занятий в проектах (три месяца), большего физического развития получили участницы экспериментальной группы «Школа физического совершенства». Прирост результата составил на 0,24 балла больше, чем в контрольной группе «Революция тела». Это обусловлено использованием целевых проектных программ.

Был проведен расчет статистической достоверности различия между средними арифметическими значениями результатов двух групп по t-критерию Стьюдента. Расчеты подтвердили достоверную разницу в результатах: $t_{\text{факт}} = 4,36$, что значительно больше граничного значения в 95% ($p = 0,05$; $t_{0,05} = 2,002$).

Заключение

Результаты антропометрических измерений и тестирования, а также комплексный показатель физического совершенства в результате трёхмесячных занятий физическими упражнениями в обеих группах улучшились.

Но в экспериментальной группе показатели веса, окружности талии, жировой ткани, а также показатели физического развития, физической подготовленности и физического совершенства увеличились значительно больше.

Литература:

1. Богем, М. М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры [Электронный ресурс]/М. М. Богем. М.: МГАФК. — URL: <https://www.km.ru/referats/2F94AE1567> (дата обращения: 10.04.2022)
2. Бунак, В. В. Антропометрия: практ. курс: пособие для ун-тов/В. В. Бунак. Москва: Учпедгиз, 1941. 368 с.
3. Драпкина, О. М. Ожирение: оценка и тактика ведения пациентов/О. М. Драпкина, И. В. Самородская, М. А. Старинская, О. Т. Ким, А. Е. Неймарк. М.: ФГБУ НМИЦ ТПМ Минздрава России; ООО «Силицея-Полиграф», 2021. с. 174.
4. Казакова, Т. С. Методы проведения антропометрических исследований с целью определения состояния физического здоровья/Т. С. Казакова, Е. Э. Нурмамедова // Медицина и здравоохранение: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2017 г.). Казань: Бук, 2017. с. 1-4. URL: <https://moluch.ru/conf/med/archive/240/12388/>
5. Лыкова, Е. Ю. Руководство к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене: учеб. пособие для студ. Саратов, 2019. 80 с.
6. Мальцев, В. П. Оценка уровня соматического здоровья студенток первого курса педагогического вуза [Электронный ресурс]/В. П. Мальцев, Н. А. Белоусов // Школа и здоровье: сборник науч. статей/Южно-уральский гос.

Таким образом, проведённое исследование показало, что внедрение в практику физического воспитания разработанного показателя физического совершенства даёт возможность более эффективно, по сравнению с традиционными подходами, решать задачи повышения уровня физической подготовленности и физического здоровья. Можно более детально определять какие параметры улучшились, а над какими следует поработать для их улучшения.

Выводы. Полученные данные подтверждают необходимость уделять внимание не только развитию отдельных сторон физического состояния, но и, используя оценку показателя физического совершенства, развиваться более гармонично, повышая уровень своего здоровья и физической подготовленности.

Практическая значимость заключается в том, что внедрение разработанной оценки физического совершенства способствует реализации побудительных мотивов женщин к занятиям физической культурой, позитивно отражается на вовлеченности женщин в оздоровительно-тренировочный процесс, способствует оптимизации психоэмоционального состояния и повышению физического и функционального состояния их организма.

Материалы исследования могут быть использованы при проведении мониторинга физического состояния женщин первого зрелого возраста при занятиях в физкультурно-оздоровительных группах и проектах.

Научная новизна заключается в том, что для оценки результатов занятий предлагается использовать комплексный показатель физического совершенства, состоящий из девяти простых, но важных элементов.

- гуман.-пед. ун-т. Челябинск, 2016. с. 65-72. URL: otsenka-urovnya-somaticheskogo-zdorovya-studentok-pervogo-kursa-pedagogicheskogo-vuza.pdf
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для высших учеб. заведений/Л. П. Матвеев. 4-е изд. М.: Спорт, 2021. 520 с.
 8. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом/Л. И. Вериго, А. М. Вышедко, Е. Н. Данилова, Н. Н. Демидко. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2016. 224 с.
 9. Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО: Приказ Минспорта России от 08.07.2014 г. № 575. 36 с.
 10. Пашин, А. А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учеб. пособие/А. А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарина. Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. 142 с.
 11. Ромашин, О. В. Система управления целенаправленным процессом оздоровления человека/О. В. Ромашин. 2-е изд., СПб: Лань, 2019. 100 с.
 12. Янг, Х., Штобер Дж. Шкала перфекционизма внешнего вида: разработка и предварительная проверка/Журнал психопатологии и поведенческой оценки. 2012. 43 с. URL: [https://kar.kent.ac.uk/28120/1/Yang %20Stoeber %.pdf](https://kar.kent.ac.uk/28120/1/Yang%20Stoeber%.pdf)
 13. Singh, Devendra. Female mate value at a glance: relationship of waist-to-hip ratio to health, fecundity and attractiveness/D. Singh // Neuroendocrinology Letters. 2002. 23 (Suppl. 4). P. 81-91.

Ценность двигательной активности в молодом и среднем возрасте

Князева Светлана Петровна, студент магистратуры
Сибирский федеральный университет (г. Красноярск)

В статье изложены представления о значении двигательной активности в молодом и среднем возрасте, факторах, которые влияют на увеличение активного долголетия.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая активность, здоровье, долголетие, молодой возраст, средний возраст.

В современном мире все чаще на смену ручного труда приходят машины, автоматы и цифровые технологии. Автоматизация процессов производства приводит к снижению двигательной активности человека и увеличению контрольных функций за процессом производства, что в свою очередь повышает степень нервно-психического, эмоционального и зрительного напряжения на протяжении всей рабочей смены. Большое количество специальностей, требующих использования компьютеров и сетевых ресурсов, офисные специальности сочетаются с малоподвижным образом и сидячей работой, что также оказывает негативное влияние на состояние здоровья человека. Наряду с этим, на снижение физической активности часто оказывают влияние бытовые сложности и обстоятельства, нехватка личного времени. В связи с этим, многие люди к периоду окончания своей трудовой деятельности приобретают ряд различных заболеваний, лечить которые в этом возрасте уже достаточно сложно и не всегда удается успешно. Поэтому заботиться о своем здоровье необходимо на протяжении всей своей жизни, начиная с молодых лет. Имея привычку находить время, как для работы, так и для активного отдыха, уделяя несколько часов в неделю для физических упражнений и физической активности, можно сохранить здоровье и хорошую физическую форму до глубокой старости.

Несмотря на возрастающую популярность различных физкультурных проектов, возрождение ВФСК

ГТО, строительство спортивных сооружений в больших и малых городах России, численность лиц, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, увеличивается медленными темпами. По ряду причин (занятость на работе, отсутствие мотивации, удаленность спортивных объектов) многие теряют интерес к тренировкам или вовсе не имеют особой заинтересованности в этом. В частности, молодежь не осознает всей важности и ценности занятий физической культурой, считая, что всегда будут такими же активными и подвижными. Но, при прошествии ряда лет, начинают понимать и задумываться об упущенной возможности сохранения здоровья.

Цель исследования: определить ценность двигательной активности в молодом и среднем возрасте.

Объект исследования: двигательная активность как важный элемент здорового образа жизни.

Предмет исследования: ценность, которую представляет собой двигательная активность в молодом и среднем возрасте.

Гипотеза: поддержание умеренной двигательной активности с молодого возраста позволяет сохранить здоровье, хорошую физическую форму, собственную мобильность и здоровый ум на долгие годы.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие «двигательная активность».

2. Определить возрастной диапазон молодого и среднего возраста и его физиологические особенности.

3. Изучить научную позицию ученых разных периодов о влиянии двигательной активности на организм человека в молодом и среднем возрасте.

4. Определить значимость двигательной активности в молодом и среднем возрасте.

Методы исследования: анализ, синтез, обобщение.

Для решения поставленной цели были использованы отечественные и зарубежные научные источники.

Двигательная активность представляет собой естественную потребность человека в движении. Движение (активная двигательная деятельность) — одна из основных составляющих биологического обеспечения жизнедеятельности организма человека (клеток и тканей, органов и физиологических систем). В эволюционном плане все составляющие организма человека развивались и совершенствовались на основе движения и поэтому требуют его постоянно, как для своего развития, так и для поддержания функциональных возможностей человека [1, с. 6].

Изначально природой заложен высокий физиологический резерв с целью поддержания двигательной активности. Древним охотникам, для того чтобы выжить, требовалась хорошая общая физическая тренированность. Резервы человека поддерживаются только при их регулярном использовании.

Именно достаточный объем двигательной активности имеет значение для поддержания нормальной

жизнедеятельности и хорошего физического состояния. Снижение функциональных резервов организма происходит при прекращении или снижении физической активности.


Под физической активностью, в научном представлении основоположника современной онтокинетиологии доктора биологических наук, профессора В.К. Бальсевича, понимается деятельность человека, направленная на развитие физических качеств, которые необходимы и достаточны для поддержания здоровья на высоком уровне, для развития общей физической подготовленности и физического совершенствования. Основным компонентом содержания физической активности является использование физических упражнений, основу которых составляют двигательные действия.

Содержание двигательной (физической) активности человека составляет его систематическая, мотивированная деятельность, направленная на развитие, поддержание и совершенствование его кинезиологического потенциала на разумно необходимом и достаточном или экстремально высоком уровне, в зависимости от текущих или долгосрочных ее целей [2].

Согласно Классификации возрастов ВОЗ от 2012 года, представленной в таблице 1, молодой и средний возраст определяется следующими возрастными диапазонами:

- молодой возраст от 18 до 44 лет;
- средний возраст от 45 до 59 лет.

Таблица 1. Классификация возрастов согласно ВОЗ

 Классификация возрастов согласно ВОЗ	
Возраст	Лет
молодой	18 - 44
средний	45 - 59
пожилой	60 - 74
старые люди	75 – 89
долгожители	старше 90 лет

Максимальную потребность в физической активности человек испытывает в молодом возрасте. В этом возрасте происходит активное развитие организма, формируются самостоятельность, привычки, и ответственность по отношению к своему здоровью. Поэтому очень важно сформировать резерв физического здоровья с молодых лет, выбирая приоритет в пользу здорового образа жизни. Геронтологи называют этот период эво-

люционным периодом развития человека (от лат. evolution — развёртывание, развитие, формирование адаптаций).

Набор массы костной ткани происходит в детском и подростковом возрасте, достигая максимума к 20-30 годам. После достижения пика до 35-40 лет костная масса остается практически неизменной, после чего начинает постепенно уменьшаться [3].

В период 25-30 лет физическая активность человека постепенно снижается в силу появления новых жизненных обстоятельств, трудовых будней. При этом при отсутствии даже умеренной нагрузки, происходит замена мышечной ткани жировой, что в свою очередь приводит к изменению регуляции всех функций организма. Клиническая практика показывает, что именно в это время выявляются первые признаки старения, в частности, зачатки атеросклероза [4, с. 9].

В возрасте 30-35 лет наблюдается замедление многих процессов в организме, инволюционный период (от лат. *involution* — свёртывание, обратное развитие, движение назад), в том числе и в костной ткани. Изменения в мышечной ткани приводит к снижению силы и эластичности мышц, замедляется обмен веществ, уменьшается жизненная емкость легких, что снижает адаптационные возможности организма к физической нагрузке. Возрастные изменения затрагивают и центральную нервную систему, зрение, состояние сердца и сосудов.

Геронтологи считают, что процесс старения развивается, как правило, между 40 и 60 годами. Если человек, перешагнувший 40-летний рубеж, будет ежедневно давать физические нагрузки всем системам организма, то, как доказано многолетней практикой, начало его старости может быть отодвинуто на много лет [4, с. 11].

Имеет место различия физиологического и патологического старения организма. В результате физиологического процесса старения происходят естественные процессы изменения функционального состояния согласно индивидуальной генетической предрасположенности. При патологическом старении процессы возрастных изменений ускоряются по причине имеющихся заболеваний, функциональных нарушений или патологических состояний. Как правило, одни заболевания способствуют появлению других в силу слабой сопротивляемости организма либо снижению адаптационных возможностей и это накладывает определённый отпечаток и на психологическое состояние человека.

Влияние двигательной активности на организм человека было предметом исследований ученых еще с древности.

Гиппократ (460-377 гг. до н. э.) говорил: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Авиценна (980–1037) в своем трактате «Канон врачебной науки» отмечал, что «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек, не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней ... бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движения» [5, с. 313-314]. Так же отмечал, что для людей средних лет «следует укреплять слабые органы путем постепенного увеличения того вида физических упражнений, которые соответствуют и подходят

для данного органа» [5, с. 355]. «Для слабого тела физические упражнения должны быть легкими, а для сильного — сильными» [5, с. 317].

Чарльз Дарвин в своей книге «Происхождение видов путем естественного отбора» (1864) писал, что «...каждое органическое существо напрягает силы для увеличения численности в геометрической прогрессии; что каждое из них в каком-нибудь периоде их жизни, в какое-нибудь время года, в каждом поколении или с перерывами вынуждено бороться за жизнь и испытывать значительное истребление... и что сильные, здоровые и счастливые выживают и множатся» [6, с. 77]. Идея теории заключалась в том, что выживают сильнейшие, то есть особи, которые лучше других приспособлены к окружающей среде, обладающие в здоровье, силе, выносливости, по адаптационным возможностям и резервам организма. Эти качества необходимы для борьбы за выживание как внутри вида, так и между различными видами.

И. М. Сеченов (1829–1905) определил связь между мозговой и мышечной деятельностью. «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению».

В своих научных работах П. Ф. Лесгафт (1837–1909) указывал на то, что «особое внимание следует уделить связи умственной деятельности с физической. Чередование интеллектуальных и физических усилий благоприятно влияет на здоровье, вследствие чего повышается интенсивность и качество умственной деятельности» [7]

Н. А. Берштейн (1896–1966) в своих исследовательских работах рассматривал двигательную функцию человека во взаимосвязи с организацией психической, интеллектуальной, речевой и языковой функцией.

Развивая идеи Н. А. Берштейна, профессор В. К. Бальсевич (1932–2016) одним из первых обратил внимание на онтогенетический подход к изучению возрастных преобразований систем движений человека, закономерности возрастного развития двигательной деятельности человека.

А. Г. Сухарев (1932–2019) обосновал теоретическую концепцию о параболической зависимости между величиной суточной двигательной активности и состоянием здоровья населения. Его исследования послужили базой для определения методов и средств сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни для различных групп населения.

В советском здравоохранении профилактическое направление преимущественно заключалось в развитии физической культуры. Занятиями были охвачены все группы населения. Физическому воспитанию уделялось особое внимание, начиная с детских садов, школ, и поддерживалось на производстве — широкое применение получила производственная гимнастика. Идеология физического воспитания заключалась в создании гармонически развитой личности, человека, гражданина коммунистического общества.

Ф. Г. Углов (1904–2008), советский и российский хирург, доктор медицинских наук профессор, академик АМН СССР в своей книге «Советы столетнего хирурга» писал: «Я хотел бы обратить внимание на важность соблюдения режима уже с молодых лет. В связи с тем, что в юном возрасте компенсаторные механизмы более активны и действенны, они легче выравняют те нарушения в функционировании организма, которые наступают при нарушениях режима. Поэтому у молодых людей создается впечатление, что любые нарушения режима не дают никаких последствий. Это неверно. Частое и длительное нарушение режима рано истощает компенсаторные механизмы, и к зрелому возрасту, когда необходимы наиболее серьезные затраты сил и энергии, такой человек придет уже с очень изношенным организмом. Он может не справиться с нагрузками и выйти из строя, тогда как другой, более разумно расходовавший свои силы в молодости, сохранит полную работоспособность» [8, с. 300-301]. Имя Федора Григорьевича Углова внесено в Книгу рекордов Гиннеса как старейшего практикующего хирурга, который 75 лет своей жизни посвятил медицине.

Н. М. Амосов (1913–2002), советский и украинский учёный-медик, академик АН УССР, в своих книгах отмечал: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней» [9]. «Проблемы здоровья лежат в сфере психологии. Биологической психологии. Человек ленив, и разум его ограничен ближайшим будущим. Человек заставляет себя напрягаться только под угрозой опасности, которая настигнет его скоро и неотвратимо. Поэтому «Режим ограничений и нагрузок» здоровых людей не привлекает. Вероятность болезни в будущем не 100%, а молодой и вообще не верит, что она возможна» [10].

А. А. Гореловым и О. Г. Румбой (2013) была установлена взаимосвязь показателей здоровья молодежи (студентов) от двигательной активности. В результате исследования была выявлена прямая зависимость между двигательной активностью и общей выносливостью (тест Купера), физической работоспособностью (проба Руффье), функциональным состоянием кардиореспираторной системы (индекс Скибинской) и обратная зависимость между двигательной активностью и частотой сердечных сокращений в покое. Также была определена прямая зависимость общей оценки соматического здоровья студентов от величины двигательной активности [11].

Значение физической активности в молодом возрасте заключается в ее широком воздействии в целом на организм, укреплении всех систем организма, так как способствует:

— развитию самодисциплины, формированию идеалов и навыков здорового образа жизни;

— формированию положительных эмоций и положительного мировосприятия;

— формированию «иммунитета от вредных привычек» путем здравого понимания и осознания вредного воздействия таковых, формированию здоровых форм поведения;

— овладению двигательным навыкам и стремлению к их совершенствованию;

— развитию гибкости, выносливости организма, координации движений, скоростных способностей;

— формированию мотивации к занятиям спортом;

— повышению самооценки;

— повышению психологической устойчивости в стрессовых ситуациях;

— социально-психологической адаптации в обществе;

— социальному развитию, возможности для самовыражения;

— формированию, поддержанию и развитию физической формы;

— развитию здоровых скелетно-мышечных тканей, формированию мышечного корсета, что позволяет сохранять внутренние органы в правильном положении, что благоприятно сказывается на их функциональной деятельности;

— развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы;

— повышению адаптационных возможностей организма;

— развитию творческих навыков и способностей;

— повышению мыслительной способности, скорости мыслительной реакции, что способствует формированию навыка быстрого принятия правильного решения.

Многочисленными исследованиями показано, что люди пожилого и старших возрастов, даже после многолетнего перерыва, успешно адаптируются к активному двигательному режиму, восстанавливают и даже повышают уровень функциональных возможностей организма [4, с. 10].

Физическая активность в среднем возрасте и старше способствует:

поддержанию общей физической формы;

— физическому совершенствованию;

— сбережению и укреплению здоровья;

— предупреждению старения организма;

— нормализации артериального давления;

— физиологическому снижению массы тела;

— профилактике ожирения, астмы, неврозов и неврологических заболеваний, некоторых форм диабета;

— снижению риска образования тромбов в сосудах;

— профилактике атеросклероза и заболеваний сердечно-сосудистой системы;

— продлению активного трудового периода жизни;

— активному отдыху и более быстрому восстановлению сил;

— повышению устойчивой мотивации к занятиям;

— поддержанию иммунной системы организма;

— поддержанию хорошего эмоционального состояния;

— профилактике депрессии;

- повышению самооценки и уверенности в себе;
- преодолению возможных стрессовых ситуаций;
- поддержанию мышечного тонуса и подвижности связочного аппарата;
- поддержанию гибкости (при регулярных тренировках можно развить и поддерживать гибкость, не смотря на возраст);
- повышению интеллектуальной активности;
- социальной активности (социальному взаимодействию, общению);
- улучшению когнитивных функций;
- повышению качества жизни.

Заключение. В ходе проведения исследования нами было рассмотрено понятие «двигательная активность» в контексте биологического воздействия в целом на организм человека. Установлено, что двигательная активность является естественной потребностью для обеспечения нормального функционального состояния организма.

Рассмотрены физиологические особенности молодого и среднего возраста, причины возрастных изменений и возможности замедления процессов обратного развития, старения.

Изучая позицию ученых разных эпох, можно сделать вывод, что вопрос о потребности в двигательной активности человека всегда имел место быть. Ряд открытий в области медицины, биологии, психологии послужило базой для создания современных технологий сохранения

естественного здоровья человека, а также в области физической культуры, спорта и спортивной медицины.

Двигательная активность в молодом возрасте имеет решающее значение, так как при этом формируется базовый фундамент здоровья, тот самый ресурс, который человек использует в течение всей своей жизни для борьбы с болезнями, для противостояния угрозам внешней среды. Продолжительность жизни во многом зависит от того, насколько бережно и рационально человек этот ресурс использует и насколько вредным воздействиям его подвергает. Физическое воспитание, способствуя правильному развитию в раннем возрасте, поддерживает хорошее состояние здоровья в старшем возрасте, являясь в то же время одним из важных способов повышения трудоспособности и борьбы за долголетие [12, с. 5].

Вывод.

На основании полученных результатов исследования можем заключить, что главная ценность двигательной активности состоит в сохранении резервов здоровья для дальнейшей качественной и полноценной жизни. Поддержание хорошей физической формы в молодом возрасте, наряду с выполнением основных требований здорового образа жизни, является прочной фундаментальной базой для сохранения здоровья и продления активного периода жизни, что в настоящее время является основной задачей Концепции политики активного долголетия [13].

Литература:

1. Физическая культура: методические указания по выполнению самостоятельных работ/М.М. Колокольцев, Е.Н. Матросова, Л.Н. Просвирина, Т.Ю. Фефелова. — Иркутск: Изд-во ИрННТУ, 2015. — 96 с.
2. Бальсевич, В.К. Двигательная активность как феномен кинезиологического потенциала человека [Электронный ресурс] // Берегиня. 777. Сова. — 2013. — № 1. с. 173. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-aktivnost-kak-fenomen-kineziologicheskogo-potentsiala-cheloveka/viewer> (Дата обращения 20.11.2022).
3. Остеопороз [Электронный ресурс]: клинические рекомендации. — Москва: Минздрав РФ, 2021. — Режим доступа: https://cr.minzdrav.gov.ru/schema/87_4 (Дата обращения 20.11.2022).
4. Григорович, Е.С. Двигательная активность для людей зрелого и старших возрастов: метод. реком./Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов. — М.: БГМУ, 2006. — 32 с.
5. Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки. В 5-ти томах. Книга 1. — Ташкент: Изд-во «Фан», 1981. — 684 с.
6. Дарвин Чарлз. Происхождение видов путем естественного отбора. — Санкт-Петербург: Наука, 1991. — 539 с.
7. Дворкин, Л.С. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие/Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов. — М.: Феникс, 2008. — 700 с.
8. Углов, Ф.Г. Советы столетнего хирурга/Ф.Г. Углов. — Москва: АСТ, 2014. — 320 с.
9. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье/Н.М. Амосов. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. — 288 с.
10. Амосов, Н.М. Преодоление старости/Н.М. Амосов. — М.: Изд-во «Будь здоров!», 1996. — 192 с.
11. Горелов, А.А. Массовая физическая культура и оздоровление населения. О зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности/А.А. Горелов, О.Г. Румба // Вестник спортивной науки. — 2013. — № 2. — с. 36-39.
12. Аскеров, А.А. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями в старшем возрасте/А.А. Аскеров, Е.И. Ковалев; под ред. В.А. Макарова. — Москва: Медгиз, 1962. — 182 с.
13. Концепция политики активного долголетия [Текст]: научно-методологический доклад к XXI Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2020 г./под ред. Л.Н. Овчаровой, М.А. Морозовой, О.В. Синавской; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2020. — 40 с.

Особенности занятий волейболом в период дистанционного обучения

Обви Анастасия Андреевна, студент

Научный руководитель: Мартыненко Наталья Владимировна, старший преподаватель
Кемеровский государственный университет

В статье рассматриваются особенности занятий физической культурой на примере волейбола в дистанционном формате. Неполное прохождение курса.

Ключевые слова: дистанционное обучение, очная форма, инвентарь, теоретическая и практическая части, волейбол.

Данная тема является актуальной на данный момент, так как недавно прошла пандемия и все учились и работали дома, в будущем такая ситуация может повториться, поэтому нужно быть к этому готовыми.

Дистанционные образовательные технологии имеют слабый потенциал в направлениях обучения, требующих лабораторных работ и практических занятий на техническом оборудовании (в спортивном зале, на полигоне, в тире и т.д.). Это плохо сказывается на любых занятиях, включая физическую культуру и спорт. Ограничения сильно влияют на подготовку и на занятия в целом.

В настоящее время существует проблема, связанная с проведением занятий по волейболу и спортивным играм в дистанционном формате, это связано с тем, что мир еще не сталкивался с необходимостью обучения студентов данной дисциплины, находясь в домашних условиях.

Рассмотрим влияние дистанционного обучения на дисциплину «Спортивные игры» в рамках программы у студентов высших учебных заведений.

Для обучения данной дисциплины требуется специальное помещение — спортивный зал, преподаватель, который будет следить за техникой выполнения заданий, инвентарь (в волейболе — волейбольный мяч, сетка) и конечно требуется группа студентов, они будут играть на игровом поле.

На первом занятии по волейболу преподаватель рассказывает про технику работы с мячом и технику безопасности студентам, те в свою очередь расписываются в журнале по технике безопасности (что они внимательно прослушали курс по технике безопасности и будут его соблюдать). Если кому-то из студентов что-то не понятно, он может задать вопрос преподавателю и узнать ответ на свой вопрос. Данное занятие можно провести в дистанционном формате.

Последующие занятия предполагают очную форму обучения. Ведь в домашних условиях нет соответствующих

специальных условий для практики (это само помещение для практики с мячом, а также специальный инвентарь для занятия). Студенты в дистанционном формате могут изучить теоретическую часть данной дисциплины. Но данная дисциплина предполагает не только изучение теоретической части, но и в большинстве занятий — практическую, что в свою очередь в формате дистанционного обучения — невозможно. Формирование умений и навыков производится эффективнее в очном режиме. В части волейбольных тренировок это непрерывный процесс, требующий тщательного и индивидуального подхода к каждому обучаемому при непосредственном контакте с мячом и под постоянным контролем со стороны преподавателя для соблюдения техник безопасности. Также обучающиеся при работе с мячом допускают такие ошибки как: неправильная поставка рук и ног при верхних и нижних передачах, подаче мяча и т.п. Данные ошибки невозможно устранить при проведении дистанционных занятий по волейболу, а лишь непосредственно в контакте с мячом перед преподавателем.

Необходимо рассмотреть вопрос о возможности обучения волейболу дистанционно, путем создания программ, в которых для студентов будут предоставлены тренировки или же сами игры в 3д виртуальном мире, которые будут имитацией волейбола и других игр с мячом. Поскольку, как мы видим, в настоящее время присутствует необходимость в модернизации образовательной программы, путем применения дистанционных способов образования.

В результате изучения литературных источников, были сделаны следующие выводы: обучение в дистанционном формате несовершенно и требует больших доработок, студенты могут изучить только теоретическую часть по волейболу и другим командным видам спорта, что является не полным прохождением курса. Вследствие чего дисциплина считается не до конца изученной.

Литература:

1. Платонова, Н.И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов // Концепт. 2016. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voleybol-kak-sredstvo-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-studentov-vuzov> (дата обращения: 28.11.2022).
2. Одинцов, А.Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся/А.Н. Одинцов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 17.1 (121.1). — с. 31-37. — URL: <https://moluch.ru/archive/121/33513/>(дата обращения: 28.11.2022).

3. Саая, Р. Д. Спортивная игра «волейбол» как средство сохранения и совершенствования физического здоровья тувинских студентов // Педагогический журнал. 2017. Том 7. № 1А. с. 301-308.
4. Перспективы применения дистанционных форм обучения в России/С. А. Коноваленко, Е. А. Лопатин, Д. В. Кузнецов, М. Н. Трофимов // Современные образовательные технологии (на примере Рязанского филиала Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя): сборник научно-практических статей/Рязанский филиал Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя. — Рязань: Рязанский филиал Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя, 2018. — с. 53-64. — EDN YKHCTZ.
5. Железняк, Ю. Д., Кашкаров В. А. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. М.: Академия, 2001. 384 с.
6. Visnes & Bahr (2013) Visnes H, Bahr R. Training volume and body composition as risk factors for developing jumper»s knee among young elite volleyball players. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2013;23:607-613. doi: 10.1111/j. 1600-0838.2011.01430. x.
7. Фанат спорта. Правила игры в волейбол [Электронный ресурс]. URL: <https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html> (дата обращения: 28.11.2022)

Снижение заболеваемости ОРВИ посредством занятий физической культурой

Русинова Ксения Денисовна, студент
Самарский государственный технический университет

Факторы, влияющие на здоровье человека, различны. Они оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на людей. Занятия физической культурой всегда являлись основными составляющими в укреплении здоровья человека и профилактики различных заболеваний. В статье рассмотрено то, как физическая активность влияет на заболеваемость ОРВИ.

Ключевые слова: здоровье, движение, иммунитет, физическая культура, упражнения, физическая нагрузка, заболевание, ОРВИ, инфекция.

Введение. В современном мире, где каждый день в атмосферу происходят выбросы вредных газов, где находят все более и более опасные болезни, вопрос о снижении заболеваемости среди населения стоит остро. Поэтому необходимо привлечь внимание людей на эту существенную проблему, убедить в том, что занятия физической культурой действительно помогают улучшить иммунитет. Самым распространенным заболеванием является ОРВИ.

Одним из главных методов борьбы с заболеваемостью ОРВИ являются занятия физической культурой. Конечно, большое влияние имеет также закаливание, прием витаминов и т. д.

Основная часть. Физические упражнения приносят много пользы организму и помогают укрепить здоровье. Это, в свою очередь, может привести к формированию многих других положительных привычек. Или улучшить качество сна, что тоже хорошо скажется на самочувствии человека.

На тему связи здоровья, иммунитета и хорошего настроения с физической культурой представлено большое количество информации. Всем обязательно нужно следить за своим здоровьем. Большую роль в этом вопросе наследственность человека и экология окружающей среды, но есть и другие факторы. По данным учёных, условия и образ жизни людей является основным фактором,

влияющим на состояние здоровья человека. [1] Таким образом, только он сам человек в большей степени влияет на свой иммунитет, и только он сам может либо улучшить своё состояние, либо существенно ухудшить его. Именно поэтому опрос, предоставленный ниже, проводился именно среди студентов от 18 до 22 лет. Ведь как раз они в основном ведут «сидячий образ жизни».

Также учитывалось то, сможет ли человек выделить факторы, на которые влияют занятия физической культурой.

В результате, по первому вопросу были получены следующие данные: почти все, а именно 38% опрошенных студентов, признались, что они не являются любителями спорта. И их здоровье постоянно подвержено инфекциям и вирусам, они болеют 2-3 раза в год в среднем.

61% респондентов ответили положительно на вопрос «уделяете ли Вы время физическим нагрузкам?». И добавили то, что это влияет хорошо не только на их здоровье (болеют они максимум раз в год), но и на их настроение, работоспособность, крепкий сон, полноценную адаптацию организму к переменам погоды, требованиям окружающей среды.

На вопрос «входят ли занятия физической культурой в Вашу ежедневную рутину?» положительно ответили 25% опрашиваемых из общего количества, 36% занимаются физической культурой от двух до четырех раз

в неделю. Остальные респонденты заявили, что не считают полезными занятия физкультурой в университете. По их мнению, такие занятия не укрепляют иммунитет и не являются профилактикой ОРВИ в отличие от самостоятельных занятий дома или в фитнес-центре.

87% от всех респондентов уверены в том, что физические упражнения — это отличная профилактика ОРВИ и других заболеваний. 10% сказали о том, что спорт укрепляет здоровье только совместно с прочими факторами. Мнение 3% людей заключалось в том, что ни спорт, ни физические нагрузки никак не укрепляют иммунитет и не являются профилактикой ОРВИ.

Состояние здоровья зависит не только от физической культуры, но и от медицины в том регионе, в котором проживает человек. Поэтому, можно задуматься о том, что выявляется такой большой процент людей, которые не удовлетворены состоянием своего организма (они часто болеют ОРВИ, ОРЗ и простудой), может зависеть не только от того, что они не занимаются спортом, но и от уровня медицины [2].

Многие считают, что лучшая профилактика ОРВИ — это именно самостоятельные занятия, но никак не в школе или университете. Такие занятия, по мнению многих, не несут в себе ничего, они бесполезны. Человек сам в ответе за свое здоровье. Студенты занимаются спортом

охотнее в том случае, когда их не заставляют это делать, когда эти занятия происходят по их воле.

С уверенностью можно сказать, что в современном мире молодые люди все чаще занимаются спортом и большее количество времени уделяют своему здоровью в целом. Ведь спорт в последнее время пользуется все большим спросом у молодежи. Все чаще молодые люди посещают бассейны, фитнес-центры и спортивные залы.

Заключение. По результатам опроса можно сделать вывод о том, что физические нагрузки на самом деле помогают организму противостоять ОРВИ.

При отсутствии у человека времени, материальных возможностей можно найти спасение, например, в дыхательной гимнастике.

Спорт и физическая культура оказывают влияние на все составляющие здоровья. Упражнения помогают добиться повышения иммунитета и просто поднять настроение, что хорошо будет сказываться на организме. Большим плюсом является то, что многие начали это осознавать. Важнейшей составляющей профилактики ОРВИ будут считаться занятия спортом. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Литература:

1. infourok.ru: ИНФОУРОК: сайт. — URL: <https://infourok.ru> (дата обращения: 25.11.2022). — Режим доступа: в локальной сети.
2. Паршакова, В. М. Физическая культура, как средство повышения иммунитета и профилактика простудных заболеваний [Текст]/В. М. Паршакова, Д. Н. Прянишникова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2019.

Феномен дрифта: от уличной субкультуры к профессиональному автоспорту

Шендеров Антон Леонидович, директор

Индивидуальный предприниматель Шендеров Антон Леонидович (г. Минск, Беларусь)

Статья посвящена феномену современного дрифта как направления профессионального автоспорта. Автором производится анализ истории развития и становления дрифта в Японии, подчеркиваются некоторые аспекты трансляции опыта страны на Россию. Описываются факторы, обусловившие формирование данной субкультуры, впоследствии ставшей одним из направлений профессионального автоспорта. Уточнены следующие факторы: бурный социально-экономический рост, влияние научно-технического прогресса на состояние покрышек шин автомобилей, развитие автомобилей, рост популярности уличных гонок.

Ключевые слова: дрифт, история дрифта, субкультура, профессиональный автоспорт, дрифт-культура.

Введение. Современный дрифт рассматривается как одно из направлений автоспорта, является спортивной дисциплиной, связанной с прохождением поворотов при использовании техники управляемого заноса. Дрифт является достаточно экстремальным видом автоспорта, требует широкой предварительной подготовки,

соблюдения ряда условий. Однако, как профессиональная дисциплина дрифт стал рассматриваться в России относительно недавно — около 10-12 лет назад.

Актуальность рассмотрения феномена дрифта как процесса перехода от субкультуры к реальному спорту диктуется тем, что ежегодное число дрифт-соревнований

во всем мире увеличивается. При этом, пример становления данного направления профессионального автоспорта показывает возможность перевода ценностей отдельных субкультур в новейшие спортивные дисциплины и соревновательные направления — в этом заключается ключевая ценность феномена дрифта.

Цель исследования — произвести ретроспективный анализ истории развития дрифта и определить современное состояние данного направления профессионального автоспорта.

Основная часть. История дрифта насчитывает свыше пятидесяти лет — она является достаточно короткой, но в тоже время емкой. Истоки дрифта как правило связывают с началом 1930-ых годов, когда на автомобильных гонках применялись техники управляемого заноса — причем демонстрировались они, чаще всего, для большей зрелищности и продвижения соревнований.

Однако, как верно замечается во многих источниках, дрифт как отдельный род занятий автовладельцев (нелегальных уличных гонщиков), возник в течение 1970-х годов. Важно отметить, что истинной родиной дрифта считается Япония — страна характеризуется наличием протяженных извилистых трасс, длительных спусков, на которых практиковались начинающие дрифтеры. Забегая наперед, стоит уточнить, что представители данной субкультуры того времени постепенно перешли из уличных занятий в профессиональный автоспорт, стали участниками Формулы-1 и многих других соревнований; вывели собственное направление дрифт-культуры [1].

Одной из наиболее ярких подобных личностей являлся японец Кунимицу Такахаси, мотогошник, а в последующем автогонщик и дрифтер; первый в мире японец, участвовавший в чемпионате мира в шоссейно-кольцевых мотогонках, яркий чемпион Японии. Именно он заложил ряд основ в субкультуру дрифта, используя технику управляемого заноса при участии в автогонках — постепенно поклонники, наблюдая за зрелищностью подобного исполнения, стали продвигать идею использования управляемого заноса, придавая ей более массовый характер.

Однако поистине культовой личностью, обеспечившей популярность, и, в последствии, легальность данного вида автоспорта стоит считать Кэйити Цутия, японца, собравшего огромный клуб фанатов по всему миру. Именно Кэйити Цутия (совместно с Дайджио Инада) положил начало процессам легализации дрифта, основал в 1999 году гоночную серию D-1 Grand Prix, в последующем ставшей площадкой для действия всемирной ассоциации дрифта. В ряде источников именно Кэйити Цутия присваивается идея ввода понятия «дрифт», представляющего современную спортивную дисциплину [3].

Становление дрифта как одной из форм субкультуры неразрывно связано с процессами развития автомобильной промышленности, повышения качества и сцепления покрышек, бурного социально-экономического роста Японии. Начиная с 1960-х годов в мире появляются первые усовершенствованные покрышки, обе-

спечивающие не только хорошее сцепление с дорогой, но и высокую управляемость в заносе. Это обеспечило возможность использования ранее непопулярных техник дрифта в деятельности автогонщиков того времени — хотя эти процессы и носили обобщенный характер, не были системными, в последующем они стали основой формирования целого направления и субкультуры, положившей начало профессиональному автоспорту практически по всему миру [5].

Субкультура дрифта как феномен основывается на многих факторов; например, строится на росте популярности уличных нелегальных гонок, предполагающих скоростной соревновательный спуск нескольких автомобилей. В таком случае проводилось два парных заезда со сменой позиций участников — один выступал в роли стартующего, другой в роли догоняющего и выполняющего определенные маневры в моменте поворота. Качественный управляемый занос гарантировал участнику возможность сократить дистанцию за счет разгрузки задней оси автомобиля и сохранения скорости — популярность данной техники среди уличных автогонщиков Японии вследствие чего неуклонно росла.

Стоит также заметить, что первоначально техника использовалась Кэйити Цутия на любительских автогонках — исключительно в качестве одного из способов эффективного преодоления поворотов. В 1987 г., наблюдая все больший внешний интерес к дрифту, он совместно с рядом автомастерских и автомобильных журналов записал дрифт-видео, в котором демонстрировал своеобразный мастер-класс по прохождению гонок с использованием управляемого заноса. Как итог, начиная с 1990-ых годов в Японии значительно возросла популярность дрифт-культуры; вместе с тем, участилось количество несчастных случаев среди участников нелегальных гонок, связанных с неподготовленностью как самих гонщиков, так и их автомобилей, трассы, шин к управлению заносом. Это в значительной степени положило начало к легализации данного вида уличных гонок — в таком случае проще и эффективнее было организовывать гонки в специально отведенных местах, нежели разрушать городскую (в том числе неподготовленную к дрифту) дорожную инфраструктуру [2].

В результате еще через десять лет (к концу 1990-х и началу 2000-х) дрифт был принят в качестве официального вида автоспорта — были разработаны специальные требования и регламенты к трассе, автомобилям участников, самих участников гонок. В гонках участвовали не только пилоты автомобилей, но и целые дрифт команды. Однако традиционным стал именно парный дрифт, эффективно позаимствованный у практиков нелегальных гонок в Японии. Сегодня парный дрифт — это эталонный вид состязаний в данном направлении автоспорта, распространенный не только в Японии, но и в других крупнейших странах, в том числе России.

Вхождение других государств в спортивную дисциплину дрифта носило аналогичный опыту Японии ха-

рактически первоначально соревнования проводились нелегально, однако, со временем, для непрофессиональных гонщиков создали собственную площадку для участия на относительно равных условиях.

В России эти процессы носили схожий характер; однако ввиду территориальной протяженности и удаленности многих городов, дрифт-культура развивалась неравномерно, первоначально в нешироких уличных кругах. Закономерным первооткрывателем в организованной и достаточно масштабной дрифт-культуре стал именно г. Владивосток, близлежащий к Японии, располагающий широкой доступностью японских марок автомобилей, наиболее пригодных к выполнению техник с управляемым заносом.

В последующем (в том числе под влиянием кинематографа) к 2010-м годам дрифт дошел и до центральных ре-

гионов, Подмосковья и Москвы — стал одной из форм развлечения как его участников, так и зрителей, первоначально не имел профессионального характера (кроме того, в ряде источников описываются случаи «протестов» участников дрифт-субкультуры в отношении вхождения дрифтеров в России в число участников профессионального автоспорта; первые соревнования проводились под лозунгом «дрифт — не спорт»). Тем не менее, несмотря на наличие подобных протестных заявлений, именно в 2010-ых годах дрифт стали рассматривать как соревнование. В результате был организован первый чемпионат RDS (Russian Drift Series), активно проводимый и по сегодняшний день [4].

В заключение нашего анализа сформируем ретроспективу развития дрифта как феномена субкультуры на пути к профессиональному автоспорту (рис. 1):



Рис. 1. История развития дрифта как профессионального автоспорта: от субкультуры до официальных соревнований

Обращаясь к рис. 1, важно уточнить, что на нем представлена примерная структура поэтапного развития дрифта исключительно как культурного явления. Тем не менее, для многих стран данные процессы строились по схожему сценарию, исключительно в контексте учета традиционных реалий и обстоятельств (на что указывает опыт России).

Заключение. Таким образом, по результатам проведенного анализа удалось установить, что сегодня дрифт является профессиональным автоспортом, его популяр-

ность неуклонно растет. Вместе с тем, как феномен, дрифт прошел долгий пятидесятилетний путь — от уличных нелегальных техник отдельных гонщиков до спортивной дисциплины со своими ценностями, эталонами и правилами. Стоит уточнить, что развитие дрифта стало следствием произошедших изменений в области научно-технического прогресса, принятия официальными организациями необходимости стимулирования развития данной субкультуры, движения к прогрессу и создания площадок для спортивных соревнований.

Литература:

1. Дрифт: между спортом и улицей [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.championat.com/auto/article-3195471-drift-mezhdu-sportom-i-ulicej.html> (дата обращения: 04.12.2022).

2. Маштакова, Е. И. Дрифт и его история: к проблеме субкультурных образований // Евразийский гуманитарный журнал. 2020. № 2. с. 85-95.
3. Начало истории дрифт — дрифт в Японии [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://mag-option.ru/istoriya-rozavleniya-drift-kultury-drift-history/> (дата обращения: 05.12.2022).
4. Что такое дрифт и его история [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://autoiwc.ru/other/drift.html> (дата обращения: 03.12.2022).
5. Plutynsky, A. Drift: A Historical and Conceptual Overview // Biological Theory. 2007. № 2 (2). Pp. 156-167.

ПСИХОЛОГИЯ

Алкоголизм: зависимость и созависимость

Анцыферова Валентина Алексеевна, студент;

Брюханова Полина Сергеевна, студент;

Ипатова Надежда Васильевна, студент

Пермский государственный медицинский университет имени академика Е. А. Вагнера

В статье авторы пытаются определить влияние алкоголизма на близких людей зависимого человека.

Ключевые слова: зависимость, алкоголизм, семья, злоупотребление.

В современном мире миллионы людей, страдающих расстройством, связанным с употреблением алкоголя. Они не могут контролировать свое пьянство, и их жизнь и жизнь их близких в конечном итоге разрушаются алкоголем. И возникает вопрос, почему люди продолжают пить, даже зная, что это пагубно сказывается на их жизни и приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Или, другими словами, почему алкоголь вызывает зависимость? Как алкоголь влияет на членов семьи алкоголика?

Когда человек прибегает к длительному пьянству, частым запоям и чрезмерному потреблению алкоголя, это влияет на хрупкий химический баланс в мозге. Длительное злоупотребление психоактивными веществами приведет к необратимым изменениям в химическом составе мозга, что приведет к алкогольной зависимости.

Алкоголь вызывает физическое привыкание, потому что он изменяет химические вещества в головном мозге. Мозг — сложный орган, и нормальная работа мозга зависит от тонкого баланса между нейротрансмиттерами. Наркотики и алкоголь изменяют химический баланс в мозге и мешают нормальному высвобождению нейротрансмиттеров. Алкоголь реагирует с рецепторами ГАМК (гамма-аминомасляной кислоты) в мозге, высвобождая эндорфины и повышая уровень дофамина, что вызывает чувство удовольствия и эйфории. Желание воссоздать эти чувства и тот факт, что мозг связывает ощущение эйфории с выпивкой, создает повышенное желание употреблять алкоголь. Когда человек бросает пить, его тело продолжает жаждать алкоголь и чувствовать эйфорию, которые идут рука об руку с употреблением алкоголя. Алкоголь обычно ингибирует кортикотропин-рилизинг-фактор (CRF) в головном мозге. CRF — это нейрорхимическое вещество, которое играет важную роль в том, как мозг справляется со стрессом,

и когда человек пьет, он подавляет CRF и заставляет человека чувствовать себя более расслабленным и менее напряженным. Со временем CRF приспособится, чтобы компенсировать длительное злоупотребление алкоголем, и люди, страдающие расстройством, связанным с употреблением алкоголя, будут испытывать более сильный стресс, когда они не могут пить, усиливая тягу к алкоголю и усиливая зависимость от алкоголя. И как только тело физически пристрастилось к алкоголю, человек будет испытывать симптомы отмены, когда бросит пить. Люди, испытывающие сильный стресс на работе или дома, часто обращаются к алкоголю, чтобы попытаться почувствовать себя лучше.

Так почему же алкоголь вызывает привыкание у одних людей, а у других нет? Есть несколько факторов, которые играют роль в определении того, кто становится зависимым от алкоголя, включая генетику и влияние окружающей среды. Существует определенная связь между генетикой и алкоголизмом, и дети алкоголиков подвержены более высокому риску развития алкогольной зависимости. Дети могут сильно пострадать от алкоголизма в семье. Они могут чувствовать себя виноватыми, когда верят, что несут ответственность за пьянство и за то, что оно не прекратится. Они также могут расстраиваться и злиться, пытаясь понять, почему человек, который им небезразличен, ведет себя таким образом. Поскольку алкоголизм может нарушить распорядок дня, это может означать, что ребенок пропускает постоянное время приема пищи или сна или должен брать на себя дополнительные обязанности по установлению распорядка в доме. Их настроение и поведение также могут стать непредсказуемыми, когда им трудно заводить друзей и они боятся ходить в школу. Старшие дети алкоголиков могут страдать навязчивым перфекционизмом, накопительством, замкнутостью и излишней застенчивостью, так как пережи-

вают, что отличаются от других людей. У них также могут быть проблемы в школе, так как семейная жизнь мешает учебе и налаживанию отношений. Эмоции и мысли, которые присутствуют в детстве, могут быть перенесены во взрослую жизнь, когда человек изо всех сил пытается найти здоровые отношения, ведет себя беспорядочно, делает неправильный выбор и имеет негативное представление о себе. Они также могут продолжать испытывать тревогу, депрессию и интроверсию, которые начались, когда они были ребенком.

Когда человек пристрастился к алкоголю, его внимание может сместиться, и он пренебрегает своей работой в пользу выпивки или борьбы с последствиями пьянства. Это может привести к тому, что супругу придется иметь дело с последствиями потери дохода или уменьшения количества денег в домашнем хозяйстве. Возможно, им также придется взять на себя больше обязанностей в отношении семьи и дома. Алкоголизм поражает всю семью. Согласно оценкам, каждый алкоголик оказывает сильное воздействие на жизнь, по крайней мере, четырех человек [1]. Человек, страдающий алкоголизмом, может также поставить себя и других в небезопасные или рискованные ситуации, когда пьет или пытается приобрести ал-

коголь, что может быть как истощающим, так и опасным для тех, кто о нем заботится.

Для социального конфликта всегда необходимы по меньшей мере две противодействующие стороны. Их поступки обычно направлены на достижение взаимоисключающих интересов, что ведет к столкновению сторон. Именно поэтому всем конфликтам свойственно сильное напряжение, которое побуждает людей так или иначе менять поведение, приспособляться либо «ограждать» от данной ситуации [2].

Расстройство, связанное с употреблением алкоголя, обычно называемое алкоголизмом, часто называют «семейным заболеванием», потому что оно затрагивает больше людей, чем просто человека с алкогольной зависимостью. Зависимость встречается во всех типах семей, и ее эмоциональные побочные эффекты ощущают супруги, дети и другие близкие. Их жизнь, поведение и взгляды могут навсегда измениться в результате болезни. Они могут даже испытывать беспокойство, депрессию и стыд в результате алкогольной зависимости. Жизнь в доме с человеком, зависимым от алкоголя, может привести к разрушительному поведению, напряжению и натянутым отношениям — все это может вызвать значительный стресс в семье.

Литература:

1. Ананьева, Г. А. Семья: химическая зависимость и созависимость. Работа с созависимостью
2. Дмитриев, А. В. Конфликтология. — М., 2003.
3. Москаленко, В. Д., Гунько А. А. Взрослые сыновья и дочери больных алкоголизмом: спектр психопатологии // Вопросы наркологии. — 1993. — № 1.

Эмоции и психологическое здоровье

Арюкова Нелианна Владимировна, учитель начальных классов
МКОУ г. Астрахани «СОШ № 6»)

Современные реалии жизни характеризуются высоким уровнем стресса, в котором ежедневно пребывает человек. Эмоции, которые появляются вследствие этого, не могут благоприятно отражаться на психологическом здоровье человека. В то же время существует негласный запрос у любого работодателя не только на физически, но и психологически здоровых сотрудников. Поэтому психологическое здоровье личности является важным условием социальной стабильности современного общества.

Неоспоримым научно доказанным фактом является то, что наши эмоции способны оказывать влияние на психику. Эмоции — это особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций, явлений и событий в течение жизни.

Из этого определения можно сделать вывод, что эмоции не только возникают в процессе любой активности чело-

века, но и регулируют психику. Психическое и физическое здоровье между собой очень тесно связаны, поэтому абсолютно здоровым человеком можно стать лишь тогда, когда эти два составляющих будут осуществлять свои процессы гармонично.

Преобладание положительных эмоций ведёт к физическому здоровью. Вырабатывается гормон радости — серотонин и улучшается общее самочувствие. Исследования ученых показали, что многие болезни начинаются с эмоциональных нарушений.

Например, ненависть и раздражение влияют на здоровье органов кровеносной и пищеварительной систем человека. То есть у людей с переизбытком таких эмоций есть риск возникновения диабета, артрита и даже инфаркта.

Ещё один пример иллюстрирует пребывание человека в опасном агрессивном состоянии, которое может нанести вред не только окружающим, но и самому агрессору. Если



Рис. 1

обидели человека, начинает активно работать гормон надпочечников и вырабатывается норадреналин, который преобразует обычную обиду в агрессивную эмоцию — ненависть.

Если организм часто находится в переизбытке эмоций, то это приводит к саморазрушению организма. Человек перестает обращать внимание на его первичные потребности, а сильные эмоции истощают тело, что и становится причиной заболеваний.

Особой проблемой молодых людей являются такие психологические расстройства, как депрессивные состояния. Это крайне негативное проявление человеческих эмоций. Депрессивные состояния молодых людей не редко приводят к суицидам. По данным Росстата частота суицидальных действий среди молодежи в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14-24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия.



Рис. 2.

Наблюдения врачей за онкобольными показали, что у тех больных, которые часто пребывали в хорошем

настроении, имели более устойчивый и положительный эффект от терапии, нежели, чем онкобольные с депрессив-

ными состояниями. Это происходит потому, что гормон радости — серотонин выбрасывается в кровь и благоприятно влияет на общее состояние организма. От его уровня зависит чувствительность к боли, он улучшает сон и повышает работоспособность.

В нынешнем ритме жизни идёт тенденция к росту стрессовых ситуаций, которым ежедневно подвергается человек. Это выдвигает на первый план проблему сохранения психологического здоровья населения, особенно такой уязвимой его части, как молодежь.

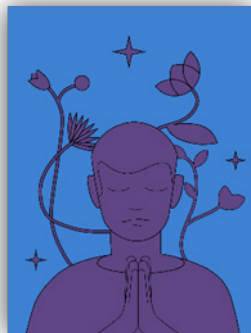


Рис. 3

Поэтому для полноценного здоровья и гармоничного развития личности важно заниматься не только физическим, но и психическим здоровьем, духовной самореали-

зацией, иметь хобби — всем тем, что вызывает положительные эмоции.

Созависимость и виктимность женщин, выросших в семьях зависимых от психологически активных веществ

Диярова Диана Уткурновна, студент магистратуры

Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

Изучена проблема созависимости и виктимности женщин, выросших в аддиктивных семьях. Рассматриваются понятия эмоциональной зависимости, зависимости и виктимности.

Ключевые слова: семья, зависимость, аддикция, созависимость, виктимность, эмоциональная зависимость.

Говоря о психологических особенностях женщин, страдающих от созависимости, в начале следует дать характеристику зависимого поведения и эмоциональной зависимости.

Так, зависимое расстройство личности — это состояние, характеризующееся чрезмерной зависимостью от других людей для удовлетворения своих эмоциональных и физических потребностей [3].

Зависимое расстройство личности описывается как всепроникающая и чрезмерная необходимость заботиться о предмете зависимости, что приводит к подчиненному и цепляющему поведению, а также к страхам разлуки. Эта картина начинается с ранней взрослости и присутствует в различных контекстах. Зависимое и подчиненное поведение призвано выявлять заботу и возникать из-за самовосприятия того, что он не может функционировать адекватно без помощи других.

Лица с зависимым расстройством личности с большим трудом принимают повседневные решения (например,

какую рубашку носить или зонтик) без чрезмерного количества советов и уверенности от других. Эти люди склонны быть пассивными и позволяют другим людям (часто то одному, то другому человеку) проявлять инициативу и брать на себя ответственность за большинство основных областей их жизни. Взрослые с этим расстройством обычно зависят от родителя или супруга, чтобы решить, где они должны жить, какую работу они должны иметь, и с какими соседями дружить. Подростки с этим расстройством могут позволить своим родителям решать, что они должны носить, с кем им следует общаться, как они должны проводить свое свободное время, и в какой школе или колледже они должны присутствовать [4].

Эта потребность в том, чтобы другие могли взять на себя ответственность, выходит за рамки соответствующих возрасту и ситуаций просьб об оказании помощи от других (таких как конкретные потребности детей, пожилых людей и инвалидов). Поскольку они боятся потерять поддержку или одобрение, люди с зависимым рас-

стройством личности часто испытывают трудности с выражением разногласий с другими людьми, особенно теми, от кого они зависят. Эти люди чувствуют себя как неспособные действовать в одиночку, что они готовы согласиться с вещами, которые, по их мнению, являются неправильными, и не рискуют потерять помощь тех, в ком они ищут руководство. Лицам с этим расстройством сложно инициировать проекты или делать что-то самостоятельно.

Лица с этим расстройством чувствуют себя некомфортно или беспомощно, когда они одиноки, из-за их преувеличенных опасений быть неспособными заботиться о себе. Когда заканчиваются тесные отношения (например, расставание с партнером или супругом или смерть опекуна), люди с зависимым расстройством личности могут срочно искать другое отношение для оказания им необходимой помощи и поддержки. Они часто озабочены опасениями о том, что их оставили заботиться самих о себе.

Люди с этим расстройством не доверяют своей способности принимать решения и чувствуют, что у других есть лучшие идеи. Они могут быть опустошены разлукой и потерей, и они могут пойти на многое, даже страдать от насилия, чтобы оставаться в отношениях. Они могут иметь тенденцию умилять свои способности и часто называть себя «глупыми». Другие симптомы включают такие моменты, как [1]:

- трудность принятия решений без уверенности в одобрении других;
- крайняя пассивность;
- проблемы, выражающие разногласия с другими;
- избегание личной ответственности;
- предотвращение одиночества;
- разрушение или беспомощность, когда отношения заканчиваются;
- невозможность удовлетворить обычные требования жизни;
- озабоченность страхом быть брошенным;
- легкая подверженность фрустрациям от критики или неодобрения;
- готовность терпеть жестокое обращение и злоупотребления со стороны других.

Осложнения этого расстройства могут включать депрессию, злоупотребление алкоголем и наркотиками и восприимчивость к физическому, эмоциональному и сексуальному насилию.

Рассмотренный выше феномен эмоциональной зависимости определяет проблему созависимости и виктимности женщин, выросших в аддиктивных семьях.

Созависимость — это личностное образование, развивающееся у жен алкоголиков в результате длительной подверженности стрессу и сконцентрированности на проблемах мужа, вплоть до самоотречения и игнорирования своих обязанностей по отношению к детям [2].

Созависимые супруги не знают, где кончается личность одного и начинается личность другого. У жен алкоголиков размыты границы своего «Я». Они так поглощены ответственностью за супруга, что утрачивают себя, подавляют

свои потребности и чувства, как бы «замораживают» их, что способствует повышению переносимости эмоциональной боли.

Несмотря на постоянные конфликты, ссоры, скандалы, негативные переживания (страх, гнев, стыд, тревога, отчаяние), созависимые супруги тесно спаяны в эмоциональном отношении.

Созависимость — психологический феномен, означающий симбиотические отношения между близкими людьми, один из которых болен алкоголизмом. Отношения эти дисгармоничны, разрушительны для обоих, но в то же время супруги не могут прекратить эти отношения. Дисгармония проявляется в эмоциональном состоянии, которое у мужа и жены часто противоположно: когда один в хорошем настроении, другой — в плохом, или один стремится к близости, а другой держит дистанцию, и т. п.

Стремясь заставить мужа отказаться от спиртного, жена начинает контролировать его поведение, руководить им и жизнью всей семьи. Например, она берет на себя ту работу, которую в доме должен делать мужчина; старается побольше заработать, чтобы поддержать материальный уровень семьи; контролирует финансы, скрывая при этом реальные доходы и лишая мужа денег, чтобы он не потратил их на водку. Стараясь сохранить его социальный статус, жена прилагает все усилия, чтобы муж удержался на работе, либо устраивает его на новое место работы; чтобы заполнить свободное время мужа, стремится найти ему хобби, например, покупает спортивный инвентарь, фотоаппарат, столярные инструменты и т. д.; использует сексуальные отношения в качестве орудия управления мужем. Наконец, она уговаривает его пить понемножку, не ходить без нее к друзьям, пьет вместе с ним, чтобы он не так сильно опьянел, или, наоборот, кричит и ругается, выливает водку в раковину и т. п. Страх и тревога за мужа, жалость к нему побуждают жену нянчиться с ним, утешать, когда он сожалеет о своем поведении, подчищать и стирать за ним после его рвоты или еще худшего [5].

Взяв на себя всю ответственность за мужа, созависимая жена чувствует себя незаменимой. Это, естественно, подпитывает ее ощущение самооценности, уверенность в том, что муж без нее не сможет прожить. И в то же время созависимая жена панически боится быть брошенной. Для нее непостижимо, что муж сможет обойтись без нее, поскольку это разрушает всю ее картину мира. Такая амбивалентность чувств свойственна женам алкоголиков и в других сферах отношений. Они часто бросаются из одной крайности в другую: от любви к ненависти, от подъема настроения к депрессии, от максимального контроля над жизнью семьи к полному попустительству и т. д. Поэтому поведение созависимой жены часто противоречиво и лишено элементарной логики. Например, она горько жалуется на мужа, что он пьяница и пропивает все деньги, а потом сама покупает ему «бутылочку», чтобы поощрить за хорошее поведение. Женщина звонит в ми-

лицию с жалобой, что муж побил ее, а потом сама забирет заявление. Она может сказать: «Шатайся, где хочешь, мне все равно», а потом начинает искать его и обзванивать всех знакомых.

Специфическое влияние мужа-алкоголика вызывает у женщины следующие эмоциональные проявления: стыд, тревога и страх, затянувшееся отчаяние (чувство бессилия, пессимистический взгляд на мир, чувство пора-

жения в жизни), чувство гнева на мужа, на себя, на детей, на всех окружающих. Постоянные негативные эмоции влекут за собой невротические расстройства и соматические заболевания. Как правило, у жен алкоголиков отмечаются неврозы, депрессии, дисфории, аффективные состояния, они страдают заболеваниями пищеварительной системы (колиты, язвенная болезнь), гипертонией, головными болями и т. д.

Литература:

1. Брыжахина, Ж. Д. Феномен эмоциональной зависимости (обзор) [Текст]/Ж. Д. Брыжахина // Наука и здравоохранение. — 2010. № 3. — с. 10-15.
2. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие [Текст]/Под общ. ред. Н. Н. Посысоева. — М.: Владос-Пресс. 2004. — 590 с.
3. Клиническая психология. Словарь [Текст]/Под ред. Н. Д. Твороговой. — М.: ПЕРСЭ, 2007. — 416 с.
4. Кристалл, Г. Нарушения эмоционального развития при аддиктивном поведении [Текст]/Г. Кристалл // Психология и лечение зависимого поведения./Под ред. С. Даулинга. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000. — с. 80-119.
5. Крюкова, Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними [Текст]/Т. Л. Крюкова. — СПб.: Речь, 2006. — 345 с.

Причины и факторы разводов в молодых семьях: теоретический анализ

Дубоносова Юлия Александровна, студент;

Яковлева Анастасия Вячеславовна, ассистент

Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого

С каждым годом в мире все больше растет число разводов, тем самым брак начинает выступать нестабильным институтом. Современное общество обесценило понятие духовно-нравственных ценностей семьи.

По данным Организации Объединенных Наций в 2009 году Россия занимает 3-е место по числу разводов после Китая и США. По данным официальной статистики, представленной Росстатом в 2022 году, число разводов в 2021 году значительно увеличилось. Если в 2020 году в стране официально разошлись 564033 пары, то в 2021 узы брака расторгли уже 644207 семьи (4,4 на 1000 человек населения), а это на 80174 разводов больше, чем в 2020 году [2]. В Тульской области за период с января по июнь 2021 года количество разводов увеличилось на 37% — 2953 пары, а развелись 2155 пар [1].

Одной из проблем является то, что количество разводов в России уже лет 5 держится примерно на одном уровне — около 600 тысяч в год. Большинство разводов приходится именно на молодые семьи. ВЦИОМ представляет данные опроса россиян, посвященного наиболее распространенными, с точки зрения респондентов, причинами разводов будут являться экономические факторы: бедность и отсутствие работы (21% в 2013 г. и 46% в 2019 г.), также такие личные обстоятельства, как супружеская измена (24% в 2013 г. и 22% в 2019 г.) и отсутствие

взаимопонимания между супругами (19% в 2013 г. и 21% в 2019 г.) [5]. В целом общественное мнение демонстрирует высокую толерантность к разводам. Развод рассматривается как достаточно нормальный и нестигматизированный способ завершения брачных отношений.

Исследователи выделяют несколько различных подходов к определению понятия «молодая семья». Рассмотрим некоторые из них:

Понятие молодая семья в федеральных законах: Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года «молодая семья» — семья, состоящая в первом зарегистрированном браке, в которой возраст каждого из супругов либо одного родителя в неполной семье не превышает 30 лет (в некоторых регионах — до 35 лет);

В. А. Сысенко определяет молодую семью как малую социальную группу, основанную на супружеском союзе и родственных связях (отношения мужа с женой, родителей и детей, братьев и сестер), которые живут вместе до 5 лет и ведут бытовые отношения. В. А. Сысенко считает возможным выделение четырех основных стадий семейной жизни, среди которых он называет «совсем молодые» семьи — до 4 лет и молодые семьи — 5-9 лет [4].

Многие исследования показали существенное влияние добрачных факторов, с которыми молодые люди начи-

нают семейную жизнь, на успех адаптации в первые годы совместной жизни, на прочность семьи, степень вероятности развода. К добрачным факторам относятся некоторые особенности родительской семьи, социально-демографические характеристики самих вступающих в брак, особенности периода знакомства и ухаживания.

Э. Тийт выделяет три группы факторов риска развода:

1. Личностные факторы риска (индивидуально-типологические особенности супругов, состояние соматического и нервно-психического здоровья, опыт семейной жизни прародительской семьи, социально-демографические характеристики, различия в образовательном и социальном статусе, значительная разница в возрасте и др.). Традиционно фактором риска считается воспитание будущего супруга в неполной, либо дисгармоничной семье.

2. История создания семьи — условия знакомства, развития отношений, мотивацией брака. Стабильность брака снижается, если период знакомства оказывается слишком коротким (менее полугода) и недостаточным для познания друг друга и установления равноправных отношений, в которых партнеры учатся взаимопониманию и сотрудничеству в решении возникающих проблем. Поскольку семейные роли мужа и жены в современном обществе регламентированы значительно меньше, чем ранее, что обусловлено активным участием женщины в общественном производстве, необходимо время для предварительного согласования взглядов партнеров на семейные ценности и роли. Еще мотивами брака могут быть стремление одного или обоих супругов выделиться из прародительской семьи либо с целью утверждения своего взрослого статуса, избегание конфликтов, ссор в отношениях с собственными родителями, повышенное желание найти защиту у партнера, чтобы удовлетворить потребность в безопасности, например, после потери близкого человека и др.

3. Неблагоприятные условия функционирования семьи — это неблагоприятные жилищные и материально-экономические условия, низкая эффективность ролевого поведения членов семьи, лишение возможности удовлетворения значимых потребностей членов семьи, девиантное поведение супругов (алкоголизм, наркомания, лудомания), высокая конфликтность, сексуальная дисгармония.

Р. Зидер считал, что факторами, повышающими степень готовности семьи к разводам, являются урбанизация и рост мобильности трудоспособного населения, изменение места женщины в структуре профессиональной занятости общества и дальнейшая «индивидуализация» жизненной концепции, в которой целям автономного личностного роста уделяется все большее значение обоими полами.

К недостаткам, увеличивающим вероятность неуспешности брака, А. Адлер относил: проявление недоверия к объекту любви, так как это знак установки, порождающей постоянные сомнения, и они ясно свидетельствуют о неготовности к реальным проблемам жизни; желание

постоянно критиковать и воспитывать другого человека; излишняя чувствительность, которая может быть симптомом комплекса неполноценности; постоянное ожидание разочарования, становящееся в браке причиной ревности [3].

Следует отметить, что перечисленные факторы риска не являются «фатальными» при прогнозе будущих супружеских отношений, так как существуют благополучные супружеские пары с большой разницей в возрасте, с весьма коротким сроком добрачного знакомства и т.д. Все эти факторы имеют скорее некий «суммарный» характер, так что при накоплении их вероятность несложившихся супружеских отношений увеличивается.

Исследователи разрабатывают различные классификации, в которые они включают наиболее важные, по их мнению, причины разводов. Одна из самых первых классификаций причин разводов принадлежит Н.Я. Соловьеву: болезнь одного из супругов; отсутствие детей; вынужденная разлука; физические оскорбления; измена, наличие другой семьи; алкогольная зависимость; вмешательство родителей; полюбил (полюбила) другую (другого); религия; несоответствие социального положения; несоответствие характера труда и другие.

Н.Г. Юркевич дает несколько иную классификацию: несовместимость характеров; нарушение супружеской верности; плохие отношения к родителям (вмешательство родителей и других родственников); алкоголизм; вступление в брак без любви или легкомысленное вступление в брак; осуждению супруга к лишению свободы на 3 года и более.

Заметим что Н.Г. Юркевич невольно дополнил классификацию Н.Я. Соловьева [4].

Росстат выделяет за первое полугодие 2020 года одной из причин разводов — пандемия Covid-19, а точнее самоизоляция усугубляющая те негативные тенденции, которые происходят в каждой семье (причинами этого выступают: снижение доходов населения на фоне ограничений и появления семейных конфликтов на почве психологической напряженности, возникшей вследствие необходимости нахождения в течение длительного времени в замкнутом пространстве).

Таким образом, молодая семья как социальная группа, является неустойчивой, постоянно находясь в состоянии стресса. Привыкая друг к другу, узнавая что-то новое, супруги порой не выдерживают и подают заявление о разводе. Мы выяснили, что причинами развода были — болезнь одного из супругов, отсутствие детей, вынужденная разлука, физические оскорбления, измена, наличие другой семьи, алкогольная зависимость, вмешательство родителей, полюбил (полюбила) другую (другого), религия, несоответствие социального положения, несоответствие характера труда и другие. Но, несмотря на все невзгоды, удовлетворенность браком превышает неудовлетворенность на 11%, из этого можно сделать вывод, что несмотря на наличие развода супруги были довольны браком.

Литература:

1. В Тульской области количество разводов увеличилось на 37%. — Текст: электронный // newstula: [сайт]. — URL: [https://newstula.ru/fn_740787.html#:~:text=В %20Тульской %20области %20за %20январь-июнь, году %20развелись %202015%20пар](https://newstula.ru/fn_740787.html#:~:text=В%20Тульской%20области%20за%20январь-июнь,году%20развелись%202015%20пар) (дата обращения: 04.12.2022).
2. Данилов, Д. Статистика разводов и браков в России 2021-2022/Д. Данилов. — Текст: электронный // top-rf: [сайт]. — URL: <https://top-rf.ru/places/149-braki-razvody.html> (дата обращения: 04.12.2022).12.2022).
3. Карabanова, А. О. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования/А. О. Карabanова. — 1-е изд. — Москва: Гардарики, 2005. — 320 с. — Текст: непосредственный.
4. Сысенко, В. А. Супружеские конфликты/В. А. Сысенко. — 2-е изд., переработанное и дополненное. — Москва: Мысль, 1989. — 176 с. — Текст: непосредственный.
5. От брака до развода: 1990-2021. — Текст: электронный // wciom: [сайт]. — URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/ot-braka-do-razvoda-1990-2021> (дата обращения: 06.12.2022).

Субъективное благополучие брака как предмет исследования в психологии

Ибрагимова Эльвира Сабитовна, студент

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

В статье дается анализ понятия «субъективное благополучие брака», рассматриваются его основные факторы и критерии.

Ключевые слова: семья, брак, благополучие брака, субъективное благополучие, удовлетворенность браком.

В связи с изменением семейных функций в современном обществе проблема качества брака становится центральной проблемой при исследовании семьи. В работах, посвященных этой проблематике, можно встретить такие понятия как устойчивость, стабильность, качество брака, супружеское счастье, благополучие семейных отношений и т. д. Исследования субъективного благополучия появились в западной психологии более пятидесяти лет назад. Статья Вилсона 1967 года была одной из первых публикаций на эту тему. В ней исследователь представлял итоги опроса области субъективного благополучия [5].

У каждой супружеской пары свой собственный критерий благополучности брака, который формируется с учетом их образованности, общекультурных принципов, мировоззрения, воспитания. В период функционирования семьи супруги обсуждают и корректируют свои представления об обязанностях друг друга, о ценностях, личностных качествах каждого. Согласованность этих представлений переживается супругами как удовлетворенность браком, друг другом, собой.

В результате теоретического анализа можно определить понятие «благополучная семья» как семья, которая исполняет функции, удовлетворяющие потребности того или иного института и потому есть представление институционально ограниченного субъекта, институционально определенный феномен семейного благополучия [2].

По мнению Фесенко П. П., «благополучие семьи» есть удовлетворение потребностей семьи посредством субъектов социального действия, и представляет собой понятие, характеризующее эффективность исполнения

этим субъектами своих функций по отношению к семье. Соответственно, с позиций разных семей данное понятие также имеет разное содержание [4].

Васильченко Г. С. и Решетняк Ю. А. считали, что качество семейного благополучия напрямую состоит из физического, материального, культурного, сексуального и психологического факторов. В физический фактор можно включить речь, мимику, жесты, тембр голоса, манеру поведения, запах, свойственным данному человеку. Определяясь на первых этапах общения, физический фактор отличается исключительной устойчивостью. Материальный фактор определяется тем, насколько партнер вносит вклад в общее материальное положение семьи и соответствием этого вклада ожиданиям и требованиям другого партнера. Культурный фактор определяется соотношением интеллектуально культурных запросов супругов. Сексуальный фактор определяется соответствием реальной интимной близости каждого из партнеров сексуальным ожиданиям другого. Данный фактор подвержен многим воздействиям, в том числе воздействием возраста и состояния здоровья, с которыми он и должен прежде всего соотноситься. На психологическом факторе фокусируются все другие, и в то же время он определяет единство и целостность человеческого поведения. В общей структуре брачного взаимодействия психологический фактор подразумевает соотношение личностных особенностей обоих супругов, прежде всего их характеров и ролевых притязаний [6].

Динер Е. в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие» для обозначения феномена «счастья». Субъективное благополучие состоит из трех основных

компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель «счастье». Как отмечает сам автор, речь здесь идет о когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворенности различными сферами своей жизни) и эмоциональной (наличие плохого или хорошего настроения) сторонах самопринятия.

Субъективное благополучие (или отсутствие благополучия) конкретного человека состоит из частных оценок различных аспектов его жизни. Индивидуальные оценки сливаются в чувство субъективного благополучия. Представление и оценка собственного благополучия или благополучия других людей основаны на объективных критериях благополучия, успеха, здоровья и материального процветания. Опыт благополучия обусловлен особенностями отношения индивида к себе и окружающему миру в целом. Удовлетворенность браком состоит из чувства субъективного благополучия супругов, основанного на слиянии и сочетании индивидуальных оценок различных аспектов их супружеской жизни.

Социальное благополучие супругов — это удовлетворение супругов своим социальным статусом и ролью в семье, межличностными отношениями, чувством общности и удовлетворением функциональным состоянием семьи. Духовное благополучие супругов — это чувство удовлетворения от участия друг друга в духовной культуре, осознание возможности получения необходимой духовной поддержки и гармонии с партнером. Физическое (телесное) благополучие в браке — это чувство хорошего физического благополучия, а также физического комфорта от присутствия супруга, чувство здоровья, удовлетворяющее физический тонус и состояние бодрости личности. Материальное благополучие — удовлетворение супругов материальной стороной своего существования, полная безопасность себя и своей семьи, стабильность материального благополучия. Психическое благополучие (психологический комфорт) — последовательность и согласованность психических процессов и функций супругов, ощущение целостности супружеского союза, внутреннего равновесия. Все компоненты тесно связаны друг с другом и влияют друг на друга [1].

В субъективном благополучии выделяют два основных компонента: когнитивное (рефлексивное) — представление определенных аспектов своего бытия и эмоционально — до-

минантный эмоциональный тон отношений с этими сторонами. Когнитивная составляющая благополучия возникает, когда субъект имеет целостную, последовательную картину мира и понимает текущую жизненную ситуацию. Противоречивая информация, восприятие ситуации как неопределенной и информационная (или сенсорная) депривация способствуют диссонансу в когнитивной сфере супругов. Эмоциональная составляющая благополучия представлена в виде опыта, связывающего чувства, вызванные успешным (или неудачным) функционированием индивида. Дисгармония в каждой сфере личности, а также в браке вызывает эмоциональный дискомфорт, отражающий проблемы в различных сферах брака [3].

Благополучие зависит от того, что супруги имеют четкие цели, успешно реализуют свои семейные планы и поведение, а также имеют ресурсы и условия для достижения поставленных целей. Благополучие возникает благодаря удовлетворению межличностных отношений, возможности общения и получения от него положительных эмоций, удовлетворению потребности в эмоциональном тепле. Социальная изоляция (депривация), напряженность в важных межличностных отношениях разрушают благополучие.

Проблема семейного благополучия связана в первую очередь с тем, насколько психологически совместимыми оказываются друг с другом члены семьи. Совместимость как многоуровневый феномен связана не только с актуальным состоянием и личностными особенностями супругов, но также и с их опытом прошлой жизни, опытом межличностных отношений в родительской семье. В качестве внутренних источников стабильности, как наиболее важные для благополучия современной семьи рассматривают: психофизиологическая, психологическая, социально-психологическая и социокультурная совместимость супружеской пары.

Таким образом, субъективное благополучие — это обобщенный и относительно стабильный опыт, который имеет особое значение как для человека, так и для всего супружеского взаимодействия. Это важная часть доминирующего психического состояния и настроения супругов, основа их понимания семейного благополучия, совместности, согласованности межличностного партнерского взаимодействия и стремления к личной и межличностной гармонии.

Литература:

1. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика — СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000
2. Магомедов, П. А. Теоретические подходы к изучению представлений о семейных отношениях //IX Международная студенческая научная конференция Студенческий научный форум — 2017
3. Новгородова, А. П. Гендерные различия удовлетворенности браком //Ананьевские чтения-2005: Материалы научно-практической конференции. — СПб., 2005., С. 211-212
4. Соболева, Л. Г. Шаршакова Т. М. Атарик И. А. Новак Н. Г. Шундикова Е. А. Социально-психологические факторы, определяющие благополучие и жизненные ценности современной семьи (на примере семей Гомельской области) // Проблемы здоровья и экологии. — М., 2018

5. Тиводар, А.Р. Субъективное благополучие как одна из характеристик события супружеской пары. // Вестник Университета Российской академии образования 2008 С 138-142
6. Янкова, З.А. Мужчина и женщина в семье — М.: Астрель, 2012

Психологическое благополучие личности

Ларицкая Ирина Евгеньевна, студент магистратуры
Вятский государственный университет (г. Киров)

В статье обосновывается актуальность проблемы психологического благополучия в современном обществе. Преследует цель систематизации данных в изучении психологического благополучия. В качестве основных теорий психологического благополучия (Н. Бредберна, Э. Динера, К. Рифф) в исторической последовательности, исследований благополучия и внешних, по отношению к личности, условий. Изучение проблемы психологического благополучия, является актуальным и будет интересно каждому.

Ключевые слова: психологическое благополучие, личность.

Psychological well-being of the individual

Laritskaya Irina Yevgenyevna, student master's degree
Vyatka State University (Kirov)

The article substantiates the relevance of the problem of psychological well-being in modern society. Pursues the goal of systematization of data in the study of psychological well-being. As the main theories of psychological well-being (N. Bradburn, E. Diener, K. Riff) in the historical sequence, studies of well-being and external, in relation to the individual, conditions. The study of the problem of psychological well-being is relevant and will be interesting to everyone.

Keywords: psychological well-being, personality.

Введение

Понятие «психологическое благополучие» вошло в состав научных терминов уже достаточно давно, и на данный момент существует многообразие подходов к определению содержания этого понятия. Целью данной статьи является обоснование теоретическим материалом понятия.

Обзор отечественной и зарубежной литературы

Во второй половине XX века появляется понятие психологического благополучия. Психологическое благополучие описывается как состояние оптимального функционирования и деятельности человека. Интерес и стремление к психологическому благополучию и положительному функционированию является одной из движущих сил человеческого сообщества, как важное условие полноценной жизни личности. Проблема достижения психологического благополучия и поддержки занимает важное место в психологических исследованиях.

Начало упоминания понятия психологического благополучия встречается в зарубежных исследованиях. Отождествление его с понятием субъективного ощущения счастья и удовлетворенность жизнью в целом. Теоретическое обоснование понятия впервые появляется в работах Н. Бредберна. Автор определил данное определение

как баланс между двумя комплексами эмоций, которые накапливаются в течение жизни — позитивным и негативным. Автор ссылается на описанное Аристотелем понятия «эвдемония» — «счастье», «процветание», «успех». Н. Бредберн не отмечает включенность в понятие психологического благополучия самооценки, автономности, самоактуализации, но не исключает, что понятия имеют области взаимного пересечения.

Э. Динер ввел понятие «субъективного благополучия», в дальнейшем выделил феномен, в своих работах, психологического благополучия. Данные понятия считал аналогичными и что субъективное благополучие — лишь компонент психологического благополучия. В понятии субъективного благополучия имеются компоненты: удовлетворение, комплекс приятных эмоций и комплекс неприятных эмоций. Для описания понятия психологического благополучия необходимо вводить дополнительные характеристики, по его мнению.

Основываясь на исследования Н. Бредберна, следующий автор, который внесла вклад в изучение понятия психологического благополучия была К. Рифф. Она выбрала шесть основных компонентов психологического благополучия: автономия, личностный рост, самоприятие, позитивное отношение к окружающим, цель в жизни, управление окружающей средой.

Автор Р.М. Райан разделяет определение благополучия на два подхода: гедонистическое (от греч. *hedone* — удовольствие) и эвдемонистическое (от греч. *eudaimonia* — блаженство, счастье).

А. Уотерман описывал понятие психологического благополучия через счастье и главный и необходимый аспект его это личностный рост человека.

В отечественной психологии исследователи рассматривают психологическое благополучие личности как позитивную оценку собственной жизни самого себя. Р.М. Шамионов предлагает понятие субъективного благополучия, как понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для нее значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде и характеризующееся переживанием удовлетворенности.

Л.В. Куликов в своем определении понятия психологического благополучия связь с наличием у человека относительно непротиворечивой картины мира, с пониманием текущей жизненной ситуации, а также переживание, объединяющее чувства, которые обусловлены успешностью или неуспешностью субъекта в тех или иных сферах.

Авторы, в совместной работе, Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко дают определение понятия через субъективное явление, переживание, тесно связанное с системой внутренних оценок самого человека, с данными переживаниями.

А.В. Воронина создала модель определения, которая состоит из четырех уровней: психическое здоровье, психологическое здоровье, психосоматическое здоровье и социальная адаптация.

С.А. Водяха считал, что психологическое благополучие — устойчивое свойство, в котором доминируют положительные эмоции, присутствуют тесные взаимоотношения, субъектная вовлеченность в жизнедеятельность, осмысленность жизни и позитивная самомотивация.

В зарубежной психологии качество жизни рассматривается как благополучие личности, которое в отличие от уровня жизни не измеряется, поэтому некоторые исследователи описывают понятие психологического благополучия, в контексте проблемы качества жизни. В его структуру входит всего два компонента: физический и психологический. Физический включает здоровый образ жизни, диету, безопасность, защиту от болезней, свободу. В психологический входят положительные и отрицательные эмоциональные состояния, которые имеют субъективную природу. Они считают, чем выше физический аспект, тем выше уровень качества жизни.

Как говорилось ранее, автором термина «психологическое благополучие» является Н. Бредберн (1969), который считал, что структура психологического благополучия состоит из двух компонентов: позитивного и негативного аффекта.

Э. Динер внес в данную структуру ещё составляющую — «удовлетворенность жизнью» и назвал благо-

получие субъективным, делая акцент на то, что для изучения благополучия только эмоционального компонента недостаточно. Автор К. Рифф опровергла понятие Э. Динера, придя к выводу, что субъективное благополучие и его составляющие носят чрезмерно изменчивый характер и слабо отражают общую картину благополучия, если рассматривать ее в долгосрочной перспективе. Полученная ей структура, психологического благополучия, состоящую из шести более развернутых понятий. По этим составляющим определения выстраивается известная и часто применяемая в использовании методика: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, которая прошла адаптацию Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко для отечественного применения.

Несмотря на серьезную теоретическую обоснованность подходов, по-разному определяющих психологическое благополучие, в последнее время наблюдается тенденция к объединению различных теорий и комплексному изучению благополучия. Существует ряд исследований, свидетельствующих о положительных корреляционных связях между психологическим и субъективным благополучием, что говорит о том, что данные понятия тесно взаимосвязаны.

Однако, несмотря на тенденцию к слиянию различных подходов к пониманию психологического благополучия, на данный момент в зарубежной психологии лидирует количество исследований, чаще изучающих субъективное благополучие.

В изучении проблемы субъективного благополучия выделяются две позиции: внутренняя, связанная с самосознанием, особенностями личности, и внешние по отношению к личности условия как возможность повышения уровня благополучия.

Рассмотрим психологическое благополучие и его связь с саморазвитием. Саморазвитие и развитие человека являются непрерывными динамическими процессами, в которых он проявляет себя как личность и как индивид. Процессы определяются временными и пространственными рамками, жизненными обстоятельствами и самим субъектом. Событийное содержание субъективной картины жизни характеризует направленность личности, смысл и цели ее жизни, определяет стратегию саморазвития.

Эвдемоническое благополучие с одной стороны выявлено развитием, с другой — противоположностью концепции субъективного благополучия. Понятие психологического благополучия выявлено эмпирически и так же показатели готовности к саморазвитию. Имеются общие показатели, что говорит о связи данных понятий. Психологическое благополучие оказывает значительное влияние на саморазвитие личности во всех сферах ее проявления, так же как и саморазвитие, напрямую воздействует на психологическое благополучие личности. Обобщив полученные данные в результате эмпирического исследования, можно сказать о том, что респонденты удовлетворены собственной жизнью, бытовыми условиями, окружением, уровнем жизни. Способны устанавливать

доверительные отношения с окружающими, при этом часто зависят от оценки и мнения окружения, испытывают сложности в организации повседневной деятельности. Поступают в соответствии собственных интересов личности в рамках общепринятых социальных норм. Респонденты самостоятельные, имеют цели в жизни, могут давать себе оценку адекватную как положительную, так и отрицательную. Респонденты готовы и хотят заниматься саморазвитием. Между показателями выявили связь.

Заключение о том, что психологическое благополучие имеет связь с саморазвитием личности является бес-

спорным выводом соотношения понятий авторов, проведенных методологических исследований.

Несмотря на изученность понятий психологического благополучия, сложно определить единое определение его. Подходы каждый по-своему верны, но один другого дополняет описании психологического благополучия. В литературных источниках не описана связь и доказательно не подтверждена о связи психологического благополучия и саморазвития личности.

Изучение проблемы психологического благополучия, несомненно, является актуальным и перспективным.

Литература:

1. Аргайл, М. Психология счастья/пер. с англ. А. Лисицина. СПб., 2003.
2. Дергачёва, О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана // современная психология мотивации/под ред. Д. А. Леонтьева. М.: смысл, 2002.
3. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // общество и политика/ред. В.Ю. Большаков. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000.
4. Митина, Л.М., Митин Г.В., Анисимов О.А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/под общ. Ред. Л. М. Митиной. — М.: Академия, 2005.
5. Мясичев, В.Н. Личность и отношения человека // Куликов Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов: хрестоматия. 2-е изд. СПб.: питер, 2009.
6. Мясичев, В.Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии // куликов л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов: хрестоматия. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009.
7. Пучков, Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2003.
8. Созонтов, А.Е. Основные жизненные стратегии современных российских студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.
9. Шевеленкова, Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. № 3. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. — чикаго: aldine Pub. Co., 1969. — 320 с.
10. Маралов, В.Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры [Текст]/В.Г. Маралов, Н.А. Низовских, М.А. Щукина. 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 320 с.
11. Дергачёва, О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория [Текст]/Э. Деси и Р. Райана // современная психология мотивации/под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 200
12. Воронина, А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: дис.... канд. психол. наук. [Электронный ресурс]/А.В. Воронина. — Т., 2002. — // Режим доступа: https://psyjournals.ru/psyedu/2015/n2/Buchatskaya_Kapranova.shtml — 220 с.
13. Гагарина, Ж.Г. Роль самоотношения в личносно-профессиональном саморазвитии студентов высшей школы [Текст]/Ж. Г. Гаранина, С. И. Баляев, М. С. Ионова // Образование и наука. — 2019. — № 1. — с. 82-96.
14. Андрееенкова, Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов: [Текст]/Н.В. Андрееенкова // Мониторинг общественного мнения. — 2010. — № 5. — с. 189-215.
15. Аргайл, М. Психология счастья: [Текст] М Аргайл/пер. с англ. А. Лисицина. — СПб., 2003. — 271 с.
16. Батуриин, Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель субъективного благополучия: [Текст]/Н.А. Батуриин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова Вестник Южно-Уральского гос. ун-та. 2013. № 4. с. 4-13.
17. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика: учеб. пособие [Текст]/А.А. Бодалев, В.В. Столин, В.С. Аванесов. — М.: Изд-во «Речь», 2009. — 444 с.
18. Бучацкая, М.В. Психологическое благополучие работающих женщин: дис, канд. психол. [Электронный ресурс]/М.В. Бучацкая. — М., 2006. — // Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003287629>, — 25 с.
19. Сапожникова, Р.Б. Психологические факторы формирования самоотношения к личности 19.00.01 [Текст]: дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. н.:/Сапожникова Рахиль Бенционовна. — Новосибирск, 1998. — 166 с.
20. «Экспериментальная психология» научный, периодичность 4 раза в год; рецензируемый; Импакт-фактор РИНЦ — 0.469 (дата обращения: 07.02.2015); РИНЦ, Directory of Open Access Journals (DOAJ); <https://psyjournals.ru/>
21. Пучкова, Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. канд. психол. наук: [Текст]/Пучкова Галина Леонидовна. — Хабаровск, 2003. — 22 с.

22. Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика [Текст]: монография/А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. — 479 с.
23. Bradburn, N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. P. 320.
24. Diener, E. Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being // Journal of Happiness Studies. 2006. № 7. P. 397-404.
25. Headey, B., Wearing A. J. Personality, life events and subjective wellbeing: Toward a dynamic equilibrium model // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — № 57. — P. 731-739.
26. Kahneman, D. Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology. N.-Y.: Russell Sage Found, 1999.
27. Lucas, R. E., Diener E., Suh E. Discriminant validity of well-being measures// Journal of Personality and Social Psychology. — 1996. — № 71 (3). — P. 616-628.
28. Pressman, S. D., Cohen S. Does positive affect influence health? // Psychological Bulletin. — 2005. — № 131. — P. 925-971.
29. Ryan, R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well — being // American Psychologist. 2000. Vol. 55 (1). P. 68-78.

Анализ личностных характеристик лиц, переживших стресс различного типа

Лиман Александр Викторович, студент магистратуры

Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

Изучены личностные особенности лиц, страдающих от посттравматического стрессового расстройства и последствий дистресса. Рассматриваются понятия ПТСР, дистресса и возможности их коррекции.

Ключевые слова: психотерапия, травматический стресс, ПТСР, психокоррекция.

Для того, чтобы осуществить анализ личностных характеристик лиц, переживших стресс различного типа, были использованы следующие методики [3]:

1. Шкала для клинической диагностики ПТСР (CAPS. Clinical — Administered PTSD Scale).
2. Шкала субъективной оценки тяжести воздействия травматического события, ШОВТС (Impact of event scale — revised, IOES-R).
3. Шкала депрессии Бека.
4. Шкала тревоги Бека.

База исследования: лица, пережившие травматический стресс различной интенсивности и имеющие признаки ПТСР. Кол-во участников 10 чел., являются клиентами, которым автор диссертации оказывал консультационную психологическую помощь в рамках частного психотерапевтического кабинета.

Рассмотрим результаты диагностики по Шкале для клинической диагностики ПТСР (CAPS. Clinical — Administered PTSD Scale). Результаты диагностики представлены на рисунке 1.

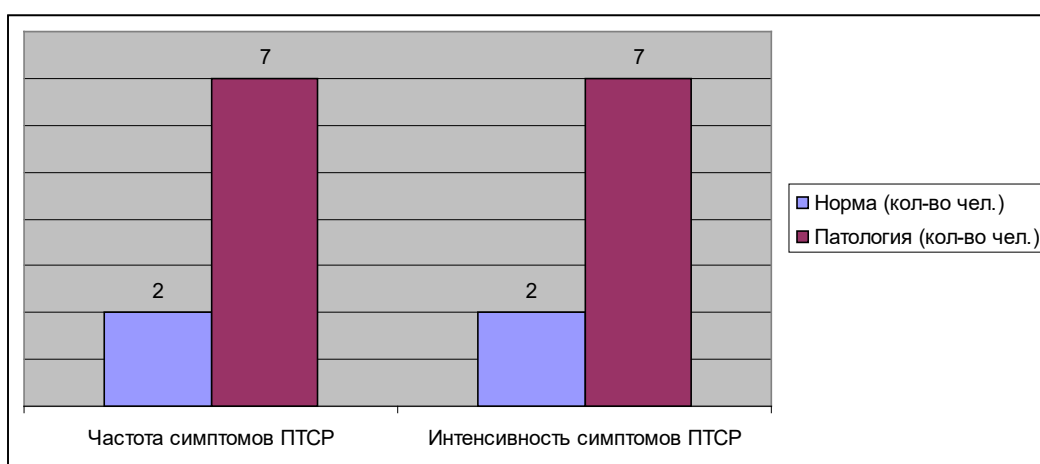


Рис. 1. Результаты диагностики по Шкале для клинической диагностики ПТСР (CAPS. Clinical — Administered PTSD Scale) в норме и патологии (кол-во чел.)

Как видим, респонденты демонстрируют повышенный уровень интенсивности и частоты проявления симптомов ПТСР. В частности, имеют место постоянно повторяющееся переживание травматического события, устойчивое избегание раздражителей, ассоциирующихся с травмой, или «блокада» общей способности к реагиро-

ванию, а также устойчивые симптомы повышенной возбудимости, которые не наблюдались до травмы [1].

Далее рассмотрим результаты диагностики по Шкале субъективной оценки тяжести воздействия травматического события, ШОВТС (Impact of event scale — revised, IOES-R). Результаты диагностики представлены на рисунке 2.

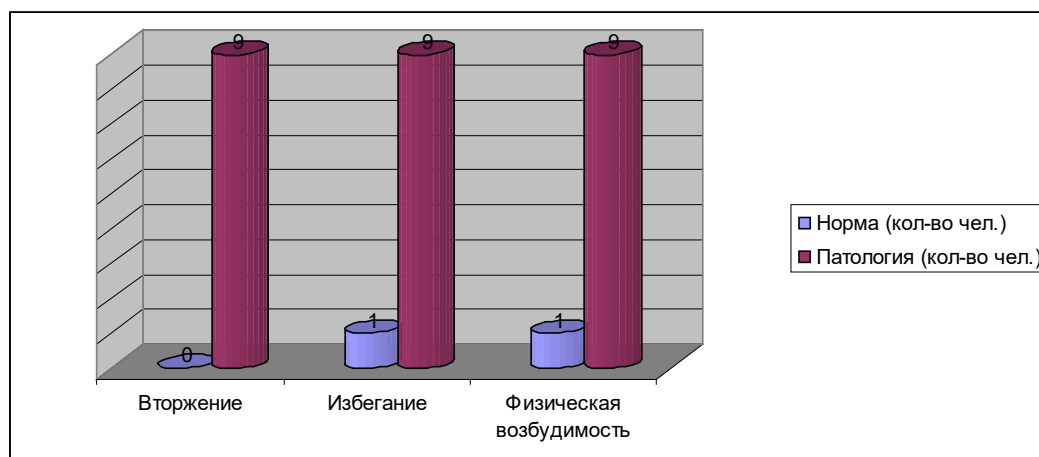


Рис. 2. Результаты диагностики по Шкале субъективной оценки тяжести воздействия травматического события, ШОВТС (Impact of event scale — revised, IOES-R) в норме и патологии (кол-во чел.)

Как видим, респонденты демонстрируют высокий и повышенный уровень выраженности симптомов ПТСР.

Рассмотрим результаты диагностики по Шкале депрессии Бека. Результаты представлены на рисунке 3.

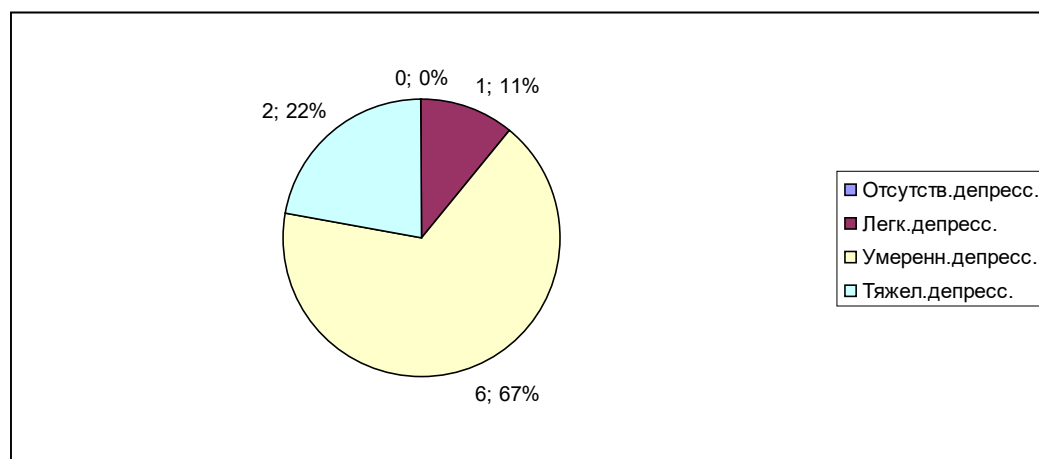


Рис. 3. Результаты диагностики по Шкале депрессии Бека (кол-во чел.)

Диагностика показывает, что у большинства респондентов проявляется умеренный уровень депрессии, близкий к критическому уровню. Т. е. высокая выраженность симптомов ПТСР коррелирует с повышенным уровнем депрессии [4].

Рассмотрим результаты диагностики по Шкале тревоги Бека. Результаты диагностики представлены на рисунке 4.

Диагностика показывает среднюю выраженность тревоги у респондентов. Причем у большинства респондентов уровень тревоги стремится к повышенному, что говорит

о корреляции между высоким проявлением симптоматики ПТСР, высоким уровнем тревоги и депрессии.

Итак, результаты диагностики показывают следующее:

1) Респонденты демонстрируют повышенный уровень интенсивности и частоты проявления симптомов ПТСР. В частности, имеют место постоянно повторяющееся переживание травматического события, устойчивое избегание раздражителей, ассоциирующихся с травмой, или «блокада» общей способности к реагированию, а также устойчивые симптомы повышенной возбудимости, которые не наблюдались до травмы.

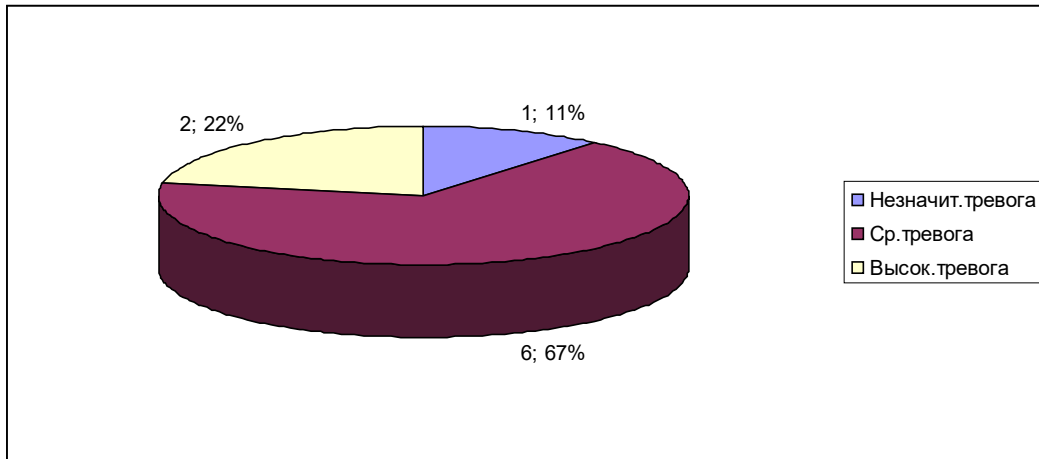


Рис. 4. Результаты диагностики по Шкале тревоги Бека (кол-во чел.)

2) Респонденты демонстрируют высокий и повышенный уровень выраженности симптомов ПТСР. В частности, по результатам диагностики можно выделить у респондентов такую симптоматику, как: навязчивые дистрессирующие воспоминания травмирующих событий; периодически повторяющиеся кошмарные сновидения; неожиданные ощущения прямого возврата травматических событий; осознанные усилия избегать мыслей или чувств, связанных с травмой; попытки избегать каких-либо действий или ситуаций, способных стимулировать воспоминания о травме; чувство отчуждения к окружающим; трудность засыпания или поверхностный сон; повышенная раздражительность

или вспышки гнева; трудности с концентрацией внимания и т. д.

3) У большинства респондентов проявляется умеренный уровень депрессии, близкий к критическому уровню. Т. е. высокая выраженность симптомов ПТСР коррелирует с повышенным уровнем депрессии.

4) Диагностика показывает среднюю выраженность тревоги у респондентов. Причем у большинства респондентов уровень тревоги стремится к повышенному, что говорит о корреляции между высоким проявлением симптоматики ПТСР, высоким уровнем тревоги и депрессии.

Таким образом, есть необходимость в коррекционной работе.

Литература:

1. Леви, Т.С. Телесно-ориентированная психотерапия: специфика, возможности, механизмы воздействия [Текст]/Т.С. Леви // Научные труды Московского гуманитарного университета. — 2019. — № 3. — с. 80-87.
2. Левин, П.Л. Нелекарственные методы реабилитации больных с пограничными психическими расстройствами [Текст]/под ред. В.А. Тихоненко. — М.: ГНЦ ССП им. В.П. Сербского, 2005. — 355 с.
3. Матвеева, В. В., Енин, К.А. К вопросу использования современной телесно-ориентированной психотерапии в медицине и психологии [Текст]/В.В. Матвеева, В.В. Енин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. — 2015. — Спецвыпуск ч. 2. — с. 35-40.
4. Психотерапия: учебное пособие [Текст]/под ред. В.К. Шамрея, В.И. Курпатов. — СПб.: СпецЛит, 2012. — 496 с.

Арабские ученые как основоположники медицинской психологии

Огольцова Елена Геннадиевна, кандидат педагогических наук, доцент;

Коваленко Дарья Александровна, студент;

Бабич Ксения Матвеевна, студент

Новосибирский государственный технический университет

В статье рассмотрены достижения ученых-психологов Арабского Востока, которые стояли у истоков развития медицинской психологии.

Ключевые слова: психология, ученые, Восток, древность, наука.

Средневековый Восток в свое время был гораздо богаче и культурнее многих западных стран, поэтому неудивительно, что именно здесь могла обосноваться и дать толчок новым знаниям гонимая христианской церковью наука древности — медицинская психология. Ждан А. Н. в «Истории психологии от античности до наших дней» писал о том, что «Историческая заслуга прогрессивной арабоязычной культуры состоит также в том, что она вернула народам Европы греческую философию и развила ее дальше, подготовив материализм XVIII в» [2]. Эта же мысль подтверждается в статье Витковской В. Н. и Кравцова С. М. «Арабская психология и ее значение для развития»: «Благодаря географическому положению арабского Востока, ученые могли использовать достижения науки не только Азии, но и Индии, Китая, Европы» [1].

В результате в средние века на арабском Востоке наблюдалась беспрецедентная концентрация научного потенциала: В объединенном государстве накапливался и развивался богатый культурный опыт дохалифатских культур. Работы арабоязычных мыслителей смогли вызвать интерес людей к изучению собственного духовного мира и, в конце концов, побудить к более глубокому изучению этой науки. Этот период был особенно важен для развития современной психологии, поэтому, изучая медицинскую психологию, очень важно уделить внимание вкладу арабских ученых.

Среди наиболее известных представителей научной мысли времен Халифата, внесших огромный вклад в развитие психологического знания, выделяют Ибн-Сина, Ибн-Аль-Хайсам и Ибн-Рушд.

Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) (980–1037) — средневековый персидский врач и учёный, автор фундаментального труда «Канон врачебной науки». Так же является одним из основоположников возрастной психологии. Делая акцент на проблеме воспитания, он полагал, что взрослые формируют характер («натуру») ребенка благодаря вызыванию у ребенка различных аффектов.

Ибн Сина попытался экспериментально изучить связь между психикой и физиологией. Эксперимент Авиценны был организован следующим образом: двум баранам давали одинаковую пищу, но рядом с одним из них был привязан волк. Возле привязанного волка баран быстро начал худеть и в итоге умирал.

Ибн-Сина так же считал, что человеческая душа обитает в мозгу, сердце и печени. Вслед за Галеном Ибн Сина считал, что часть души, находящаяся в мозгу, отвечает за интеллект человека, часть души, находящаяся в сердце, отвечает за проявление эмоций и аффектов, а душа, находящаяся в печени, отвечает за проявление потребностей и влечений. Он верил в бессмертие души. Авиценна рассматривал жизнедеятельность в контексте физиологических изменений, происходящих в различных системах организма.

Ибн-Сина выделял пять видов чувств: слух, зрение, обоняние, осязание и вкус. По мнению арабского учёного, сенсорная активность передается по нервным окончаниям, соответствующим органам чувств, а сенсорная передача происходит по нервным окончаниям за счет движения парообразных частиц. Характеристиками ощущений являются: длительность, интенсивность и чувственный тон.

Ибн Сина считал, что существует высший (чистый) разум индивидуума, получающий свои знания от всеобщего (божественного разума), определяющего природу всех явлений.

Большой вклад в развитие представлений о природе создания зрительных образов внес арабский ученый Ибн Аль-Хайсам (Альгазен) (965–1039).

Ибн Аль-Хайсам смог экспериментально опровергнуть господствовавший взгляд на природу зрительного восприятия, согласно которому восприятие основано на истечении. Он показал, что зрительное восприятие основано на законах оптики, а сам зрительный анализатор представляет собой сложный оптический прибор.

По мнению Ибн Аль-Хайсама, зрительный образ формируется при непосредственном участии мыслительной деятельности, что обеспечивает способность человека находить сходства и различия между распознаваемыми предметами, их величиной и формой. Альгазен эмпирически исследовал такие явления как бинокулярное зрение, эффекты контраста и смешение цветов. Ибн Аль-Хайсам считал, что условием качественного восприятия зрительных объектов является движение глаз, то есть движение зрительной оси.

Современные ученые высоко оценивают вклад Альгазена в развитие психологии: «Схемы Ибн Аль-Хайсама не только разрушали несовершенные теории зрения, доставшиеся арабам от античных авторов, но и вводили

новое объяснительное начало. Исходная сенсорная структура зрительного восприятия рассматривалась как производное от имеющих опытное и математическое обоснование законов оптики и от свойств нервной системы. Это направление противостояло одному из главных догматов схоластики, как мусульманской, так и христианской — учению о том, что душа во всех ее проявлениях есть особого рода сущность, принадлежащая надприродному миру. Таким образом, Ибн Аль-Хайсам экспериментальным путем построил научные основы зарождающейся теории чувственных восприятий, возвел психологические взгляды на уровень естественнонаучных закономерностей» [1].

Ибн-Рушд (Аверроэс) (1126–1198), арабский философ, врач и доктрина оказали серьезное влияние на европейскую научную мысль в средние века. Опираясь на идеи Аристотеля, Ибн-Рушд пришел к выводу, что между разумом (ментальным) и телом в человеке существует неразрывная связь, и тело воздействует на душу через органы чувств. Аверроэс считал, что индивидуальная душа человека умирает после смерти, а разум бессмертен. Арабские философы считают, что каждый способен испытать божественный разум. Ибн-Рушд высказал тезис о недопустимости смешения истин, найденных при изучении природы, с истинами, провозглашаемыми религией.

Ибн-Рушд экспериментально определил, что сетчатка является чувствительной частью зрительного органа, а до этого момента чувствительной частью глаза считался хрусталик.

Учение Аверроэса преследовалось представителями официального мировоззрения его эпохи, так как вывод Ибн-Рушда о бессмертии души и сходстве человека с Богом противоречил учениям как мусульман, так и христиан: «Ибн-Рушда называли «бешеной собакой, не переставшей лаять на Христа».

Однако идеи Ибн-Рушда получили широкое признание и в Западной Европе. Учение Аверроэса поддерживали и развивали его многочисленные последователи — авероисты. «Его теоретические концепции об уничтожаемости индивидуальной души и о богоподобии человека в познании наносили удар по схоластико-догматическим

воззрениям, утверждали идею природного равенства людей, защищали их земное достоинство. ... для многих деятелей средневековья и европейского Возрождения авероизм явился знаменем в утверждении подлинно научного мировоззрения» [1].

Таким образом, средневековые арабо-восточные мыслители, особенно Ибн-Сина (Авиценна), Ибн-аль-Хайтам (Альгазен) и Ибн-Рушд (Аверроэс), внесли огромный вклад в развитие психологии. Заслуга арабских мыслителей состоит в том, что они разработали и накопили определенные материалы об анатомо-физиологических особенностях человеческого тела для изучения человеческого духа с объективной естественнонаучной точки зрения, ставшей основой духовной жизни. Этот материал стал основой для дальнейшего изучения психических явлений с точки зрения естествознания: исследования в области физической оптики, начатые арабскими учеными и продолженные Р. Бэконом в средние века, заложили основу будущей психофизиологии органов чувств.

За этими исследованиями произошли решительные изменения теоретического и методологического характера. Представление о глазе как об оптическом устройстве позволило по-новому взглянуть на психические процессы, особенно на природу зрительного восприятия. Интерпретировать процесс формирования мысленных образов с оптической точки зрения — значит распространять законы физики на психические явления. В связи с этим достижения арабских мыслителей способствовали преодолению телеологического объяснения разума, которое развивал в свое время Аристотель, и стали предпосылкой физико-механического метода объяснения разума животных и человека, созданные в Новое время.

Кроме того, в средние века на Арабском Востоке сохранялись и развивались труды античных мыслителей: «Историческая заслуга прогрессивной арабоязычной культуры состоит также в том, что она вернула народам Европы греческую философию и развила ее дальше, подготовив материализм XVIII в» [2]. Таким образом, ученые Арабского Востока способствовали исторической преемственности научных знаний.

Литература:

1. Витковская, О. Н., Кравцов С. М. Арабская психология и ее значение для развития психологии. — Минск: БИП, 2021. — 77 с.
2. Ждан, А. Н. История психологии. От Античности до наших дней: Учебник для вузов. — 10-е изд., перераб. и доп. — М.: Академический Проект, 2018. — 367 с.

Материализм и идеализм в психологии античности

Огольцова Елена Геннадиевна, кандидат педагогических наук, доктор PhD, доцент
Новосибирский государственный педагогический университет

Широкая Дарья Дмитриевна, студент
Новосибирский государственный технический университет

В статье авторы пытаются определить суть материализма и идеализма, рассмотрев истоки, исходящие со времен античности.

Ключевые слова: материализм, идеализм, душа, Платон.

На тему материального и духовного рассуждали еще более 2 тыс. лет назад. Но даже спустя время этот вопрос остался актуален. Вопрос о создании человека, природы, Вселенной и сущности бытия задавали себе философы на протяжении всей истории человечества. И даже в современном обществе, индивид находится во многом схожем положении, как и античное общество — дилемма о обосновании единства мира: весь мир тела, происходящие из одного вещества, или идея о существовании бестелесного начала мира? Философия античности стала основой для развития культурного и интеллектуального развития не только Европы, но и мира. И сейчас, отвечая на вопрос сущности мира, стоит обращаться прежде всего на истоки, на мысли философов тех эпох.

На тему материализма в античной психологии было написано большое количество научной литературы. Особого внимания заслуживает статья И. В. Вишева «Материалисты античности о смерти и бессмертии человека» [4]. В статье рассматриваются взгляды материалистов античных времен на бессмертие человека. Убеждения Эпикура и Лукреция о смерти. Они считали, что человек не встречается со смертью, и страх перед ней не имеет существенных причин. Особого внимания заслуживает научная работа Ж. К. Кениспаева и Н. С. Серовой «Идеализм современного человека». В этой статье отражается актуальность поставленного вопроса об учении материализма и идеализма. Авторы пишут, что «Мы еще живем в эпоху торжества платоновского идеализма, который высшей реальностью признает вечные идеи. Многочисленные социальные утопии, революции, проекты — это яркая демонстрация безоглядной веры человека в могущество внешне привлекательных идей» [5]. Эта мысль подтверждает взаимосвязь сознания современного человека с прошлыми эпохами, что еще раз подчеркивает необходимость изучения античной психологии.

Сущность данной проблемы заключается прежде всего в противоречивости взглядов философов тех времен. Их учения противоположны, но несмотря на это, обе стороны имели последователей. Рассматривать две разные психологии необходимо в совокупности и сравнении.

Античная философия древних римлян и греков зародилась в конце VII в. До н. э. Её конец пришел на начало

VI в. До н. э., после закрытия императором Юстианом последнюю греческую философскую школу — Платоновскую Академию. Вопрос материализма и идеализма был в период расцвета древнегреческого рабовладельческого общества. В этот период материалистические учения расцветают и растут, в противостоянии с идеалистической философской концепцией. Впоследствии возникли две различные по направлениям философии линии — «линия Демокрита» (материализма) и «линия Платона» (идеализма).

Основная проблема дискуссии — вопрос об отношении мышления к бытию. Материалисты доказывали свое мировоззрение тем, что весь окружающий мир, в том числе и человек, это результат естественного процесса, происходящий в природе и её круговороте, и отрицали присутствие высших сил в создании мира. Они полагали, что существующая материя независима от разума, она является строительным материалом, которым стремились к созданию к определенному веществу — к огню, воде, воздуху, айперону. Одним из представителей материализма был Гераклит, который известен в истории как Эфесский. Он относил материальное первоначало как к основе всего существующего. Огонь — способен перейти из одного состояния в другое, двигаться и менять свой первоначальный вид. Борьба противоположностей, которые создали его, послужила основой создания мира. В своем учении Гераклит говорил и о космосе. Для него это организм, с собственной душой, представляющий собой единство противоположностей — «вечно живого огня» и «огненного логоса», и именно из-за этого «все происходит». «Этот космос, один и тот же для всего сущего, не создал никто из богов и никто из людей, но всегда он был, есть и будет вечно живым огнем, мерно возгорающимся и мерно угасающим».

Особого внимания заслуживает теория Демокрита. Согласно его концепции, весь мир состоит из мельчайших частиц, которые человеческий глаз не способен увидеть — атомов. Природа, человек, его душа — все это состоит из атомов, различных по форме и порядку частиц. Самым крупным источником «энергии атомов» является душа, которая после смерти, как и тело, умирает, рассеиваясь на частицы в воздухе.

Демокрит обозначал две ступени познания мира — ощущение и мышление. Человек может «ощущать» окружающий мир, слышать его, прикасаться. Мышлению же философ отдавал большее значение. Именно путем размышления мы приходим к выводу о существовании атомов. Демокрит так же ввёл и понятие первичных и вторичных качеств объекта. К «первичным» качествам относятся «физические» признаки объекта (вес, поверхность), к вторичным же те признаки, которые человек создал сам для собственного удобства — цвет, запах, вкус. «Только во мнении есть кислое и сладкое, красное и зеленое, а действительно есть только пустота и атомы».

Демокрит стал основоположником учения детерминизма, сущность которого заключается в обусловленности происходящих процессов в мире. Главной проблемой детерминизма является вопрос существования и действия законов, касающихся природы, её взаимодействия с обществом и движущих сил, влияющих на развитие общества с точки зрения морали, науки и другую человеческую деятельность.

Противоположен такой философии идеализм. Источником истины является духовное начало, нематериальное. Идеализм близок с догмами религии о мире и Боге. Зачинателем «линии Платона» и объективного идеализма был Сократ — представитель идеализма, поставивший перед собой задачу опровержения материалистического миропонимания. Сократовская мысль состояла прежде всего вера в бога и его могуществе. Работа человеческого разума и весь мир — это божественные творения. Познание природы от отрицал, считал её ненужной, вторичной. Особое значение Сократ уделял познанию сущности добродетели. Нравственный человек должен знать, что такое добродетель, что есть благо и прекрасное, и вместе с тем полезное для человека.

Самым главным представителем идеализма был Платон — основатель мирового идеализма. Его учение —

это система объективного идеализма. Согласно его концепции, лишь встав на путь прекрасного, можно познать истину мироздания. По Платону «прекрасное» — это одна из высших идей. К основным признакам прекрасного он относит объективность, независимость от ограниченности пространства, времени, пределов чувств. Учение о душе Платона говорит о существовании другой реальности, идеального мира, который состоит из «душ» вещей — идей, первоначальных прототипов «реальных» предметов окружающего мира. Все эти образцы — абсолютно совершенны, «реальным» предметам лишь стремятся к заданному идеалу.

Платон на основе идеалистических мыслей создал собственную модель идеального государства и общества, которая в той или иной мере является логическим следствием объективного материализма. Он разделил общество на три группы, как три части души — правители-философы — разумная часть души, стратеги-воины — воля и благородная страсть, земледельцы и ремесленники — чувственность и влечения, которые должны быть управляемые. Далее, трем сословиям соответствуют три из четырех основных добродетелей (о чем и говорил Сократ) — мудрость, храбрость, умеренность. Справедливость Платон выделяет отдельно, так как она относится к «державной» добродетелью.

На основе вышесказанного, можно сделать вывод, что материализм и идеализм в психологии античности совершенно противоположные учения, но вместе повлиявшие на дальнейшее развития мироздания и познания мира в целом. Представители обоих учений сделали вклад в развитие общества, а их труды по сей день является одними из основоположных источников. Философы нового времени стали последователями данных учений, так, например приверженцами теории идеализма стали Джордж Беркли, Дэвид Юм, Иммануил Кант, а материализма — Фрэнсис Бэкон, Томас Гоббс, Джон Локк и многие другие.

Литература:

1. Гагаев, А. А. Философия здравого смысла: Критика оснований разума. Кни-га 2-2: Здравый смысл как основание науки/А. А. Гагаев, П. А. Гагаев. — М.: Ленанд, 2015. — 568 с.
2. Лосев, А. Ф. История античной эстетики. Софисты. Сократ. Платон: — Харьков: ООО «Издательство АСТ», 2000. — 846 с.
3. Антонина Ждан Ж История психологии от Античности до наших дней/Ж Антонина Ждан. — Москва: Академический проект, 2018. — 587 с.
4. Вишев, И. В. Материалисты Античности о смерти и бессмертии человека/И. В. Вишев //Научные горизонты. — 2020 № 5 (33). — С. 39-59
5. Кениспаев, Ж. К., Серова Н. С Идеализм современного человека// Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. — 2017. — Т. 86, № 12-1. — с. 99-101.

Проблема межличностных отношений в психологии

Рубцова Татьяна Анатольевна, студент магистратуры
Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева

В статье рассматривается проблема межличностных отношений в психологии, особенности формирования межличностных у детей младшего школьного возраста с речевыми нарушениями, игровая деятельность как средство коррекции межличностных отношений учащихся младшего школьного возраста с речевыми нарушениями.

Ключевые слова: межличностные отношения, учащиеся младшего школьного возраста, дети с речевыми нарушениями, игровая деятельность.

Актуальность темы заключается в том, что проблема развития личности детей в младшем школьном возрасте относительно молодая, но интенсивно развивающаяся область возрастной психологии. Жизнедеятельность любого человека пронизана контактами с другими людьми. В современном мире большое значение уделяется развитию социально-коммуникативных качеств личности человека. Только в общении и во взаимоотношениях с другими людьми человек способен ощутить и осознать самого себя, отыскать собственную роль в обществе. Так как первичная социализация ребенка формируется в детстве, один из важных видов деятельности, который способен благополучно решить задачу развития многообразной личности — игра. Проблемами игры занимались: К. Бюллер (1931), Ж. Пиаже (1999), З. Фрейд (1991), А. Н. Леонтьев (1995), Л. С. Выготский (2004) и др.

В зарубежной психологии существуют различные взгляды на феномен межличностных отношений. В зарубежной психологии аспект межличностных отношений широко известен в концепции условного интеракционизма (Дж. Мистри, Гл. Блумер (2005)). Согласно этой концепции, общение между людьми допустимо благодаря схожей концептуализации знаков. Человек способен понимать планы других людей, потому что он в раннем возрасте учится придавать значение конкретным объектам, действиям и поступкам, в данном случае это знаки [9 с. 65]. Репрезентация чужих целей происходит через личные навыки, понимание жестов, способность поставить себя на место другого человека и реализовать его смысл [5, с. 43].

В рамках условного интеракционизма формирование личности происходит в процессе взаимодействия с другими людьми. Для того, чтобы общение было качественным, человек должен соблюдать самые важные законы и нормы, с которыми он вступает в контакт. Они считаются основой общих установок и необходимы для общения [9].

В рамках когнитивистского подхода, представителями которого выступают А. Бек, Дж. Келли (1955), межличностные отношения рассматриваются как информационный обмен, в результате которого происходит передача социокультурного опыта. Отношения между людьми дают понять каждому человеку, как другой человек осознает окружающую действительность [5, с. 174].

Концепция Е. А. Трошиной (2019) подразумевает, что базой взаимодействия среди народов считаются их индивидуальные особенности. Автор полагает, что любой индивид стремится отыскать равновесие среди выгод, что даст возможность ему совершить взаимодействие стабильным. Цикличность перемен в поступках устанавливается в зависимости с числа возмездий. Нежели большее их количество, этим стабильнее перемена воздействия. Согласно мнению психолога-исследователя, общество предрасположено устанавливать свои манеры и роли в поведении, чтобы это принесло именно ему выгоду. Если индивид желает удовлетворить собственные индивидуальные потребности, некто ждет, то они практически никаких стараний к этому не прилагает [11, с. 39].

Зарубежные авторы-исследователи используют мысль аттракции, парадокса притяжения, с целью разъяснения природы готовности одного лица к иному, ключевых основ возведения межличностных взаимоотношений. Выбор конкретного лица в процессе формирования межличностных взаимоотношений находится в зависимости не только лишь исходя из данных о его решительности, однако также о решительности с целью себе, возможности контактировать с партнёром в перспективе, в будущем (моделирование взаимодействия с целью себе).

Гуманистические психологи и терапевты подчёркивали большую роль общения. С позиции К. Роджерса (2017) на установление отношений большое влияние оказывает умение вступать в диалог и поддерживать его. Собеседник должен чувствовать состояния оппонента [10, с. 276].

Понятие «межличностные отношения» тесно связано с различными видами общественных отношений. В работе К. А. Абульханова-Славской (2007) отмечается, что существование межличностных отношений внутри различных форм общественных отношений представляет собой реализацию обезличенных (общественных) отношений в деятельности конкретных людей, в актах их общения и взаимодействия [2, с. 99]. Межличностные взаимоотношения характеризуются психологической базой, психологическим скоплением людей, взаимодействующих друг с другом.

В. В. Абраменкова (2008) отметила то, что межличностные взаимоотношения характеризуются обоюдной ориентацией, так как общество никак не независимо от концепции надежд, стандартов, ориентаций, конструкций

также склонностей, посредством призмы которых воспринимается, также оценивается общество [1, с. 97].

По мнению Е. С. Гребенец (2013), межличностные отношения людей — это такие отношения, которые сопровождаются эмоциональными переживаниями. Каждый человек испытывает в процессе общения различные эмоции, которые влияют на продолжительность и качество контакта [4, с. 156].

Г. А. Урунтаева (2015) анализирует межличностные взаимоотношения равно как обоюдные ориентации, которые формируются, также кристаллизуются около индивидов, пребывающих в процессе продолжительного или длительного взаимодействия. Данный тип взаимоотношений, по мнению автора, в любом случае находится в зависимости от индивидуальных особенностей личностей, вступающих в процесс межличностного взаимоотношения. Межличностные взаимоотношения, с точки зрения исследования других типов взаимоотношений, подразумевают собой конкретные установки, обязательства с обеих сторон [12, с. 76].

В своих работах И. В. Дубровина (2004) отмечает, что данные отношения рассматриваются между личностями. Любые отношения между людьми предполагают диалог между друг другом, когда субъекты отношений начинают воспринимать и относиться друг к другу как к личности, они стремятся увидеть и понять своего собеседника, не обращая внимания на его социальный статус [5, с. 119].

Рассмотрение межличностных отношений с точки зрения совместной деятельности имеется в работах В. Н. Куницыной и соавторов. По мнению В. Н. Куницыной (2002), отношения между людьми являются взаимными ориентациями, которые могут находиться в продолжительном контакте [8, с. 17].

Межличностные взаимоотношения подразделяют согласно последующим аспектам: согласно присутствию психологическому волнению, либо сопереживанию: позитивные, негативные, безразличные; согласно присутствию взаимопонимания: правильно также несоответственно осмысленные, характеризующиеся когнитивным отождествлением среди субъектов взаимодействия, предрасположенностью к противодействию, содействию либо бездействию.

В последние годы в начальных школах все чаще и острее обсуждается проблема трудностей в обучении. Учителя и родители знают об официальной статистике, которая показывает, что почти 40% детей в начальной школе испытывают постоянные трудности в обучении. Это означает, что 10-12 детей в классе не верят в свои силы, не учатся читать и писать правильно и не имеют шансов успешно окончить школу и получить достойную карьеру. Эта проблема не только педагогическая, но и медицинская, психологическая и социальная. Тот факт, что не только дети, но и учителя и родители оказываются в положении неудачников, создает дополнительные проблемы

Поэтому обучение и развитие школьников с нарушениями речи традиционно находилось в центре внимания

коррекционной педагогики и психологии. Эти дети имеют специфические особенности развития в целом и развития языка в частности. Это проявляется как в общих нарушениях внимания и ограниченности памяти (особенно вербальной), так и в трудностях формирования общих представлений у школьников с нарушениями речи, специфических проблемах в осуществлении ориентировочно-исследовательской деятельности, нарушениях слухового, зрительного, пространственного и временного восприятия, недостаточной самооценке и т. д. [3; 9].

Развитие межличностных отношений между учениками младших классов с нарушениями речи не только считается очень важным в наше время, но и будет важным всегда, потому что уровень развития этих отношений оказывает большое влияние не только на академическую успеваемость ребенка, но и на процесс социализации и формирования его личности в полной мере. По этой причине развитие межличностных отношений должно постоянно пересматриваться и совершенствоваться в соответствии с лучшими тенденциями в построении общества, в соответствии с новейшими технологиями и другими особенностями, которые оказывают большое влияние на воспитание детей и развитие межличностных отношений. Учителям необходимо ежегодно пересматривать методические пособия в этой области обучения детей, внедрять новейшие и совершенствовать существующие.

В современном мире разрабатывается большое количество новых и интересных методик преподавания, благодаря которым педагоги проводят игровые тренинги для своих учеников.

Особый вклад в изучение игры в конце XIX — начале XX века внес известный психолог П. Ф. Каптерев. Его исследование особенно важно сегодня, когда основные виды изменений в подходе к развлечениям в процессе обучения ребенка. Писатель отмечает, что при обучении мальчиков очень важно иметь возможность сосредоточить их собственный интерес на различных предметах. Это знаменитое искусство учит игре. Для выполнения этой миссии необходимо, чтобы не было антагонизма между забавой, а также учением, чтобы теория никак не считалась тогда очень сухой, а также отвергалась сообразно сути, а также сообразно фигуре [6].

Игра — это деятельность, которая выделяется из реальности окружающего общества; изменение бытовой ситуации. Общество регулярно строится что-то новое, что отличается от реального, которое их охватывает. Учитывая определенное стремление к красоте, идеальному обществу или идеальные условия жизни. Красоту и игру объединяют очень разнообразные и тесные связи. Каждое развлечение во всех его проявлениях — это самостоятельная, свободная деятельность.

Игра — это деятельность, предназначенная для самой игры. Чтобы получить удовольствие от роли в этой игре, что появляется в форме развлечения как такового [7, с. 314].

Игра — это то, что дается в случае, отражающем подход человека, его личности к окружающему обществу,

к деятельности его жизни. Игровая деятельность — это не только основная работа для детей дошкольного года, она заманчива для любого возраста.

П. Ф. Каптерев указывал, что игра весьма характерное, существенное явление в детской жизни. Не понять его — значит не понять детства, не суметь удовлетворить потребности детей в игре — значит не дать ей самой нужной и подходящей к их возрасту пищи. С детской игрой серьезно должны считаться родители и воспитатели. Ребёнок в игре живет всем своим существом, действует разносторонне, а не только одним умом или мускулами. Игра есть явление очень сложное, одновременно физическое и психическое» [6, с. 76].

Е. И. Тихеева писала, что развлечения должны вызывать колоссальный и вдумчивый интерес. Игра считается главным событием детского существования, ведь это еще и период активного веселья в одном случае; она дает душе очень широкую возможность предстать во всей многогранности и характерных чертах своих собственных особенностей [7, с. 231].

Согласно концепции Л. С. Выготского (2004), игра — это не просто воспоминание о пережитых эмоциях, это творческая их обработка, в ходе которой информация о навыке комбинируется для создания новой реальности, соответствующей увлечениям и потребностям. Л. С. Выготского, игра никак не может обходиться без психологических компонентов. Игра постоянно сопровождается приятным чувством, наличие игровых предметов не только увлекает детей, но и приносит радость. Для ребенка самым главным и желанным развлечением является самостоятельность, которая сама по себе создает удовольствие. Игра позволяет ощутить нечто вроде как радости победы, так и удовлетворения простого эгоизма, который заканчивается триумфом [3, с. 128].

Игровая деятельность — это определенные физиологические, психические и чувственные действия, направленные на выполнение задач игры. Эта деятельность имеет свои отличительные черты, внешние свойства.

При планировании игр следует учитывать возраст детей, что их интересует, что их возбуждает и что они хотят отразить в своих играх. Все это поможет определить содержание игровых заданий и действий, которые будут интересны детям.

Литература:

1. Абраменкова, В. В. Социальная психология детства: учебное пособие для студентов университетов, педагогических институтов и психолого-педагогических колледжей/В. В. Абраменкова. — Москва: ПЕР СЭ, 2008. — 431 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Диалектика человеческой жизни: (Соотношение филос., методол. и конкретно-науч. подходов к проблеме индивида)/К. А. Абульханова-Славская. — Москва: Мысль, 2007. — 224 с.
3. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии/Л. С. Выготский. — М.: Юрайт, 2017. — 200 с.
4. Гребенец, Е. С. Воспитание коммуникативной толерантности как направление внеучебной деятельности в общеобразовательном учреждении/Е. С. Гребенец // Вестник МГГУ им. М. А. Шолохова. Сер. «Педагогика и психология». — 2013. — № 3. — с. 17-21.
5. Дубровина, И. В. Психология: учебник для студентов средних педагогических учебных заведений/Дубровина И. В., Данилова Е. Е., Прихожан А. М.; под ред. Дубровиной И. В. — М.: Академия, 2004. — 464 с.

Таким образом, отношения с другими людьми имеют огромное значение для формирования личности ребенка, особенно в период дошкольного и младшего школьного возраста. Насколько удачным будет процесс приобретения первых навыков межличностного общения, настолько благоприятным будут складываться взаимоотношения и процесс межличностного общения у взрослой личности, когда ребенок станет взрослым.

На феномен межличностных отношений в психологии существуют различные взгляды. Межличностные взаимоотношения — индивидуальные взаимосвязи, какие появляются из-за их прямого взаимодействия, также сопровождаются чувственными также иными переживаниями личностей, вступающих во взаимоотношения. Данный тип взаимоотношений среди людей реализуется в процессе общения и установления контактов в трудовой и профессиональной деятельности. Межличностные взаимоотношения предполагают собою связь среди сторон общения, которая проявляется в базе единых тем также полнее, идентификации индивидов с собственной командой, личностно важного нахождения коллективной работы.

В игре легко и незаметно для ее участника у детей формируются способности общения с людьми и воздействия на окружающие объекты реальной действительности. Игровой вид деятельности предполагает овладение опытом поведения социально активной личности.

Игра — это деятельность, которая выделяется из реальности окружающего общества; изменение бытовой ситуации. Игра — это то, что дается в случае, отражающем подход человека, его личности к окружающему обществу, к деятельности его жизни.

Игровая деятельность — это не только основная работа для детей дошкольного года, она заманчива для любого возраста. Игровая деятельность — это определенные физиологические, психические и чувственные действия, направленные на выполнение задач игры. Эта деятельность имеет свои отличительные черты, внешние свойства. При планировании игр следует учитывать возраст детей, что их интересует, что их возбуждает и что они хотят отразить в своих играх. Все это поможет определить содержание игровых заданий и действий, которые будут интересны детям.

6. Козлова, С. А. Значение дидактических игр в развитии детей/С. А. Козлова // Проблемы педагогики. — 2020. — № 1 — с. 46-52
7. Котова, Е. В. Игровая деятельность дошкольников/Л. Ю. Николаева, Е. В. Котова, С. В. Кузнецова, Т. А. Романова // Образование и воспитание. — 2016. — № 2 (7). — с. 25-29.
8. Куницына, В. Н. Межличностное общение/В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, Н. В. Погольша. — СПб.: Питер, 2002. — 367 с.
9. Мокина, Я. А. Особенности межличностных отношений младших школьников/Я. А. Мокина // Вестник Науки и Творчества. — 2016. — № 6. — с. 118-122.
10. Роджерс, К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию: [перевод]/К. Р. Роджерс. — Москва: ИОИ, 2017. — 237 с.
11. Трошина, Е. А. Психологические особенности детей младшего школьного возраста/Е. А. Трошина // Вестник ЛГУ. — 2019. — № 2. — с. 89-94.
12. Урунтаева, Г. А. Практикум по детской психологии: пособие для студентов пед. училищ и колледжей, воспитателей дет. сада/Г. А. Урунтаева, Ю. А. Афонькина; под ред. Г. А. Урунтаевой. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2015. — 290 с.

Коррекция эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития

Свининникова Екатерина Юрьевна, студент

Научный руководитель: Верхотурова Наталья Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент
Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева

В статье дано описание экспериментального исследования, нацеленного на оптимизацию эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития в коррекционной работе.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональные состояния, младший школьный возраст, задержка психического развития.

Correction of emotional states of children of primary school age with mental delay

Svininnikova Ekaterina Yuryevna, student

Scientific adviser: Verkhoturova Natalya Yuryevna, candidate of psychological sciences, associate professor
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev

The article describes an experimental study aimed at optimizing the emotional states of children of primary school age with mental retardation in correctional work.

Keywords: emotions, emotional states, primary school age, mental retardation.

Помощь детям с проблемами в обучении — одна из важнейших задач современной образовательной системы. При этом акцент делается на многоаспектности такой помощи — не только формально «подтянуть» обучающегося, сколько провести анализ причин, ведущих к трудностям в обучении, проработать их психологическими, педагогическими, социальными средствами. Так, обращает на себя внимание проблема социальной дезадаптации детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, одной из причин которой является незрелость эмоциональной сферы, что отражается в неустойчивости, тусклости, неадекватности переживаемых эмоций и чувств, преобладании негативных эмоциональных состояний — как тревожности, напряжения, так и гнева, агрессии, обиды [1-3].

Реализованное эмпирическое исследование на базе КГБОУ «Красноярская школа № 7» с участием обучающихся 3-4 классов с задержкой психического развития подтвердило основные выводы исследователях о специфике эмоциональных состояний детей указанной категории. Дети относительно часто находятся в агрессивном эмоциональном состоянии, в состоянии враждебности; при этом направленность агрессивной реакции характеризуется ориентацией вовне, а доминирующим типом реакции является «фиксация на препятствие». Дети могут «застрывать» в агрессивной реакции, с трудом переключаются в другую эмоцию, что говорит о трудностях в эмоциональной саморегуляции. Нередко и переживание тревожности, беспокойства в ситуации школьного обучения. Соответственно, в эмоциональных состояниях младших школьников с задержкой психического

развития доминируют негативные эмоции, чувства, обнаруживается незрелость эмоциональной сферы в целом.

Результаты исследования стали основанием для разработки и апробации программа по коррекции эмоциональных состояний учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Направления работы с детьми определены при опоре на выявленные «дефициты» в их эмоциональной сфере: например, особенности фрустрационных реакций младших школьников определили необходимость обучения их реагированию на фрустрацию конструктивным способом, развития умений адекватно оценивать свое эмоциональное поведение и поведение окружающих.

Разработанная программа включает в себя 24 коррекционно-развивающих занятий, реализуется в малых группах (по 5 детей), систематично (2 занятия в неделю). Программа структурирована на четыре блока: 1 блок мотивационный «Вот такой Я!», 2 блок «Мои эмоции», 3 блок «Конфликт», 4 блок «Мы вместе», которые реализовывались последовательно и логично — от понимания своих эмоциональных состояний дети подходили к способности их регуляции. Основными методами работы с младшими школьниками с задержкой психического развития выступили метод моделирования, сказкотерапию, коммуника-

тивных игр, метод психогимнастики, релаксационный метод, эмоционально-символические методы, рисование.

Выбранный подход к коррекции эмоциональных состояний учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития оказался эффективным — после реализации программы обучающиеся стали чаще проявлять положительные эмоции, а отрицательные — реже. Снизились показатели тревожности и агрессивности. Экстрапунитивные реакции на фрустрирующие события стали более редкими, а процент интропунитивных и импунитивных направлений реакций — повысился. Преобладающая «фиксация на препятствие» сменилась приоритетом на «фиксация на удовлетворение потребностей», что говорит о повышении внимательности детей к своим эмоциональным состояниям, о развитии способности их регулировать.

Таким образом, коррекционная работа в отношении эмоциональных состояний учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития целесообразна. Социальным следствием произошедших изменений, по нашим предположениям, станет повышение успеваемости и адаптированности к учебному процессу, улучшение в выстраивании межличностных отношений со сверстниками и учителями.

Литература:

1. Занков, Л. В. Психология умственно отсталого ребенка/Л. В. Занков. — Москва: Просвещение, 2009. — 287 с.
2. Кисова, В. В. Практикум по специальной психологии/В. В. Кисова, И. А. Конева. — Санкт-Петербург: Речь, 2006. — 352 с.
3. Фролова, О. В. Психологические особенности тревожности в фрустрационных ситуациях и их психологическая коррекция у детей с ЗПР младшего школьного возраста: дис. ... к. псих. н./О. В. Фролова. — Екатеринбург, 2001. — 193 с.

Мотивация к достижению успеха у студентов техникума с ограниченными возможностями здоровья

Синюга Оксана Николаевна, студент магистратуры
Тихоокеанский государственный университет (г. Хабаровск)

В статье анализируется мотивация к достижению успеха студентов техникума, рассматриваются такие понятия как мотив, мотивация, также рассматриваются виды мотивации. В статье приводятся экспериментальные данные, полученные в ходе исследования мотивации студентов Хабаровского промышленно-экономического техникума.

Ключевые слова: мотивация, мотивы, мотивация к достижению успеха, учебная мотивация, мотивация к избеганию неудач, студенты с ограниченными возможностями здоровья, нормотипичные студенты, проективные методики.

Проблема мотивации непосредственно связана с процессом деятельности человека. Предполагается, что любая деятельность человека имеет цель, либо мотив. Как отмечают Шутова Н. В. и Смоловик О. В., формирование, развитие и усовершенствование мотивации учения без преувеличения можно назвать одной из центральных и фундаментальных проблем современного образования,

проблемой как отечественной, так и зарубежной психологии [1, с. 1].

Рассмотрим некоторые определения понятий «мотивация» и «мотив».

Согласно психологическому словарю, мотив (от лат. *movere* — приводить в движение, толкать) имеет несколько определений:

- 1) побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей субъекта;
- 2) предметнонаправленная активность определенной силы;
- 3) побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности предмет (материальный или идеальный), ради которого она осуществляется;
- 4) осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности [2].

Понятие «мотивация» определяется преимущественно как совокупность движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, имеющей определенную целевую направленность [1, с. 2].

Мотивация — психофизиологический сигнал, вызывающий возбуждение отделов мозга и возбуждающий животных, человека к удовлетворению своих потребностей; наличие причинно-следственной связи между чем-либо (поступками, действиями, явлениями); потребность, инстинкт, влечение.

Впервые слово «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины» (1900–1910). Затем этот термин прочно вошел в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных [1, с. 2].

И. А. Зимняя определяет мотивацию как «запускной механизм, который вызывает целенаправленную активность физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека» [1, с. 2].

В 20-е гг. XX в. в западной психологии возникают первые теории мотивации таких авторов, как К. Левин, Г. Олпорт и др., в которых выделяют, помимо биологических, вторичные, или психогенные, потребности, появляющиеся в процессе обучения и воспитания (Г. Мюррей). К таким потребностям относятся потребность в достижении успеха, в независимости, в уважении, в избегании неудач и др. [3, с. 42]

Рожков Е. М. считает, что мотивация к достижению успеха — это стремление к успеху, высоким результатам в деятельности [4, с. 44].

Мотив избегания неудач подразумевает потребность человека в любой ситуации действовать так, чтобы избежать неудачи [4, с. 45].

В данной статье приводятся результаты исследования, целью которого было определить уровень мотивации к успеху у студентов техникума с ограниченными возможностями здоровья. Мы предположили, что уровень мотивации к успеху студентов дифференцируется в зависимости от следующих переменных: а) пол респондента; б) состояние здоровья; в) направление учебной деятельности. Согласно нашей гипотезе, показатель «установка на преодоление препятствий» будет выше у респондентов с ограниченными возможностями здоровья, а уровень мотивации к успеху будет выше у юношей. Для чистоты эксперимента были выбраны респонденты одной возрастной группы — 15-17 лет, студенты первого курса промышленно-экономического техникума.

В качестве диагностического материала в практической части были использованы опросники Т. Элерса «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач», а также проективная методика «Дерево» Лапмена. Репрезентативность тестов обеспечивалась методом контрастных групп (группа № 1 — студенты с ограниченными возможностями здоровья, группа № 2 — нормотипичные студенты, без ограничений возможностей здоровья).

Таким образом, в эксперименте приняли участие две учебные группы. Студенты первой группы специализируются на облицовке поверхностей зданий и сооружений, а студенты второй группы специализируются на отделочных, малярных работах. В связи со спецификой профессиональной деятельности, студентов мужского пола в численном составе данных групп больше, чем представительниц женского пола, поэтому распределить респондентов по полу в равном соотношении не представлялось возможным.

Ниже представлены таблицы с результатами диагностик мотивации к успеху и к избеганию неудач по Элерсу (см. табл. 1, табл. 2). Для объективной оценки сформированности мотивации к успеху использовались два опросника «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» Элерса.

Результаты двух выше указанных диагностик, проводимых с учащимися группы № 1 следующие:

Таблица 1. Результаты диагностик мотивации к успеху и к избеганию неудач по Элерсу. Группа № 1

Баллы	Уровень мотивации	Опросник «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху»		Опросник «Мотивация к избеганию неудач»	
		Респонденты (кол-во)		Респонденты (кол-во)	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1 (2)–10	низкий	0	0	1	0
11-16	средний	3	1	2	1
17-20	(умеренно) высокий	2	0	4	0
21 и выше	слишком высокий	2	0	0	0

Можно заметить, что все студенты группы № 1 имеют мотивацию к успеху на среднем (4 чел.) и высоком уровнях (4 чел.). Примечательно, что, согласно полученным данным, юноши более мотивированы на достижение успеха, нежели их одногруппницы, что обусловлено превосходящим численным составом юношей в данной

группе. У большинства респондентов наблюдается высокий уровень мотивации к избеганию неудач. Это ярко выражено у юношей (4 чел.) и совсем не выражено у девушек.

У респондентов группы № 2 результаты данных диагностик отличаются от результатов группы № 1:

Таблица 2. Результаты диагностик мотивации к успеху и к избеганию неудачи по Элерсу. Группа № 2

Баллы	Уровень мотивации	Опросник «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху»		Опросник «Мотивация к избеганию неудач»	
		Респонденты (кол-во)		Респонденты (кол-во)	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1 (2)–10	низкий	2	2	1	2
11–16	средний	3	2	1	2
17–20	(умеренно) высокий	2	2	3	2
21 и выше	слишком высокий	0	0	2	0

В группе № 2 обучаются студенты с разным уровнем мотивации к успеху, причём низкий уровень и высокий выражен в равной степени у обоих полов (по 2 человека со средним и высоким уровнем среди юношей и девушек). Респондентов со средним уровнем мотивации к успеху больше среди юношей (3 и 2 человека, соответственно). Интересен тот факт, что юноши в данной

группе больше боятся неудач, чем девушки (3 человека с высоким показателем и 2 человека с показателями выше нормы).

Сравним результаты диагностики на уровень самооценки по тесту «Дерево» Лампена. Ниже представлена диаграмма с общими показателями по выборам позиции для группы № 1:



Рис. 1. Тест «Дерево» Лампена. Позиции выбора, отождествляющие реальное и идеальное положение учащихся группы № 1

Согласно диаграмме, большинство учащихся (33%) готовы преодолевать трудности, приспосабливаться к новым условиям, то есть адаптироваться к учебной среде (новые преподаватели, новый коллектив группы, новые дисциплины, требования, условия обучения и проживания и т. п.), при чём, реальное и желаемое положения совпадают по показателю «установка на преодоление препятствий». По остальным показателям совпадения не наблюдаются. Менее половины учащихся (22%), примерно ¼ часть, успешно адаптировались к новым условиям. У 22%

учащихся присутствует потребность в общении, поддержке и у такого же количества учащихся есть тенденция к отстранённости от учебного процесса, уходу в себя. Полученные результаты указывают на то, что не все студенты заинтересованы в обучении в данном учреждении.

В учебной группе № 2 совершенно другие результаты по методике «Дерево» Лампена (см. диаграмму 2). У 19% студентов группы реальное и желаемое положения совпадают по показателю «общительность, дружеская поддержка», по остальным показателям совпадения не на-

блюдаются. 25% учащихся не заинтересованы в обучении (см. показатель «отстранённость от учебного процесса, уход в себя в идеальном положении») и не адаптированы (выбор позиции «адаптация и комфортное состояние» в идеальном положении). У четверти студентов (25%) присутствуют тревожность отстранённость, замкнутость.

Эти показатели в два раза выше, чем у группы студентов с ограниченными возможностями здоровья (группа № 1). А вот показатель позиции «преодоление препятствий» в реальном положении у нормотипичной группы (группа № 2) примерно в два раза ниже (19%), чем у группы № 1 (33%).



Рис. 2. Тест «Дерево» Лампена. Позиции выбора, отождествляющие реальное и идеальное положение учащихся группы № 2

Таким образом, гипотеза о том, что уровень мотивации к успеху студентов дифференцируется в зависимости от пола, состояния здоровья и направления учебной деятельности, частично подтвердилась. В ходе эксперимента выяснилось, что юноши и девушки примерно в равной степени мотивированы на успех.

Что касается второй переменной — состояние здоровья, то диагностики показали, что студенты с ограниченными возможностями здоровья имеют более высокий уровень мотивации к успеху, по сравнению с нормотипичными студентами, не имеющих ограниченных возможностей здоровья. Студенты с ограниченными воз-

можностями здоровья готовы преодолевать трудности, они быстрее адаптируются к окружающей их среде (учебной, бытовой).

Что касается мотивации к обучению, то, согласно данным исследования, студенты, обучающиеся по направлению «отделочные и малярные работы», менее заинтересованы в обучении, чем студенты, специализирующиеся на облицовке поверхностей зданий и сооружений (показатель «отстранённость от учебного процесса, уход в себя» у группы № 2 в идеальном положении составляет 25%, в реальном — 0%, у группы № 1 в идеальном положении — 22%, в реальном — 11%).

Литература:

1. Шутова, Н.В., Смолвик О.В. Анализ психологических подходов к проблеме мотивации личности. — Текст: электронный // Нижегородский психологический альманах. — 2015. — № 1. — URL: psykaf417. esrae. ru/1-6 (дата обращения: 04.12.2022). Горбач, Н.С. Мотивация в психологии: история и современное состояние проблемы/Н.С. Горбач. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 3 (345). — с. 42-44. — URL: <https://moluch. ru/archive/345/77509/> (дата обращения: 04.12.2022).
2. Мотив. Психологический словарь. — Текст: электронный // Мир психологии: [сайт]. — URL: <http://psychology. net. ru/dictionaries/psy. html?word=523> (дата обращения: 04.12.2022).
3. Горбач, Н.С. Мотивация в психологии: история и современное состояние проблемы/Н.С. Горбач. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 3 (345). — с. 42-44. — URL: <https://moluch. ru/archive/345/77509/> (дата обращения: 04.12.2022).
4. Рожков, Е.М. Мотивация достижения успеха и избегания неудач в работах отечественных и зарубежных учёных. Текст: электронный // Психологические науки — 2014. — № 3. — с. 44-46. URL: <https://cyberleninka. ru/article/n/motivatsiya-dostizheniya-uspeha-i-izbeganiya-neudach-v-rabotah-otechestvennyh-i-zarubezhnyh-uchenyh/viewer>

Особенности супружеских отношений на начальном этапе семейной жизни

Тетерина Екатерина Сергеевна, студент магистратуры
Вятский государственный университет (г. Киров)

В статье анализируются качественные и количественные особенности супружеских отношений на начальных этапах семейной жизни у современных пар без детей и с детьми.

Ключевые слова: супружеские отношения, молодая семья, удовлетворенность браком, общение в семье, межличностные отношения.

Specifics of marital relations at the beginning of family life

Keywords: young family, emotional state, conflict situation, family life.

По данным Федеральной службы государственной статистики, в крупных городах России распадаются свыше 50% браков. Причем, более чем у трети распадающихся семей совместная жизнь продолжается до 4-х лет. Молодые семьи находятся на первом этапе жизненного цикла семьи и переживают первый семейный кризис — кризис первичной адаптации. «Подгонка» представлений, ликвидация возможного их конфликта совершается на стадии первичной ролевой адаптации. Первичная ролевая адаптация обязательно включает согласование представлений о характере и распределении семейных обязанностей. Иногда этот кризис совпадает с другим кризисом — рождения ребёнка. С рождением ребенка возрастает актуальность определения семейных ролей, что повышает конфликтность в данных семьях.

Социальная актуальность исследования супружеских отношений на начальном этапе семейной жизни сегодня обусловлена высокой статистикой разводов, а также значительным числом обращений в психологические консультации в связи с неудовлетворенностью семейными отношениями. Полученные результаты позволяют определить направления консультирования, коррекции семейных отношений при оказании психологической помощи семье на начальных этапах брака.

Проблематика развития супружеских взаимоотношений на разных этапах становления семьи довольно также распространена для научного анализа. В рамках данной проблематики обсуждаются самые разные вопросы: этапы развития современной семьи [4], распределение супружеских обязанностей в молодой семье [3], общение в семье [1, 2], молодое супружество [5], проблемы психологической помощи молодой семье [2].

При этом под семьей в современной психологии понимают один из важнейших социальных институтов общества и одновременно малая социальная группа, имеющая первостепенное влияние на личность [4]. Начальный этап семейной жизни связан с прохождением фаз адаптации (в первые три года совместной жизни супругов) и активной трансформации (4-5 лет), как периода каче-

ственного изменения, переосознания, углубления в отношениях супругов [5].

В то же время с учетом динамического характера общества, социально-политических и социально-экономических изменений в последние годы, считаем, что вопросы, имеющие непосредственное отношение к сущности супружеских отношений на начальном этапе семейной жизни, требуют дополнений, уточнений с учетом данных. В этом заключается теоретическая актуальность данного исследования.

В теоретическом плане изучение супружеских отношений на начальном этапе семейной жизни позволит расширить, уточнить представление о теоретической модели современной молодой семьи.

В исследовании супружеских отношений на начальном этапе семейной жизни приняли участие 100 человек (50 семейных пар), состоящих в браке от 0 до 5 лет, и проводилось оно индивидуально с каждой парой. Из них 20 пар воспитывают ребенка, 30 пар — без детей. При формировании выборки в нашей работе целесообразно было объединить юные и молодые семьи в одну группу — «молодые семьи».

Для выявления особенностей супружеских отношений использовали методики: тест-опросник удовлетворенности браком (В. В. Столин, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко); «Ролевые ожидания и притязания в браке» (А. Н. Волкова); опросник «ДМО» Л. Н. Собчик; методика «Общение в семье» (Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская).

Для выявления статистически достоверных различий между психологическими показателями супружеских отношений в молодых семьях с детьми и без детей использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Для выявления статистически достоверных связей удовлетворенности браком с ролевыми ожиданиями и отношениями супругов использовался непараметрический коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

При сравнении удовлетворенности браком по методике В. В. Столина среднее значение в группе молодых семей без детей составляет 30,56 баллов, тогда как в группе

семей с детьми значение составляет 26,81 баллов. В целом показатели по группам находятся в диапазоне среднего уровня, но у группы семей с детьми отмечается тенденция к снижению уровня удовлетворенности ($p=0,032$).

При анализе ролевых ожиданий выявлено, что у супружеских пар без детей первое место по значимости как в списке ролевых ожиданий молодых жен, так и молодых мужей принадлежит ожиданиям в отношении эмоционально-психотерапевтической функции. Далее результаты несколько различаются. Если второе место у мужчин занимает ценность личностной идентификации, то у женщин это ценность, связанная с внешней привлекательностью.

Полученные в исследовании результаты пар с детьми показывают, что первое место по значимости как в списке ролевых ожиданий женщин, так и мужчин также принадлежит эмоционально-психотерапевтической ценности. Второе место у мужчин занимает функция социальной активности, у женщин — родительско-воспитательная функция.

Отметим разницу в ролевых ожиданиях у мужчин и женщин без детей и с детьми. Результат статистического сравнения по критерию Манна-Уитни показывает, что у супружеских пар без детей достоверно выше, чем у супружеских пар с детьми, ролевые ожидания в отношении внешней привлекательности супруга ($p \leq 0,001$), и достоверно ниже ролевые ожидания в отношении интимно-сексуальной функции ($p=0,042$). Есть тенденция к достоверности различий в ожидании выполнения родительско-воспитательной функции ($p=0,051$), она выше у супружеских пар с детьми. Повышение ролевых ожиданий в отношении родительско-воспитательной ценности свидетельствует о взаимной готовности супругов к взять на себя ответственность за рождение ребенка и его воспитание.

По методике диагностики межличностных отношений получено, что статистически значимые различия были получены по октантам «прямолинейность-агрессивность» ($p=0,009$) и «зависимость-послушность» ($p=0,043$). Изменение этих характеристик повлекло за собой статистически достоверное различие в тенденции к дружелюбию: пары с детьми более дружелюбны, чем молодые пары без детей. Мы связываем это с тем, что этими супругами благополучно пройден первый кризис семейной жизни, они научились учитывать интересы друг друга, приспосабливаться к достоинствам и недостаткам. Важно отметить, что снижение агрессивности и возрастание зависимости в основном происходит за счёт женской части выборки. Мужчины же, напротив, проявили большую склонность к доминированию, лидерству. Это обстоятельство связано с традиционными установками на уклад семейной жизни: мужчина — глава семьи, зарабатывает деньги, женщина занимает более зависимое положение, её главная обязанность — ведение домашнего хозяйства, уход за детьми.

Среди качеств, более свойственных молодым людям без детей, выявлены высокая агрессивность супругов,

стремление к независимости, что, как правило, негативно влияет на качество брака.

При анализе результатов методики «Общение в семье» получены высокие результаты по шкалам «Доверительность общения», «Взаимопонимание». Выявлено, что многие респонденты из молодых семей оценивают доверительность общения достаточно высоко. Они откровенны с супругами, делятся радостями и трудностями, понимают настроение партнеров. Взаимопонимание в молодых семьях на достаточно высоком уровне. Супруги склонны принимать партнера, не осуждая его взгляды и суждения.

Средние уровни преобладают в результатах методики по шкалам «Сходство во взглядах», «Общие символы семьи». Среднее значение по шкале «Психотерапевтичность общения» в группе молодых семей ниже, чем по остальным шкалам. Психотерапевтичность указывает на наличие поддержки в семье, супругам становится легче друг с другом, им не только комфортно делиться радостями и проблемами, но при этом супруги получают качественный совет и поддержку. Результаты по шкале указывают на то, что готовность делиться тревогами, проблемами и получать при этом качественную психологическую поддержку в молодых семьях развита недостаточно.

По данным статистического анализа достоверно, что оценивание своей роли во взаимопонимании между супругами выше в группе семей с детьми, по сравнению с молодыми семьями ($p=0,037$). Также статистически достоверно, что в группах молодых семей большое значение придается общим символам и традициям ($p=0,038$).

Анализ связей ролевых ожиданий и удовлетворенности браком в семьях с разным стажем супружеской жизни проведен с помощью непараметрического критерия Спирмена. В таблице 1 результаты корреляционного анализа представлены для группы молодых семей без детей.

Как видно из таблицы, выявлены статистически значимые связи ролевых ожиданий и удовлетворенностью браком. Отметим, что связи выявлены отрицательные, однако повышение показателей по шкале ССЦ указывает на повышение уровня ролевой несогласованности в семьях.

Удовлетворенность браком по методике В.В. Столина обратно коррелирует с уровнем согласованности в интимно-сексуальной сфере ($R=-0,498$), хозяйственно-бытовой ($R=-0,487$) и эмоционально-терапевтической ($R=-0,468$). Так, чем меньше показатель по шкалам, указывающий на согласованность ролевых установок, тем больше вероятности удовлетворенности браком в молодых семьях.

Отметим значимость эмоционально-психотерапевтических функций для удовлетворенности браком. Данная сфера отрицательно коррелирует с доверительностью общения ($R=-0,531$), взаимопониманием ($R=-0,527$) и психотерапевтичностью общения ($R=-0,502$).

Согласованность ожидаемых родительских функций может способствовать доверительности ($R=-0,504$) и лег-

Таблица 1. Корреляционный анализ ролевых ожиданий и удовлетворённости браком в молодых семьях без детей

Характеристики удовлетворенности браком	Согласованность ролевых установок (ССЦ) (ролевая несогласованность)						
	Интимно-сексуальные отношения	Личностная идентификация	Хозяйственно-бытовые функции	Родительно-воспитательные функции	Социальная активность	Эмоционально-психотерапевтические функции	Внешняя привлекательность
«Удовлетворенности браком» (В. В. Столин)	-0,498*	-0,044	-0,487*	-0,155	-0,238	-0,468*	-0,306
Доверительность общения	-0,201	-0,058	-0,014	-0,504*	-0,025	-0,531*	-0,038
Взаимопонимание между супругами	-0,257	-0,143	-0,158	-0,167	-0,139	-0,527*	-0,048
Сходство во взглядах супругов	-0,241	-0,530*	-0,108	-0,107	-0,164	-0,197	-0,152
Общие символы семьи	-0,014	-0,490*	-0,286	-0,275	-0,235	-0,179	-0,158
Легкость общения между супругами	-0,109	-0,207	-0,217	-0,529*	-0,269	-0,2301	-0,154
Психотерапевтичность общения	-0,106	-0,34	-0,258	-0,215	-0,235	0,502*	-0,108

Примечание: в таблице * отмечены статистически значимые корреляции, при $p \leq 0,05$.

кости общения между супругами ($R = -0,529$). Об этом свидетельствует отрицательная корреляция между шкалами. С учетом того, что супружеские пары этой группы еще не имеют детей, согласованность родительно-воспитательных функций здесь может анализироваться как проявление сходных взглядов. Понимание того, что супруг имеет те же взгляды о желаемом количестве детей, о том, какой ему видится воспитательная позиция, повышает доверительность и легкость общения.

Личностная идентификация отрицательно коррелирует с такими показателями удовлетворенности браком

как сходство во взглядах супругов ($R = -0,530$) и общие символы семьи ($R = -0,490$).

Итак, удовлетворенность браком респондентов из числа молодых семей без детей связана с ролевой несогласованностью в семьях. При этом значение имеет несогласованность по таким сферам как сексуальные отношения, личностная идентификация, реализация бытовых, воспитательский и психотерапевтических функций.

Как видно из таблицы, в группе респондентов из числа молодых семей с детьми выявлены отрицательные корреляции удовлетворенности браком и его

Таблица 2. Корреляционный анализ ролевых ожиданий и удовлетворённости браком в молодых семьях с детьми

Характеристики удовлетворенности браком	Согласованность ролевых установок (ССЦ) (ролевая несогласованность)						
	Интимно-сексуальные отношения	Личностная идентификация	Хозяйственно-бытовые функции	Родительно-воспитательные функции	Социальная активность	Эмоционально-психотерапевтические функции	Внешняя привлекательность
«Удовлетворенности браком» (В. В. Столин)	-0,461*	-0,024	-0,501*	-0,164	-0,254	-0,360	-0,387
Доверительность общения	-0,101	-0,318	-0,057	-0,012	-0,014	-0,246	-0,035
Взаимопонимание между супругами	-0,157	-0,283	-0,19	-0,184	-0,174	-0,397	-0,017
Сходство во взглядах супругов	-0,341	-0,510*	-0,137	-0,128	-0,181	-0,507*	-0,166
Общие символы семьи	-0,314	-0,461*	-0,224	-0,215	-0,293	-0,11	-0,143
Легкость общения между супругами	-0,309	-0,247	-0,347	-0,206	-0,509*	-0,204	-0,188
Психотерапевтичность общения	-0,256	-0,504*	-0,268	-0,134	-0,535*	-0,306	-0,192

Примечание: в таблице * отмечены статистически значимые корреляции, при $p \leq 0,05$

характеристик с уровнем согласованности ролевых ожиданий в браке.

Так, удовлетворенность браком по методике В.В. Столина отрицательно коррелирует с согласованностью в интимно-сексуальных отношениях ($R=-0,461$) и хозяйственно-бытовыми функциями ($R=-0,501$).

Личностная идентификация отрицательно коррелирует с такими характеристиками удовлетворенности как понимание супругов ($R=-0,534$) и психотерапевтичность общения ($R=-0,504$).

Выраженность понимания между супругами в молодых семьях с детьми обратно связано с ролевой согласованностью в хозяйственно бытовых вопросах ($R=-0,537$), в сфере социальной активности ($R=-0,478$), реализация супругами психотерапевтической функции ($R=-0,508$), а также внешней привлекательности партнеров ($R=-0,542$).

Ролевая согласованность в сфере социальной активности отрицательно коррелирует с легкостью общения между супругами ($R=-0,509$) и психотерапевтичностью общения ($R=-0,535$). Психотерапевтичность общения в семьях с детьми отрицательно коррелирует со сходством во взглядах супругов ($R=-0,507$).

Согласно проведенному корреляционному анализу, мы пришли к выводу, что удовлетворенность браком и его характеристики связаны с ролевой несогласованностью в семьях.

Отметим, что выполнение супругами функции родителя не получило достоверных взаимосвязей с удовлетворенностью браком. Здесь прослеживается отличие с семьями без детей, где согласованность родительской

функции достоверно связано с удовлетворенностью браком. Очевидно, что в семьях с реальным родительским опытом имеет значение не только общность взглядов, ожиданий по тем или иным вопросам воспитания детей, но и реальные действия супругов. Отсутствие линейных взаимосвязей может свидетельствовать в пользу того, что современная семья в первую очередь — семья супружеская, и на удовлетворенность браком влияет, прежде всего, качество взаимодействия между самими супругами. Также допускаем, что возможные взаимосвязи не являются линейными. Так, удовлетворенность браком может снижать как пренебрежение выполнением родительской роли, так и чрезмерная на ней сконцентрированность в ущерб супружеским отношениям.

Таким образом, в ходе исследования выявлены качественные и количественные особенности взаимосвязи удовлетворенности супружескими отношениями и ролевой согласованностью, показателями общения у супружеских пар без детей и с детьми. Удовлетворенность браком и качество общения между супругами в молодых семьях без детей тем выше, чем ниже ролевая несогласованность в сексуальных отношениях, личностной идентификации, реализации бытовых, родительских и психотерапевтических функций. Отличия молодых семей с детьми заключаются в снижении показателя удовлетворенности браком, в повышении по сравнению с семьями без детей значения социальной активности и внешней привлекательности партнеров, отсутствии линейной взаимосвязи между родительской функций и удовлетворенностью браком, качеством общения.

Литература:

1. Камнева, Н. А. Исследование конфликтности молодых супругов в современной семье // Вестник ТГУ. — 2015. — вып. 5.
2. Кришталь, В. В. Психодиагностика и психотерапевтическая коррекция дисгармонии супружеской пары. — М.: ЦОЛИУВ, 2007.
3. Мельникова, Д. А. Психологические факторы удовлетворенности браком супругов в молодой семье // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». — 2016. — № 2 (20).
4. Олифинович, Н. И. Психология семейных кризисов. — СПб.: Питер, 2006.
5. Хамитова, З. Х. Молодая семья: специфика, ее социальный статус и проблемы // Вестник научных конференций. — 2016. — № 9-5 (13).

Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивной образовательной организации через совместную творческую деятельность

Филиппова Татьяна Александровна, студент магистратуры
Новосибирский государственный педагогический университет

Статья посвящена актуальности исследования социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: социализация, дети с ограниченными возможностями здоровья, инклюзивное образование, творческая деятельность.

Дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в дополнительной помощи со стороны окружающих взрослых и общества в целом, так как они являются особой социально незащищенной группой населения. Социализация является основополагающим направлением в работе с детьми, имеющих особые образовательные потребности. Проблемами детей с ОВЗ являются бедность контактов со сверстниками и взрослым и, нарушение связи с окружающим миром, а также получение образования [4].

Следует отметить, что проблема осуществления и организации инклюзивного образования имеет достаточно высокий уровень проработанности (М.С. Артемьева, А.А. Дмитриева, Е.А. Екжакова, Л.М. Кобрин и др.), но условия и содержание оказания поддержки детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивной школы с целью социализации, исследованы недостаточно, как в теоретическом, так и в практическом аспектах.

В процессе социализации индивид становится личностью и получает, согласно определению, знания, умения и навыки, которые необходимы для жизни в обществе. Основной проблемой социализации считается отклонение от нормального становления личности детей с ограниченными возможностями здоровья. Это особенно проявляется в эмоционально — волевой сфере, нарушении социального взаимодействия, неуверенности в себе, что, чаще всего, приводит к ослаблению «силы личности». Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья заключается в интеграции таких детей в общество. Все это направлено на то, чтобы они могли освоить определённые ценности и общепринятые нормы поведения, которые необходимы для жизни в обществе. Одним из важнейших условий успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья является подготовка их к самостоятельной жизни, а также поддержка и оказание им помощи при вступлении во «взрослую жизнь». Для этого необходимо создать педагогические условия в семье и образовательных организациях для социальной адаптации детей [4].

Практическая потребность в изучении, определении образовательных возможностей детей с комплексными нарушениями, а также разработки системы их социализации крайне высока.

Поиск наиболее эффективных методов коррекционной работы с детьми данной категории является актуальной проблемой для специалистов. Дети с ОВЗ нуждаются в любви, внимании и понимании, а так же в возможности выразить себя. Работа педагога заключается в том, что бы помочь ребенку с особыми образовательными способностями попробовать новые виды творческой деятельности, а так же усовершенствовать свои навыки в уже известной. Разработка творческого пути позволит педагогу раскрыть возможности ребенка, показать его талант, способствовать его раскрытию как творческой личности. Творчество является важным условием социализации потому, что для личности необходимо уметь проявлять себя в современном мире и руководствоваться этим опытом в различных ситуациях. Вовлечение детей в творческую деятельность по мнению Л. С. Выготского просто необходимо для того, что бы каждый ребенок пробовал создавать что-то новое, что позволит ему расти и совершенствоваться, а «ситуация успеха» стимулирует к дальнейшему развитию.

Творчество позволяет ребенку ощутить свою целостность, отражает внутренние переживания, усиливает чувство собственной важности и уникальности, позволяет успешнее выстраивать социальные связи, возникает ощущение внутреннего порядка и гармонии. Творчество позволяет снять внутреннее напряжение, бороться с негативными переживаниями, преодолеть робость и неуверенность в себе.

Используя изобразительную деятельность, дети с ОВЗ учатся выражать свои чувства и эмоции с помощью рисунка. Данные занятия развивают моторику, способствуют улучшению координации движений.

Несмотря на то, что дети с ОВЗ имеют множество ограничений в различных видах деятельности, педагог способен найти наиболее подходящие возможности и способы воплощения детских идей. Социализация детей с ОВЗ с помощью рисования позволяет вовлечь и приобщить ребенка к образному восприятию и пониманию мира, который его окружает.

Задача специалистов состоит в том, чтобы, используя различные подходы, обеспечить в процессе различных видов деятельности и общения создание внутренних и внешних условий для продвижения ребенка с ограниченными возможностями в личностном развитии [1].

Для исследования динамики уровня социализации были использованы следующие диагностические методики: «Социометрия» (автор Дж. Морено, адаптация — М.Р. Битяновой), Методика «Два домика», Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки и Ф. Амен, Методика «Паровозик» (Велиева С. В), Проективная методика «Домики». В течение года для увеличения уровня социализации проводился проект «Социализация детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья через совместную творческую деятельность», где были использованы. Коррекционно-развивающие занятия с детьми с ОВЗ проводятся в соответствии с планом реализации проекта и имеют свою структуру. Каждое занятие начинается с приветствия, упражнений на установление эмоционального контакта, следующим этапом является само творческое задание (театрализация, придумывание сказок, лепка, рисование, создание коллажей и др.), проводятся игры с творческим характером. В конце занятия организуется релаксация под музыкальное сопровождение и рефлексия деятельности, по которой можно проследить эмоциональное состояние детей. Деятельность разработана с учетом возрастных, психофизических особенностей воспитанников, личностных качеств, индивидуальных особенностей детей с ОВЗ и нацелена на формирование способности личности к самопознанию, саморазвитию и самосовершенствованию.

В процессе исследования выявились симпатии и антипатии внутри групп. В начале года детей, с которыми не хотели общаться, было больше, после реализации проекта число игнорируемых снизилось, дети стали дружнее, общительнее, доброжелательнее друг к другу.

Проанализировав полученные результаты обследования и наблюдения, мы пришли к выводу, что коллективное сотрудничество и подготовительная работа, предваряющая этот процесс, при систематическом и целенаправленном педагогическом руководстве, способствует не только усвоению изобразительных навыков, развитию речи и познавательных способностей, эмоциональной сферы, но и развитию социализации детей.

Проведенная диагностика показывает положительную динамику в социальном развитии детей с ОВЗ. Реализация проекта привела к развитию всех направлений социального развития детей: навыков социальных взаимоотношений и поведения, социально-бытовых навыков, развитие моторики и координации глаз и рук, игровой деятельности, речевые навыки и навыки общения, познавательные функции. В психическом развитии детей преобладает положительный эмоциональный фон, дети становятся более активными, наблюдается снижение негативных эмоционально-поведенческих проявлений — стереотипий, аффективных вспышек, внимание становится более устойчивым, характерно принятие простых инструкций, повышается самоконтроль. Успешно проходит коррекция поведения детей — преодоление негативных эмоций и страхов. У детей формируются сенсорные эталоны цвета, формы, величины, количественные представления. Показательные успехи детей в развитии речевой функции: повышается уровень понимания речи, значительно пополняется активный словарь. Творческий подход к детям с особыми потребностями позволяет обеспечить успех во взрослой жизни, дает реальное право выбора, предоставляет возможность вносить свой вклад в общественную жизнь.

Литература:

1. Акатов, Л. И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Москва, Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
2. Анистратова, А. А., Гришина Н. И. Развиваем творческие способности. Москва. 2008.
3. Монастырская, Н. А. Раскрытие личностного потенциала детей инвалидов и здоровых детей посредством совместной творческой деятельности. Москва: Роои «Здоровье человека», 2013.
4. Нифонтова, А. А., Гаршина Е. И. Социализация детей с ОВЗ в условиях инклюзивного образования. Новая наука: Проблемы и перспективы. 2016. № 115-3. С74–77.

Личностные особенности подростков с разной склонностью к интернет-зависимости

Четверикова Ольга Анатольевна, студент
 Научный руководитель: Шитикова Елена Вячеславовна, старший преподаватель
 Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Работа посвящена личностным особенностям подростков с разной склонностью к Интернет — зависимости. Раскрываются различные аспекты подросткового поведения и степень склонности Интернет-зависимости. Склонность к Интернет-зависимости у подростков отличается в зависимости от особенностей эмоциональной сферы. Результаты исследования показывают, что подростки с высокой зависимостью отличаются тревожностью, недоверием к окружающим, нерешительностью, неуверенностью в себе.

Ключевые слова: эмоциональная нестабильность, личностный профиль подростков, интернет, подросток.

Personality characteristics of adolescents with varying degrees of internet addiction

Chetverikova Olga Anatolyevna, student
 Scientific adviser: Shitikova Yelena Vyacheslavovna, senior teacher
 Belgorod State National Research University

The work is devoted to the personal characteristics of adolescents with different propensities to Internet addiction. Various aspects of adolescent behavior and the degree of addiction to Internet addiction are revealed. The tendency to Internet addiction in adolescents differs depending on the characteristics of the emotional sphere. The results of the study show that adolescents with high addiction are characterized by anxiety, distrust of others, indecision, self-doubt.

Keywords: emotional instability, personality profile of teenagers, internet, teenager.

Анализ психологической литературы о сущности интернет — зависимости показывает, что обсуждение данного феномена началось не так давно: в 1994 г. Сам термин «интернет — зависимость» в 1996 году предложил А. Голдберг. [1] Так сказать, он ввел этот термин для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете. В настоящее время феномен «зависимости от интернета» интенсивно обсуждается и исследуется, но целостного и всеобъемлющего подхода к данной проблеме в виде «интернет-зависимости у подростков» мы так и не нашли. Однако, все-таки психологическая характеристика интернет-зависимости, исходя из анализа литературных источников, предлагается в следующем виде.

Склонность к интернет-зависимости определяется при наличии таких признаков, как: предвкушение сеанса Интернета; увеличение времени пребывания в сети; безуспешность контроля за использованием Интернетом; усталость, вялость вплоть до депрессии в период прекращения пользования Интернетом; продление сеансов до абсурдно длительного периода; риск утраты социальных связей и жизненных интересов (например, интереса к учебе); лживость в отношении родителей, педагогов с целью скрыть увлечение Интернетом; использование Интернета как способ убежать от жизни и ее проблем; эйфория во время пребывания в сети.

Социальные сети действительно оказывают влияние на эмоциональную сферу подростка. Возможно возник-

новение некоторых видов агрессии и личностной тревожности. В силу возникновения эмоциональной нестабильности, личность становится более внушаемой к воспринимаемой информации. Стоит отметить, что социальные сети содержат большое количество визуальной информации агрессивного и сексуального содержания, которая расшатывает и без того нестабильное эмоциональное состояние подростка.

С целью изучения уровня склонности к Интернет-зависимости у подростков мы провели исследование, в котором участвовали 35 подростков в возрасте 14-15 лет, из них 18 мальчиков и 17 девочек. Для достижения цели мы использовали опросник Р.Б. Кэттелла. Результаты исследования характерологических черт личности позволили построить личностные профили подростков со склонностью к Интернет-зависимости (рис. 1).

Мальчикам с интернет-зависимостью свойственны ярко выраженные акценты: гипертимность, тревожность и демонстративность. Таким подросткам свойственны хорошие, немного приподнятое настроение, разговорчивость и оптимизм. Мальчики могут инициировать конфликты, бурно реагировать на события и отличаются повышенной раздражительностью. Их отличает пунктуальность, высокая выдержка и умение четко выполнять свои обязанности. Но в то же время присущая представителям этого типа инертность мыслительных процессов приводит к замедлению, вялости, умиротворению, уходу от творче-

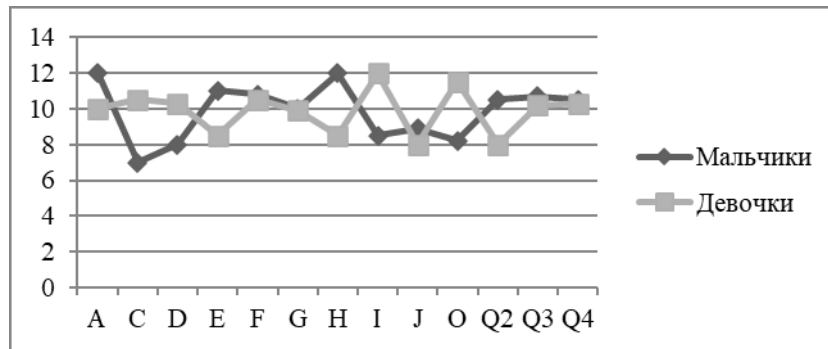


Рис. 1. Личностные профили подростков со склонностью к интернет-зависимости

ских решений, низкой эффективности мыслительных процессов. Нерешительный, не очень контактный, неуверенный в себе, склонный к минорному настроению.

Для девочек с Интернет-зависимостью, характерны ярко выраженные: возбудимость, циклотимичность и «залипание».

Интернет-зависимые девушки отличаются повышенной возбудимостью, раздражительностью и агрессией. Раздражительны, вспыльчивы, неуживчивы в коллективе. Безразличны к будущему, живут исключительно настоящим и хотят получать от него массу удовольствия. В глубине души они реагируют на комментарии раздражением, даже грубостью и гневом, но при этом впадают в отчаяние и глубокую депрессию. Обидчивы, злопамятны и подозрительны. Они страдают от воображаемой несправедливости, они высокомерны и жестоки.

Корреляционный анализ показал, что существует связь ($p \leq 0,01$) между личностными характеристиками и склонность к И-З.

Литература:

1. Голдберг, А. Интернет-зависимость [Текст]/А. Голдберг. — М.: Наука, 2010. — 145 с.

Интернет — зависимость отрицательно коррелирует со следующими показателями: «эмоциональная нестабильность — эмоциональная стабильность» ($r = -0,575$); «моральная нормативность» ($r = -0,578$); «спокойствие — тревожность» ($r = -0,619$); «импульсивность — контроль желаний» ($r = -0,671$) и положительно коррелирует со шкалой «доверчивость — подозрительность» ($r = 0,650$).

Таким образом, для подростков с интернет-зависимостью актуальными являются следующие проблемы как: эмоциональная нестабильность, подозрительность, тревожность, высокая эмоциональная импульсивность, тревога, недоверие к окружающим, состояние утраты надежды, нарушения в коммуникативной сфере. Следовательно, можно констатировать, что гипотеза о существовании специфики личностных особенностей и личностных проблем у подростков с разной степенью выраженности Интернет-зависимости, подтвердилась.

Психологическое здоровье в контексте государственной службы

Шаповал Александра Николаевна, студент магистратуры
Кубанский государственный университет (г. Краснодар)

*В статье поднимается вопрос значимости исследования психологического здоровья государственных служащих.
Ключевые слова: психологическое здоровье, психическое здоровье, государственные служащие.*

Значение здоровья в жизни общества сегодня приобретает все больший вес. Органичность и эффективность работы многих социальных институтов зависит от физического и психического благополучия трудящихся единиц, а качество государственной устройственности во многом обусловлено уровнем психологического здоровья государственного служащего.

Государственная служба — это важнейший институт государства. Она на всем пространстве России должна быть в высшей степени организационно отлажена, укомплектована специалистами высшей квалификации, способными обеспечивать проведение в жизнь принятых решений.

Профессиональная деятельность сотрудников государственной службы отличается высокой нервно-психи-

ческой напряженностью, обусловленной воздействием многочисленных стресс-факторов, кроющихся в самой специфике работы в государственном аппарате. Строгая вертикальная дисциплина, давление определенных социальных норм, соблюдение жестких авторитарно-бюрократических требований и ограничений, связанных с замещением государственной должности, высокая коммуникативная насыщенность труда, необходимость принятия ответственных решений в сжатые сроки, высокая динамичность изменения должностного статуса и др., — все это способствует повышению уровня тревожности, росту чувства неудовлетворенности, а также развитию хронической усталости. В свою очередь, это отрицательно сказывается на состоянии здоровья и работоспособности и может стать причиной психологического кризиса.

При этом, к факторам, провоцирующим различные психологические деформации относятся повседневные психоэмоциональные перегрузки, государственная ответственность за результаты работы, значительная диспропорция между психическими затратами и личностными возможностями, недостаточно высоким социальным статусом, дефицитом времени, остающегося для семьи, отдыха и восстановления здоровья.

Возникающие психологические деформации под действием условий профессиональной среды влекут неизбежное изменение не только психических, но и физических процессов организма, приводят к формированию негативных психических качеств, изменяющих отдельные черты личности.

Поэтому одной из значимых проблем, стоящих перед отечественной наукой и социальной практикой, является исследование проблем и повышение уровня психологического здоровья служащих государственных органов власти.

Оценив взгляды представителей психологической науки на проблему развития и формулирования критериев психологического здоровья, можно констатировать, что понятие «психологическое здоровье» нередко употребляется в равном значении «психическому здоровью», однако данное заключение не стоит признавать столь оправданным, по меньшей мере, с той точки зрения, что устранение проблем психического характера требует приложения больших усилий, сводящихся к оказанию медицинской помощи.

Вместе с тем понятия: «психологическое здоровье», «психологическое благополучие», «субъективное благополучие», «индекс счастья», «жизнестойкость», «удовлетворенность жизнью» и некоторые сопоставимые другие активно эксплуатируются в современной медицине, социологии, психологии и в других науках [1, с. 7-16].

Междисциплинарность проблемы психологического здоровья предполагает расширение и обогащение как соответствующего понятийного аппарата, так и релевантной фактологии; систематизацию и обобщение сопоставимых закономерностей, теорий и концепций, а также технологий практической работы в данной области [2, с. 3].

Соглашаемся, что сегодня психологическое здоровье относится к личности и представляет собой совокупность психических свойств человека, которые постоянно развиваются. Эти свойства помогают личности найти свой путь, который позволит ей выполнить некую жизненную цель, а также приводят в гармонию потребности отдельно взятой личности и общества в целом [3, с. 12-17].

В качестве основных показателей психологического здоровья личности исследователи называют, во-первых, способность личности доверять себе, принимать факт собственного существования, осуществлять жизнедеятельность, исходя из своих ценностей; во-вторых, умение справляться со своими эмоциональными трудностями, наличие системы ценностей, полнота эмоциональных и поведенческих проявлений личности и др. [4, с. 22-26].

Как показывает практика при подборе кадров на государственную службу предъявляются требования к компетенциям и профессиональному уровню потенциального служащего, ограничиваясь формальным соблюдением условий по предоставлению медицинских справок.

Так, вопрос здоровья и здорового образа жизни при формировании кадрового состава государственных структур остается за пределами надлежащей оценки. Более того действующей системой правовых регламентаций на законодательном уровне проверка и поддержание надлежащего уровня психологического здоровья вовсе не предусмотрено, а система инициатив расходуется с духом самой государственной устройственности в России.

При изучении взглядов на проблемы психологического здоровья личности нашему вниманию предстала позиция психологов относительно причиной обусловленности всех психологических проблем, сводящаяся к психологической неграмотности и психологическому нездоровью. То есть либо какие-то проблемы у человека возникают из-за того, что человек чего-то не знает или не умеет, либо у человека нет достаточных психологических качеств и инструментов построения взаимоотношения с собой и окружающим миром.

Данное с определенной степенью практической значимости представляет определенный интерес и в том числе в спектре исследования психологического здоровья государственного служащего, поскольку вышеприведенные факторы, по нашему мнению, находятся в прямой зависимости и психологическая грамотность помогает нам адаптироваться в новой среде; — видеть какие-то ролевые, ситуационные, позиционные изменения; — помогает переделать, подкорректировать, перестроить, доформировать себя исходя из тех изменений, которые произошли в ролях, позициях и ситуациях.

Психологи выделили некоторые качества, которые позволяют более-менее точно определить качество психологического здоровья. Психологически здоровые люди:

1. Реально оценивают происходящее вокруг.
2. Воспринимают человека таким как он есть, без преувеличений.

3. Ведут себя спонтанно, т.е. делают то, что хочется и когда хочется. При этом их поведение может не соответствовать некоторым общепринятым правилам.

4. Не винят себя за ошибки или когда кто-то попадает в неловкие ситуации.

5. Эти люди нуждаются в одиночестве. Они хотят отдохнуть от суеты.

6. Они являются свободными и не любят, когда их обременяют.

7. Это духовные люди [5, с. 6-9].

В качестве параметров качества психологического здоровья личности выступили самоактуализация, психологическое благополучие, копинг-стратегии, психологические защиты. Характер проектирование жизненных перспективы определялся посредством измерения событийной наполненности, глубины планирования, эмоциональной оценки [6, с. 121-126].

Автоматизированный режим работы в том числе в системе государственных структур неизбежно приводит к сидячему образу жизни, что не может не провоцировать пагубное воздействие на физическое здоровье человека и вместе с тем способствовать провокации нарушения уровня психологической стабильности личности.

В данном контексте интересен опыт социологического и психологического эксперимента по исследованию образа жизни и здоровья государственных служащих Великобритании, представленный в одной из научных статей, посвященных исследуемой проблематике [7, с. 17-20].

Так в исследовании приняли участие более 5000 государственных служащих, которые в конце 90-х годов представили информацию о своем среднем времени, проведенном в сидячем положении, занимаясь различными видами деятельности, такими как работа, просмотр телевизора или другие виды досуга. Исследование охватывает временной промежуток в 16 лет, для целей глубокого охвата аудитории служащих, и для того чтобы посмотреть, не увеличивает ли сидячий образ жизни, несбалансированный распорядок дня на риск смерти от тех или иных причин, связанных со здоровьем.

Полученные результаты не позволили предположить, что респондент может регулярно сидеть в течение длительного периода времени и не заниматься спортом, но при этом поддерживать хорошее здоровье. Сидячий образ жизни не может напрямую увеличить риск смерти, но это может способствовать риску развития хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет 2 типа, ин-

фаркт, которые могут иметь неблагоприятное влияние на качество жизни.

Таким образом, исследованием подтверждается важность активной деятельности днем, которая оказывает положительное влияние на психическое благополучие, улучшая настроение, снижая стресс и предотвращает депрессию.

Однако современные исследования практически не касаются состояния здоровья и образа жизни отдельных социальных групп, практически не ведется исследований относительно состояния здоровья государственных служащих в России. Важность британских исследований заключается не только в продолжительном периоде наблюдений за состоянием здоровья государственных служащих (в течение 16 лет), но практически единственным социологическим и лонгитюдным исследованием в данной области за последние десятилетия.

В свою очередь, опыт России в вопросах исследования проблем психологического здоровья государственных служащих не характеризуется обширностью и распространенностью, что скорее обусловлено отсутствием непосредственной заинтересованности правящих институтов в работе в подобном направлении и тем более финансировании таких исследований, поскольку, с одной стороны, обнаружение проблем укажет на несостоятельность механизма по подбору кадров и (или) «условиям труда», что потребует реформирования, с другой — выявит ряд специалистов с нарушением психологического здоровья и встанет вопрос, «что делать с такими специалистами и пригодны ли они к дальнейшей службе?», что также потребует своей проработки и соответственно финансирования.

На примере мониторинга психического здоровья военнослужащих, проходящих военную службу по контракту [8, с. 22] можно убедиться в абсолютной незаинтересованности правящего механизма в борьбе за благополучие трудового ресурса; при выявлении недостатков в психическом здоровье, военнослужащие были отстранены от дальнейшего прохождения службы без оказания какого-либо содействия в восстановлении психического здоровья.

Исследование проблем психологического здоровья государственного служащего с каждым годом становится еще более актуально, как в свете роста интереса к проработке механизмов обеспечения психологического благополучия каждой отдельной личности, так и повышении качества психологической адаптации госслужащего к специфике рабочей среды.

Литература:

1. Bovina Inna B. Health and illness in the Russian context: some socio-psychological comments // RUDN Journal of Psychology and Pedagogics. 2017. Т. 2 № 1.
2. Акопов, Г.В., Белоус А.В. Внутренняя коммуникация личности и эпидемиологические исследования психологического здоровья/Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 10 ноября 2020 г./под ред. И.В. Белашевой, Н.В. Козловской, А.С. Лукьянова, Э.В. Терещенко. — Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020.

3. Белоус, А. В. Связь показателей внутренней коммуникации личности с самооценкой учебной деятельности студентов // Поволжский педагогический вестник. — 2020. — Том 8. — № 3 (28).
4. Акопов, Г. В., Белоус А. В. Внутренний диалог с позиций двухфакторной модели сознания // Психология диалога и мир человека: памяти Г. В. Дьяконова: сборник научных трудов/под ред. Л. Г. Дмитриевой, Т. И. Пашуковой. — Том 3. — Уфа, 2019.
5. Армейская, Д. А. Проблема психологического здоровья // Проблемы и перспективы развития образования в России. Сборник материалов XLVIII Всероссийской научно-практической конференции. 2017.
6. Ральникова, И. А. Психологическое здоровье и жизненные перспективы личности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4 (15).
7. Ким, О. Л., Большаков С. Н., Чекалев М. И. Здоровьесберегающие стратегии государственных служащих: опыт Великобритании // Экономика и политика. 2020. № 2 (16).
8. Гончаренко, А. Ю. Система мониторинга психического здоровья военнослужащих, проходящих военную службу по контракту: Автореф. дис. ... доктора медицинских наук/Воен.-мед. акад. им. С. М. Кирова. Санкт-Петербург. 2017.

Развитие эмоциональной сферы у ребенка младшего школьного возраста

Шишкова Татьяна Александровна, студент магистратуры
Самарский государственный социально-педагогический университет

В статье анализируются результаты формирующего эксперимента, направленного на развитие эмоциональной сферы ребенка младшего школьного возраста. Приводятся результаты первичной диагностики, позволившей очертить круг проблем, описывается программа формирующего эксперимента и приводятся результаты повторной диагностики, оценивающей динамику изменений в эмоциональной сфере детей. Предлагается ряд мероприятий, имеющих прогностическое значение.

Ключевые слова: младший школьный возраст, эмоциональная сфера, тревожность, негативная установка к обучению.

Вопросы, касающиеся эмоционального развития ребенка в возрасте младшего школьника, на протяжении многих лет привлекали к себе внимание выдающихся ученых, среди которых: Л. И. Божович, Л. С. Выготский, А. В. Запорожец, А. Д. Кошелева, В. С. Мухина, А. М. Прихожан, С. Л. Рубинштейн, В. Амен, М. Дорки, Р. Тэмпл и многие другие. Несмотря на различные подходы к реализации исследований, ученые единогласно замечают, что с поступлением ребенка в первый класс, эмоциональная сфера претерпевает различные трансформации, связанные, в первую очередь появлением новых социальных ролей — ученик, друг. Чувства обретают новую семантическую значимость для ребенка, они взаимосвязаны и могут взаимодействовать как синергично, так и конфликтно [6]. Подобный последовательный рост сложности эмоционально-мотивационной сферы обогащает внутреннюю жизнь школьника. Внешние обстоятельства, отношения содержатся в переживаниях, преломляясь в сознании, и эмоционально-перцептивные образы о них формируются в соответствии с логикой чувств школьника, его притязательности, экспектаций [4]. Например, одно и то же событие у разных детей простимулирует абсолютно разный аффективный ответ: одна отметка для одного может быть источником ликования, для другого — поводом для разочарования. Область внутренних

переживаний школьника становится весьма широкой — соревновательные переживания вокруг состязаний разного рода (спортивных, учебных), коммуникативные чувства (обиды, радость, несправедливость), нравственные чувства (сопереживание и сорадость, негодование, беспокойство) и т. д., во многом обуславливающие поведение школьника, делая его адаптивным к новой социальной роли и условиям или, напротив, неадаптивным, снижая его учебную и коммуникативную продуктивность [3]. Именно поэтому в младшем школьном возрасте необходимо уделять особе внимание развитию эмоциональной сферы. Ранняя диагностика позволит своевременно обнаружить проблемы и направить усилия психологов, педагогов и родителей на их преодоление [5].

Однако проблема заключена в том, что несмотря на многочисленные исследования, в науке по-прежнему нет четкого и однозначного понимания особенностей эмоциональной сферы младших школьников [1]. Кроме того, группы детей младшего школьного возраста образуют уникальные по своему сочетанию эмоциональных проблем сообщества, которым требуется особый подход к устранению проблем и развитию эмоциональной сферы. Формирование чувств и коррекция дефектов эмоциональной сферы младших школьников можно считать важнейшей задачей учебно-воспитательной работы пси-

холога, эффективность которой заметно повышается при совместных согласованных усилиях с родителями учеников.

В рамках нашей исследовательской работы, проводимой на базе МБОУ «Школа № 63 г. о. Самара, было выдвинуто следующее предположение: эмоциональное развитие младших школьников (оптимизация уровня тревожности, эмоционального реагирования, оценки эмоционального благополучия ребенка родителями) будет возможно при использовании целенаправленных совместных с родителями психолого-педагогических мероприятий.

Для подтверждения или опровержения выдвинутой гипотезы нам необходимо было решить спектр задач:

1. Диагностировать особенности эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с использованием адекватного теме психологического инструментария.
2. Реализовать формирующий эксперимент.
3. Установить динамику эмоциональной сферы обследуемых детей.

Нами были использованы следующие инструменты диагностики:

1. Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки);
2. Методика изучения эмоциональных проявлений детей при разыгрывании сюжетных сценок А.Д. Кошелевой;
3. Оценки эмоционального благополучия детей во взаимоотношении с родителями по методической разработке Н.В. Тимофеевой;
4. Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе (В.И. Чирков, О.Л. Соколова, О.В. Сорокина).

По результатам первичной диагностики было установлено, что учащиеся первых классов преимущественно имеют тревожность, выраженную средне (64%), 24% школьников обнаружены с завышенной тревожностью, 12% школьников с заниженной тревожностью. 12% составляют школьники с высокой степенью эмоционального реагирования, 56% составляют школьники со средней степенью эмоционального реагирования, 32% составляют школьники с низкой степенью эмоционального реагирования (по А.Д. Кошелевой). Именно школьники с недостаточно сформированной эмоциональной сферой показывают сниженный эмоциональный фон, настроение, сниженную степень выраженности эмоций, а также пониженный уровень эмоциональной подвижности. Аналитические оценки эмоционального благополучия по Н.В. Тимофеевой продемонстрировали, что в 20% семей у родителей и их детей преобладает полное взаимопонимание; в 36% семей эмоциональный фон в коммуникации с ребенком неровный и очень зависим от случайных моментов; в 40% семей родители мало уделяют внимания ребенку; в 4% случаев детско-родительские отношения выражено авторитарны со стороны родителей. Далее, анализируя полученные результаты родителей по анкете С.В. Чирковой, мы видим, что 48% из их детей в школу идет с позитивным настроением, до 24% откровенно не желают идти.

Становится очевидным, что эмоциональная сфера обследуемых младших школьников не совсем благоприятна, а, следовательно, нуждается в целенаправленных мероприятиях по устранению обозначенных проблем: тревожности, сниженности настроения и негативной установки к процессу обучения и общения в школе. Для этого нами был реализован круг мероприятий, в которые были активно включены родители, учителя и сами дети. Данные мероприятия были рассчитаны на 4 недели и решали следующие задачи:

1. повышение психолого-педагогической культуры родителей;
2. снижение уровня тревожности младших школьников;
3. оптимизация взаимоотношений между детьми и родителями.

Первая задача осуществлялась посредством ознакомления родителей с возрастными особенностями их детей, особенностями развития эмоциональной сферы, причин детских страхов, детской неуверенности, и низкой самооценки. Ознакомление происходило в процессе специально организованных просветительских лекций. Лекционные занятия были интерактивными, родители имели возможность задать вопросы психологу как в рамках занятия, так и в форме личной консультации. Также для родителей была подготовлена памятка с целью закрепления услышанной информации. Информационно-просветительские занятия проходили с периодичностью один раз в неделю на протяжении одного месяца.

Для решения второй задачи мы прибегли к уже известным упражнениям, представленных в пособии Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников О.В. Баженовой [2]. Упражнения, представленные в данном тренинге, способствуют развитию и осмыслению испытываемых ребенком чувств и эмоций. Дети учатся не только правильно распознавать эмоции своих партнеров по игре и общению, но и правильно демонстрировать свои чувства и контролировать эмоциональные импульсы. Благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций. Данные мероприятия проходили с периодичностью два раза в неделю на протяжении одного месяца.

На решение третьей задачи нами были организованы совместные активные мероприятия для детей и родителей:

1. Субботние игры в хоккей с мячом (1 игра)
2. «Мама, папа, я спортивная семья» (1 мероприятие)
3. Квест «Пиратское сокровище» на территории Квеструм Самара.
4. Поход выходного дня в лес, с организацией спортивных игр и пикника.

Мероприятия третьего блока реализовывались в течение одного месяца по субботам/воскресеньям.

Результаты повторной диагностики продемонстрировали, что число испытуемых детей с завышенным уровнем тревожности в результате формирующего эксперимента заметно снизилось — на 8% (с 24% до 16%), детей с уме-

ренным уровнем тревожных проявлений стало больше на 12% (с 64% до 76%), и, что любопытно, испытуемых детей с невысокой степенью тревожности стало меньше на 4% (с 12% до 8%). Речь идет об оптимизации уровня тревожности, который предполагает определенный целесообразный рабочий диапазон переживаний, обеспечивающий безопасность и защиту ребенка.

Испытуемых, участвовавших в эксперименте, с высоким уровнем эмоционального реагирования стало значительно больше на 24% (с 12% до 36%), испытуемых-детей с умеренной степенью эмоционального реагирования стало больше на 4% (с 56% до 60%) и испытуемых-детей с невысоким уровнем эмоционального реагирования стало заметно меньше — на 28% (с 32% до 4%). Здесь, как и в случае исследования тревожности, есть основания предположить, что существует необходимый уровень эмоциональности, обеспечивающий адаптационный тонус личности. Этим можно обосновать тот факт, что в результате коррекционных мероприятий повысилось число детей с завышенным уровнем эмоциональности и понизилось — с заниженным уровнем эмоциональности при относительно стабильном количестве младших школьников со средним уровнем эмоциональных реакций, который можно считать нормативным.

Далее, мы повторно инструментально оценили эмоциональное благополучие наших испытуемых после опытно-экспериментальной работы. Получилось, что в 36% рассматриваемых семей отношения между родителями и ребенком характеризуются полноценным взаимопониманием; в 32% семей коммуникативное настроение в общении с ребенком нестабильно и не всегда логично и зависимо от случайностей; в 28% семей родители уделяют недостаточно внимания ребенку, а в прежних 4% семей родители довольно директивны в отношениях с детьми.

Литература:

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. — 4-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 672 с.
2. Баженова, О. В. Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников./Баженова О. В. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. — 192 с
3. Вилюнас, В. Психология эмоций: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии/авт.-сост.: Витис Вилюнас. — Москва [и др.]: Питер, 2007. — 496 с.
4. Выготский, Л. С. Психология развития человека/Л. С. Выготский. — Москва: Смысл, 2004-1136 с.
5. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология/И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М., 2001. — 464 с.
6. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов/В. С. Мухина. — 7 — е изд. — Москва: Просвещение, 2002. — 456 с.

Таким образом, сравнительный анализ психодиагностических данных, полученных до и после формирующего эксперимента, показал, что рассматриваемые психоэмоциональные характеристики младших школьников, составивших выборку, претерпели позитивные изменения в ходе опытно-экспериментальной работы. Наше гипотетическое предположение о том, что эмоциональное развитие младших школьников будет возможно при использовании целенаправленных совместных с родителями психолого-педагогических мероприятий, — подтвердилось.

Кроме того, есть основания полагать, что учет педагогами, психологами и родителями в формировании эмоций детей их возрастных, индивидуальных особенностей и уровня актуального эмоционального развития; учет характеристик эмоционального климата в семье; учет особенностей взаимодействия школы и семьи; систематические интерактивные доброжелательные и открытые контакты учителей и родителей; разнообразные по содержанию, форме и методам просвещения родителей — должны составлять содержательный стиль такого рода психолого-педагогических усилий.

Использованные методические операции и приемы по эмоциональному развитию младших школьников: игровая активность, упражнения на выражение, восприятие и распознавание эмоций, на эмоциональное общение, драматизация, психогимнастика, обратная связь, — прошли успешную апробацию.

Таким образом, психолого-педагогические коррекционные мероприятия способствовали разрешению проблем эмоциональных взаимоотношений родителей и их детей, оптимизировать продуктивность динамики эмоционального развития ребенка младшего школьного возраста. Для устойчивости позитивных изменений необходимо регулярно проводить поддерживающие мероприятия.

СОЦИОЛОГИЯ

Характеристика российской сферы здравоохранения

Булатникова Алиса Георгиевна, студент магистратуры;
Часовская Людмила Александровна, кандидат социологических наук, доцент
Российский государственный гуманитарный университет (г. Москва)

В статье рассматривается степень удовлетворенности населения функционированием российской системы здравоохранения.

Ключевые слова: здравоохранение, российская система здравоохранения.

Система здравоохранения затрагивает все общество без исключения, поскольку все люди нуждаются в медицинском обеспечении и на протяжении жизни неоднократно обращаются ко врачам.

Эта система относится к системам социального выравнивания и является одним из наиболее важных элементов социального государства. Большое значение в странах с большим социальным разрывом между бедными и богатыми слоями населения приобретает стабильность в функционировании систем социального выравнивания. Во многом общественное мнение о слаженности и эффективности в работе государства складывается, основываясь на мнении о работе системы здравоохранения, так как с этой системой население сталкивается регулярно и имеет четкое представление о ее работе.

Охрана здоровья населения является совокупностью таких мер, как: экономические, политические, социальные, правовые, культурные, научные, медицинские, санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические. Эти меры направлены на сохранение и укрепление здоровья граждан, как физического, так и психического, а также на обеспечение граждан медицинской помощью в случае возникновения проблем со здоровьем. Взаимодействие между органами государственной власти, органами местного самоуправления, медицинскими и иными организациями обеспечивает соблюдение прав населения в сфере охраны здоровья.

Согласно Всемирной организации здравоохранения [1], система здравоохранения по своей сути является совокупностью трех элементов:

— обеспечение как общественного, так и персонального медицинского обслуживания;

— обеспечение для граждан возможности получения медицинской помощи (управленческая деятельность, финансирование)

— управленческая деятельность, направленная на межсекторное взаимодействие с целью влияние на уровень здоровья граждан.

Эта совокупность подчеркивает большую роль системы здравоохранения за пределами рамок медицинского обслуживания. Важна деятельность всех министерств и министров, в диапазон чьей деятельности и ответственности входит деятельность системы здравоохранения и других систем, оказывающих влияние на здоровье населения.

Согласно докладу Государственной Думы «Современные тенденции в системе здравоохранения в Российской Федерации» [2] удовлетворенность населения функционированием российской системы здравоохранения остается стабильно низкой. За последние 10 лет доля россиян, довольных качеством работы государственной системы здравоохранения, не превышает 20% населения, Всероссийский центр исследования общественного мнения установил, что только 9% населения оценивают качество оказания медицинских услуг как хорошее. Необходимо отметить, что в частной медицине ситуация кардинально противоположная.

Рассмотрим мнение россиян касательно основных проблем государственной системы здравоохранения (рис. 1)

Медицинские организации государственной системы здравоохранения являются основным местом для обращения граждан за получением медицинских услуг, 78% населения пользуются этой системой (рис. 2). Возможности получения медицинских услуг в альтернативных местах очень ограничены, по полису добровольного медицинского страхования (ДМС) в медицинские организации обращаются только 6% населения, и 7% лечатся в частных клиниках, это напрямую связано с невысокими доходами граждан.

Приблизительно каждый десятый житель Российской Федерации предпочитает не обращаться за получение медицинских услуг в случае болезни, особенно среди

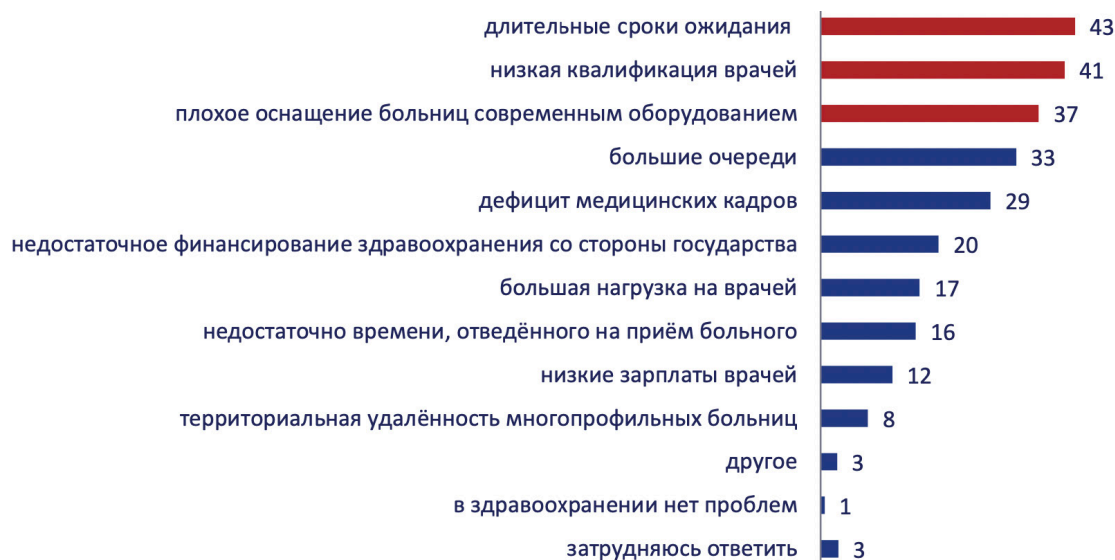


Рис. 1. Основные проблемы здравоохранения с позиции населения, % сложен из множественного выбора, не более трех вариантов ответа (источник: Левада-центр, включен в реестр иноагентов)



Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Как вы обычно поступаете, если нуждаетесь в медицинской помощи?» (источник: Левада-центр, включен в реестр иноагентов)

граждан с низким уровнем доходов, жителей аленьких населенных пунктов и лиц мужского пола.

Оценка государственной системы здравоохранения медицинскими сотрудниками схожа с той оценкой, которую дает население. Две трети врачей оценивают на уровне «плохо». Позитивную оценку врачи дают гораздо реже, чем население, всего в 9% случаев.

Проблемы, на которые указывают медицинские сотрудники, кардинально отличаются от тех проблем, на которые указывает население. Главными проблемами для специалистов являются низкая оплата труда, недостаточность финансирования государством системы здравоохранения, высокая нагрузка на медицинских специалистов (рис. 3).

Приблизительно каждый десятый житель Российской Федерации предпочитает не обращаться за получение медицинских услуг в случае болезни, особенно среди граждан с низким уровнем доходов, жителей маленьких населенных пунктов и лиц мужского пола.

Большинство россиян считают основными проблемами в государственной системе здравоохранения недостаточную профессиональную подготовку специалистов, нехватку медицинских кадров, недоступность получения медицинской помощи в полном объеме (в том числе из-за цены на медицинские услуги и на медицинские препараты), нехватку современного медицинского оборудования и недостаточное финансирование медицинских организаций со стороны государства (рис. 4).

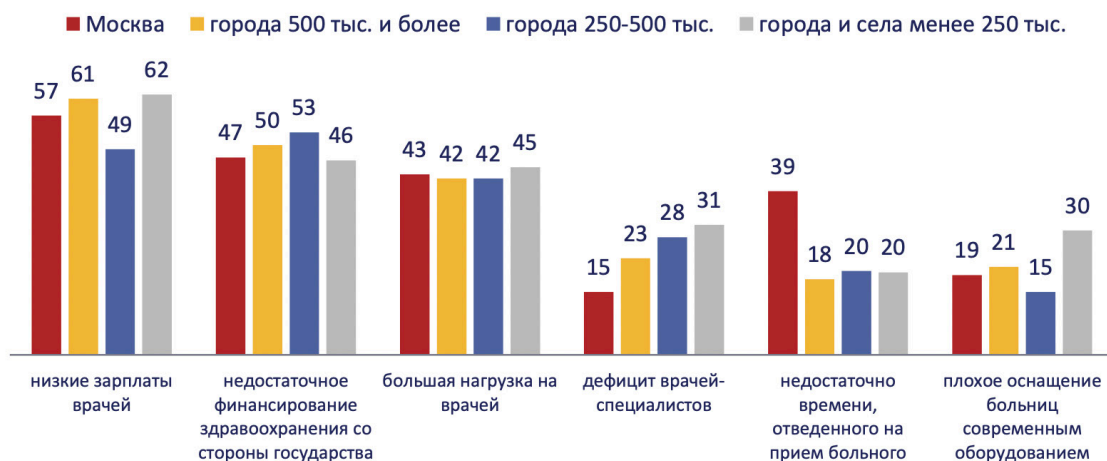


Рис. 3. Основные проблемы здравоохранения с позиции врачей среди разных типов населенных пунктов, % сложен из множественного выбора, не более трех вариантов ответа (источник: Левада-центр, включен в реестр иноагентов)

Недостаточный уровень профессиональной подготовки врачей	37
Нехватка врачей	37
Недоступность медицинской помощи для населения (дорогие лекарства, услуги)	35
Недостаточная оснащённость учреждений современным оборудованием	31
Недостаток финансирования здравоохранения	28
Недостаточное обеспечение лекарствами медучреждений	20
Взяточничество	16
Недостаточный контроль за качеством медицинских услуг	14
Невежливое отношение со стороны медперсонала	11

Рис. 4. Проблемы российской системы здравоохранения, которые должны решаться в первую очередь, % сложен из множественного выбора, не более трех вариантов ответа (источник: Левада-центр, включен в реестр иноагентов)

Учитывая все эти данные, мы можем говорить о том, что российская система здравоохранения остро нуждается в конкретных действиях государства, направленных на усовершенствование доступности получения медицинских услуг для населения, увеличение эффективности и качества оказания медицинских услуг. Государственная политика в сфере здравоохранения относится к планированию, принятию решений и дальнейшим действиям, которые будут выполнены для решения поставленных задач. Участие государства в решении этих вопросов является наиважнейшим для достижения поставленных целей.

В Российской Федерации политика в сфере здравоохранения нацелена на соблюдение прав населения, обеспечение государственных гарантий, а также соблюдение принципа социального равенства для всего населения в вопросах, касающихся медицинского обеспечения, контроль над исполнением законодательных норм и установленных стандартов качества оказания медицинской помощи и прочее. От государственной политики в сфере здравоохранения непосредственно зависит обеспечение национальной безопасности государства.

Литература:

1. Доклад Всемирной Организации здравоохранения о состоянии здравоохранения в мире, 2000 г., стр. 20
2. Доклад Государственной Думы на тему «Современные тенденции в системе здравоохранения в Российской Федерации» в рамках Федерального Собрания, 2019 г.

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Место антиутопий в современном мире на примере произведений Е. И. Замятина и Р. Брэдли

Моисейченко Виктория Владиславовна, студент
Новосибирский государственный технический университет

Научный руководитель: Огольцова Елена Геннадиевна, кандидат педагогических наук, доктор PhD, доцент
Новосибирский государственный педагогический университет

В статье авторы рассуждают на тему вероятности становления антиутопичного мира в современности, и актуальности данного жанра на сегодняшний день.

Ключевые слова: антиутопия, мир, произведение, антиутопический жанр, идеологический контекст, научная фантастика, технический прогресс, альтернативный вариант развития мира.

Наш мир стремительно развивается. Появляются технологии, которые невозможно было и представить еще несколько лет назад. Антиутопия — жанр произведения, показывающий альтернативные варианты развития мира в результате, например, технического прогресса или других факторов. Авторы таких произведений предостерегают человечество от данных вариантов, они демонстрируют нам события, не обязательно визуальные (это могут быть как потеря людьми духовных ценностей, так и обесценивание индивидуальности человека), которые могли бы негативно сказаться не только на отдельно взятой стране, но и на всем мире.

Произведения данного жанра можно исследовать не только с литературной точки зрения, но и, например, с исторической. Так как при создании своих произведений, писатели-антиутописты чаще всего задаются вопросом: «Что ждет человечество в будущем?», стремительное развитие современного общества может в отрицательном ключе способствовать реализации тех самых альтернативных вариантов развития мира в настоящий момент. Антиутопии затрагивают важные для человечества социальные проблемы. Они демонстрируют нам модели общества, которые теоретически возможны, если человек не будет осознавать, чем чреваты те или иные действия. Антиутопии предостерегают и предупреждают нас, стараются остановить, пока не стало поздно.

Данный жанр пересекается с научной фантастикой. Но, в отличие от последней, антиутопии показывают более реальные, хоть иногда и преувеличенные вещи. Такой мир более предсказуем, он не выдуманный, как в научной фантастике, не строится на другой планете или в другой

реальности, он вполне вероятный, от чего становится еще страшнее.

По мнению Д. С. Солобуто, антиутопия как жанр, развивалась в результате кризисных и переломных моментов в истории, когда утопия уже не казалась столь реальной картиной мира, и на ее замену приходил абсолютно противоположный ей жанр, не прогнозирующий цели на построение лучшего будущего: «Отмечается, что периоды расцвета произведений антиутопического жанра являются следствием кризисных и критических моментов истории человечества, когда возможность воплотить в реальность утопические положительные идеалы ставится под сомнение» [1].

Как правило, основной сюжет данного жанра заключается в конфликте общества и личности, когда последняя идет против системы и выбирает противоположный принятому пути. Именно этот персонаж является движущейся системой, надеждой всего общества и даже мира, которая определяет дальнейшее развитие сюжета в романе.

Началу формирования антиутопического жанра в России положил роман Е. И. Замятина «Мы». По мнению В. Н. Евсеева, автор отмечал свой роман в идеологическом контексте, в котором черты жанра отразились со всей определенностью: «Сам Е. Замятин видел свой роман в литературном, а не идеологическом контексте. Так, в 1923 году он включал его в ряд современной фантастики — «философской, социальной, мистической» вместе с произведениями своих как соотечественников и современников» [2].

Мир, который описывается в антиутопиях, как правило, ограничивает внутреннюю свободу человека, ли-

шает его звания личности и индивидуальности. Пассивное принятие существующего порядка вещей и господствующих мнений — единственно правильное поведение в таком обществе. Выход за эти рамки, наличие собственного мнения или даже мыслительная деятельность — преступление.

Продолжая рассуждение на тему романа Е. И. Замятина необходимо сказать, что автор описывает мир, как он сам считал, фантастический, где технический прогресс достиг высшей точки. Людьми управляет Единое Государство, образованное после двухсотлетней войны. Для них установлены четкий график сна и бодрствования, работы и отдыха и даже единая форма одежды. Любое проявление фантазии в таком мире, так же, как и сновидения, считаются болезнью и всячески пресекаются. Более того, вместо имен, каждому присвоен собственный набор букв и цифр, а личность теперь носит название «Нумер». И хотя у людей есть все всевозможные технические новинки, они утратили такие важные для человека чувства, как сострадание, преданность и даже любовь (так называемые «розовые талоны» являлись единственным разрешенным вариантом проявления «любви»). Автор говорит о том, что индивидуальность потеряла свою значимость в мире. Общество становится «прозрачным», жизнь перестает быть личной. Теперь человек не может и не хочет сказать: «Я», он говорит: «Мы», ведь уже не воспринимает себя как личность, а отождествляется к массе и боится выделяться из толпы.

В. А. Недзвецкий, автор работы: «Роман Е. И. Замятина «Мы»: временное и непреходящее» [4], сравнивает мир Е. И. Замятина с тем обществом, к которому так или иначе стремилась Россия после революции: «Перечисленные связи романа Замятина с идеологией и социальной практикой России 1917-1920 годов не только вполне вероятны, но могут быть и дополнены», что вполне вероятно, ведь роман был написан в 1920 году в период «Военного коммунизма». Но Е. И. Замятин не пытался копировать свою современность, он скорее предвещал судьбу страны, показывая возможные варианты, которые остаются актуальными и вероятными даже на сегодняшний день.

Американский писатель Рэй Брэдбери описывал Америку XXI века. В этом альтернативном мире источников информации стало так много, что люди стали поглощать легкую и быструю информацию, которая не заставляет их задумываться о проблемах. Книги утратили свою значимость, и было принято решение избавиться от дан-

ного информационного источника. Абсолютно в каждом доме теперь есть телевизионные стены (при чем, тем выше твой авторитет, чем больше таких стен есть в твоём доме). Зачем нужно читать, если можно смотреть. Именно так рассуждают герои произведения. В обществе, которое описал Р. Брэдбери, каждый, кто хранит в своём доме хоть одно произведение, считается преступником. Такой запрет объясняется тем, что книга вредит человеческому разуму и делает его слабым. Герой Р. Брэдбери — Гай Монтег — работает пожарным, но от привычной для нас профессии осталось только название. Главная его задача заключается в уничтожении книг при помощи огня. Произведение хоть и описывает утрату человеком моральных ценностей, все же оканчивается, по моему мнению, даже немного утопично: герой наконец видит те ужасы, которые он творил, и делает первые шаги к осознанию.

О. Ю. Духанина, автор работы: «Концепция человека в новеллах Р. Брэдбери», считает — «Р. Брэдбери в своих новеллах, как и всякий писатель, в центр повествования ставит человека. Писатель сам охотно признает, что техника всегда интересовала его «неизмеримо меньше, чем связанные с ней моральные и социальные вопросы — влияние техники на отношения между людьми» [5].

Р. Брэдбери предостерегает читателей от того, что их погубит. Он описывает беспорядочное потребление, материализм личности, деградацию общества, быть «интеллектуалом» уже не модно, а опасно. Пропаганда СМИ, бездуховность, потеря ценностей и традиций — это все, чего стоит опасаться, по мнению автора.

Данный жанр указывает на изъяны общества, на его нравственные и социальные проблемы. Гиперболизация этих изъянов порой находит отражение в современности. Узнавание самых абсурдных деталей произведения в реальной жизни устрашает и заставляет задуматься о правильности тех путей, по которым движется общество в настоящий момент.

Конфликт личности с существующим порядком — то, на чем строятся антиутопии. Писатели-антиутописты показывают мир с претензией на стабильность при помощи неприкосновенных правил. И, как правило, в таких произведениях хватает одного звена, который откажется от этого порядка, чем уничтожит всю систему. Но не значит ли это, что тот самый конфликт личности и общества и есть наше спасение? Возможно, антиутописты и пытались ответить на этот вопрос.

Литература:

1. Солобуто, Д. С. Антиутопия: эволюция жанра и его особенности // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Гуманитарные науки. 2022.- № 3.- С. 142-149.
2. Евсеев, В. Н. Роман «Мы» Е. И. Замятина (жанровые аспекты). — Ишим.: 2000.
3. Недзвецкий, В. А. Роман Е. И. Замятина «Мы»: временное и непреходящее. — М.: 1997.
4. Духанина, О. Ю. Концепция человека в новеллах Р. Брэдбери // Территория науки. 2018.- № 2.- С. 26-32.
5. Брэдбери, Р. 451 градус по Фаренгейту. — М: Эксмо, 2008.
6. Замятин, Е. И. Избранные произведения. — М: 1990.

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Новаторство Н. В. Гоголя в области психологизма

Бибикова Ольга Олеговна, студент;

Степин Сергей Николаевич, кандидат филологических наук, доцент
Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева (г. Саранск)

Данная статья посвящена изучению новаторства Н. В. Гоголя в области психологизма. Писателем применялись разные способы использования данного приема. Это позволило автору создать оригинальных героев с проработанными характерами и душевными тайнами, что в последствии помогло читателям увидеть в литературных персонажах живых людей с их страхами и мечтами. Благодаря этому оказалось возможным раскрытие кризиса психологической индивидуальности героев художественного произведения. Использование Н. В. Гоголем приема психологизма в собственном творчестве заложило основание для будущей художественной психологии и практического изучения индивидуальности литературных героев.

Ключевые слова: психологизм, новаторство, внутренний монолог, писатель-психолог, психологический анализ героя, столкновение с реальностью, сновидения как форма психологизма, психологическая индивидуальность.

Innovation N. V. Gogol in the field of psychology

Bibikova Olga Olegovna, student;

Stepin Sergey Nikolayevich, candidate of philological sciences, associate professor
Mordovia State Pedagogical University named after M. E. Evseviev (Saransk)

This article is devoted to the study of N. V. Gogol's innovation in the field of psychologism. The writer used different ways of using this technique. This allowed the author to create original characters with elaborated characters and spiritual secrets, which later helped readers to see living people with their fears and dreams in literary characters. Thanks to this, it turned out to be possible to reveal the crisis of the psychological individuality of the heroes of the work of art. N. V. Gogol's use of the method of psychologism in his own work laid the foundation for future artistic psychology and practical study of the individuality of literary heroes.

Keywords: psychologism, innovation, internal monologue, writer-psychologist, psychological analysis of the hero, collision with reality, dreams as a form of psychologism, psychological individuality.

Взяв за основу все многообразие задач, которые по традиции решаются посредством литературоведения, самой неочевидной, но в то же время наиболее важной из всех остальных значительных проблем, становится непосредственный процесс изучения личности писателя. Именно автор художественного произведения является тем главным носителем рассматриваемого в тексте смысла, духовного и эстетического предпочтения, вкуса. Сюда же относится образно-художественное мышление, словотворчество и определенный душевный склад, которые невероятным образом влияют на написание произведения и находят свое отражение в поворотных сюжетных линиях, описаниях, характеристиках героев — во всем тексте.

Именно психологизм, как художественный прием в эстетическом искусстве, определяется как уточняющая форма, позволяющая погрузиться в психологическую сторону личности. Использование такого сложного при реализации приема является ярким показателем проявления истинного таланта художника слова.

Чтобы полностью раскрыть психологические особенности того или иного персонажа, писателями используются разные особенности приема психологизма. В соответствии с этим разными исследователями предлагаются разнообразные трактовки данного термина. Например, психологом Л.С. Выготским предлагается следующее определение: «Психологизм — это достаточно полное, подробное и глубокое изображение чувств, мыслей и пе-

реживаний литературного персонажа с помощью специфических средств художественной литературы» [3, с. 19].

Писатели так же уделяют большое внимание на воспроизведение внутреннего мира персонажей, который включается в себя всё то, что герой чувствует, думает и т. д. Особое значение придается выражению происходящих внутри сознания персонажа противоречий. Для описания психологии того или иного героя, авторы произведений чаще всего прибегают к использованию таких композиционных художественных форм, как внутренний монолог, письмо, дневник, исповеди героев, а также более сложные формы, направленные на что-то более глубокое, касающиеся подсознания персонажей — сны и галлюцинации.

Говоря обо всем вышесказанном, именно психологизм является наиболее ярко выраженным приемом, который использовался Н. В. Гоголем в его произведениях. Используя этот прием, автор смог в полной мере раскрыть личности созданных персонажей и постигнуть возможности каждого из них на пути духовного преображения.

Важно отметить, что вопрос об использовании приема психологизма в творчестве Н. В. Гоголя не исключает таланта автора и его нововведений в раскрытии художественного приема в условиях русской литературы. Именно об этом говорят литературоведы В. В. Гитюс и В. В. Зеньковский: «Гоголь был превосходным психологом в своих произведениях... между тем Гоголь (в очень многом) превосходит Достоевского, именно как психолог» [4, с. 39].

Творчеству Н. В. Гоголя свойственна полнота психологического анализа. Именно Николаем Васильевичем было заложено основание для «будущей художественной психологии и практического изучения индивидуальности» [4, с. 42].

Для раскрытия психологической стороны персонажей писателем чаще всего используются внутренние монологи. Исходя из определения, найденного в словаре литературоведческих терминов, под внутренним монологом понимается художественный прием психологизма, выражающийся в речевом воспроизведении героя, который обращается непосредственно к самому себе без произнесения реплик (текста) вслух. «Широко используется в художественных произведениях для того, чтобы раскрыть внутренние переживания героя, воссоздать его внутренний мир» [1, с. 109]. Предназначение этого средства заключается в возможности в деталях показать автором читателям душевую сторону жизни персонажей. Внутренние монологи способствуют постепенному качественному погружению во внутренний мир героя, что помогает читателям проследить весь описываемый писателем кризис психологической индивидуальности литературного персонажа.

Другим новаторством Гоголя в использовании психологизма как приема, является раскрытие героев произведений через осуществление психологического анализа личности. Среди ряда таких персонажей, некоторые из них описываются в художественных произведениях

как замкнутые люди. Таким оказывается герой из повести Н. В. Гоголя «Записки сумасшедшего».

На протяжении всех событий, происходящих в произведении, герой разговаривает сам с собой. Можно проследить насколько разительно отличаются его реальный и внутренний миры. В монологах Попришина мы узнаем о том, что он влюблен в дочь директора; что герой очень критично относится к общественным обстоятельствам, собственной самооценке и деспотичности начальников.

Гоголь умело смог передать последовательность роста и развития душевной боли у литературных героев. Автор смог ярко показать, как осуществляется процесс расстройства сознания человека. Именно благодаря талантливо написанному писателем внутреннему монологу можно увидеть душевную боль, когда Попришин выступает против собственного начальства, которое долго унижало его: «Черт возьми, что у него лицо похоже несколько на аптекарский пузырек, да на голове клочок волос, завитый хохолком, да держит ее кверху, да примазывает ее какую-то розеткою, так уже думает, что ему только одному все можно». [2, с. 582]

Отличительной особенностью гоголевского психологизма так же является отсутствие желания у большинства персонажей столкнуться с реальностью. Герои не стремятся подстроиться под окружающую их действительность. Поскольку персонажи не смогли найти своего места в реальности, они стараются достичь своих целей на другом уровне, в мире фантазий и мечтаний.

Например, в другом произведении Н. В. Гоголя под названием «Невский проспект» герой, коим является Пискарев, грезит о безукоризненном мире. Персонаж продолжает жить в мечтах, потому что там ему на порядок комфортнее. Пискарев не желает мириться с тем, что женская красота может продаваться. От того он и приходит в отчаяние, когда его женщина решила не бросать благородное дело, которым занималась до этого. Гоголь описал размышления персонажа следующим образом: «В самом деле, никогда жалость так сильно не овладевает нами, как при виде красоты, тронутой тлетворным дыханием разврата. Пусть бы ещё безобразие дружилось с ним, но красота, красота нежная... она только с одной непорочностью и чистотой сливается в наших мыслях» [2, с. 594].

Использование Гоголем такой формы психологизма как сновидения, так не осталось в стороне, как способ для отражения психологических особенностей литературных персонажей в собственных произведениях. В таких случаях происходит борьба противоположных сил, которыми являются сознание и подсознание. Другими словами, сталкиваются в сопротивлении «намерение» и «осуществление этого намерения». В той же повести «Невский проспект» Пискарев предпочитает побег от ненавистной реальности в мир сновидений. Именно сны являются единственным местом, где герой может обрести долгожданное спокойствие в собственной душе. Писатель показывает читателям, что в данном художественном произведении лишь мир снов дает возможность

литературному персонажу почувствовать радость, спокойствие и возможность обрести надежду на будущее, которое будет в разы лучше настоящего. Пискарев стремится заменить реальность, которая ему не нравится, на мечты, которые живут во снах. Но проблема заключается как раз в том, что мечты героя на самом деле противостоят его жизни в действительности.

Таким образом, мы можем с уверенностью сказать, что использование Н. В. Гоголем таких психологических деталей, как внутреннего монолога для характеристики душевного состояния персонажа, и осуществление психологического анализа личности героя является его значительными новаторствами в плане раскрытия особенностей литературных персонажей в художественных произведениях. Раскрытие кризиса психологической индивидуальности личности в произведениях автора также

происходит посредством использования писателем таких приемов психологизма как сновидения, составление четкой характеристики одежды и деталей героев. Кроме того, новаторство Гоголя в области психологизма просматривается еще и на уровне построения характеров и внутреннего мира персонажей. Они отличаются от других героев похожих произведений тем, что являются более продуманными и оригинальными личностями. Писатель использовал психологизм как способ распознавания скрытых в каждой личности обрисовываемых персонажей внутренних противоречий и душевных тайн. Именно это смогло преподнести для читателей героев произведений как настоящих живых людей. Как итог можно сказать, что Н. В. Гоголь благодаря своему писательскому таланту смог вывести прием психологизма в художественный литературе на новый уровень.

Литература:

1. Белинский, В. Г. О русской повести и повестях г. Гоголя/В. Г. Белинский. — М.: Государственное издательство художественной литературы, 1952. — 320 с.
2. Гоголь, Н. В. Сочинения в двух томах. Повести/Н. В. Гоголь. — М.: Издательство «Художественная литература», 1969. — Т. 1. — 518 с.
3. Есин, А. Б. Психологизм русской классической литературы/А. Б. Есин. — М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 2003. — 177 с.
4. Зеновский, В. В., Медведова, Р. К. Русские писатели и Европа/В. В. Зеновский, В. В. Медведова. — М.: Издательство «Республика», 2005. — с. 263.
5. Смирнов, А. А. Пособие по русской литературе/А. А. Смирнов. — М.: Издательство Московского университета, 1993. — с. 128.

Трансформация лингвистической картины мира в PR-среде

Голова Анна Георгиевна, кандидат социологических наук, доцент;
Шигина Дарья Андреевна, студент магистратуры
Российский государственный гуманитарный университет (г. Москва)

В рамках данной статьи рассматривается проблема трансформации лингвистического пространства как отражения изменений бизнес-среды на примере профессионализмов и жаргонизмов, функционирующих в сфере Public Relations. Поднимается проблема цифровизации и усиления онлайн-компонента деловых коммуникаций, что влечет за собой трансформацию используемых лексических и языковых средств. Более подробно данная проблема рассматривается на примере PR-среды. Автор отмечает двойственность изменений, происходящих в сфере Public Relations, которые отличаются неизменной целью, но призваны постоянно трансформироваться для обеспечения уникальности PR-объекта. В статье рассматривается специфика образования профессионализмов и жаргонизмов в русскоязычной PR-среде, анализируются успешные и неудачные случаи заимствования терминов и варианты их адаптации в отечественной практике.

Ключевые слова: Public Relations, профессионализмы, жаргонизмы, заимствования, лингвистика, лингвистическое пространство, картина мира, PR-термин, онлайн-коммуникация, PR-среда.

Public Relations являются коммуникатором, использующим медийную среду с активной позиции. В этой связи коммуникатор осуществляет не только трансляцию лексических единиц и языковых средств, но и оказывает на них непосредственное влияние, что обусловлено специ-

фикой его деятельности. В настоящее время деловые коммуникации меняются интенсивно. Это связано, прежде всего, с цифровизацией, а также развитием техники и технологий, которые обеспечили возможность работы в условиях многозадачности, что, в свою очередь, потребо-

вало упрощения языка и формирования новых правил и норм, которые в этих условиях оказались бы удобными для пользователей [1].

Оказали влияние на деловую коммуникации и условия ведения современного бизнеса, в частности, вынужденный переход многих компаний в режим дистанционной или удаленной работы на фоне пандемии новой коронавирусной инфекции. В этой связи интенсивно меняются каналы и способы коммуникаций, которые не всегда требуют очного участия, а могут проводиться в режиме онлайн [2], что также способствует ускорению всех бизнес-процессов. В результате сам язык становится проще, быстрее и короче, подчиняясь общим тенденциям глобализации и интеграции, во имя которых лексические и языковые средства должны быть приведены к некому универсальному виду и стандартизированы, ведь единый язык делового общения обеспечивает транспарентность границ и моделей. При этом он не теряет экспрессивности, выступающей в качестве своего рода компенсации атрофированности эмоций в повседневном персональном общении. Соответствующим образом трансформируется и лингвистическое пространство, являясь отражением изменений бизнес-среды, что обуславливает актуальность темы настоящей статьи.

Цель данного исследования состоит в анализе трансформации лингвистической картины мира в PR-среде.

Изменения, происходящие в сфере Public Relations, обладают двойственной природой: прежде всего, цель

их функционирования неизменна на протяжении длительного времени, но при этом средства и способы достижения указанной цели постоянно трансформируются и совершенствуются, чтобы создавать ощущение уникальности объекта PR-деятельности и стимулировать потребительский интерес [3]. В этой связи большой интерес представляет профессиональная терминология PR-деятельности, которая, с одной стороны, подстраивается под изменения бизнес-среды, а с другой — появление новых средств и способов достижения целей PR-деятельности требует их номинации и лингвистического оформления. Поэтому лингвистическое пространство в сфере Public Relations находится в перманентной динамике, достаточно чутко реагируя на внешние и внутренние стимулы, что, в свою очередь, формирует постоянный научный интерес к нему как к объекту исследования. Рассматривая с позиций когнитивной лингвистики термины из словаря PR-дискурса, М.В. Обертюхина и М.М. Филиппова делают выводы о присутствии в данном корпусе большого числа жаргонизмов, способствующих выражению профессиональной картины мира PR-среды с помощью языковых средств [4].

При этом нельзя забывать о тесных отраслевых связях Public Relations с философией, социологией, политологией, лингвистикой и пр., что обуславливает формирование заимствований и перекрестных терминов. Качественная и глубокая работа по их систематизации была проведена Е.А. Нечаевой [5]. Данные приведены в таблице 1.

Таблица 1. Проявления зависимости лингвистического пространства PR-деятельности от межпредметных связей

Характер связей	Примеры лингвистических заимствований
Журналистика и PR	«Пресс-релизы», «пресс-киты», «имиджевые материалы», «джинса», «СМИ», «СМК», «занимательная статья», «медиа-кит», «бэкграундер»
Юриспруденция и PR	«Кодекс», «норма», «закон», «деятельность», «миссия»
Компьютерные технологии и PR	«Виртуальность», «интернет-коммуникации», «интернет-продвижение», «интернет-позиционирование»
Коммуникации и PR	«Коммуникация», «реципиент», «коммуникатор», «коммуникант», «канал», «информация»
Маркетинг и PR	«Маркетинг», «рынок», «позиционирование», «подкрепление», «целевая группа»
Психология и PR	«Инжиниринг», «манипулирование», «мифологизация»
Политология и PR	«Политик», «политическое консультирование», «абсентеизм», «легитимность»
Риторика и PR	«Дискурс», «дебаты», «адлиб»
Социология и PR	«Мониторинг», «опрос», «анкетирование», «интервьюирование», «интервьюер», «общественное мнение»
Управление и PR	«Менеджмент», «антикризисное управление», «кризисное контролирование», «планирование деятельности PR»
Реклама и PR	«Приоритетная группа», «целевая аудитория», «реклама», «бренд», «брендинг»

Источник: составлено автором по [5]

Таблица 1 отражает проявление зависимости лингвистического пространства PR-деятельности от межпредметных связей, привода на каждый характер связей примеры лингвистических заимствований

Из таблицы 1 видно, что большая часть терминов является заимствованной и из других языков, и из других

предметных областей, что позволяет сделать вывод о нахождении русскоязычной терминологической базы PR-деятельности на стадии становления и развития.

Даже основной термин public relations в русском языке имеет еще одиннадцать вариаций, что обусловлено столкновением терминов, сформулированных представите-

лями различных школ, и их репрезентацией в переводе. Эта ситуация усугубляется с развитием цифровых технологий в целом и возможностей функционирования алгоритмов автоматизированного перевода в частности, поскольку машинные переводчики не могут обрабатывать термины, аббревиатуры, профессионализмы, профессиональные жаргонизмы, метафоры и неологизмы, характерные для лингвистического пространства Public Relations [6].

Формирование русскоязычных профессионализмов и жаргонизмов лингвистического пространства PR-деятельности может осуществляться несколькими способами:

1. Путем заимствования значения лексической единицы или ее структуры (данный способ называется калькирование), например: «продвижение»/«promotion».

2. Посредством заимствования материальной формы иноязычного термина (отсюда и название данного способа — материальное заимствование), например: «консалтинг»/«consulting».

3. Путем создания новых терминов на базе слов родного языка. Также при использовании данного способа возможен заимствованный путь, в рамках которого к основе слова добавляются те или иные флексии, например: «спонсорство»/«sponsorship».

Более развернутые способы формирования лексических единиц в русскоязычном лингвистическом пространстве PR-деятельности представлены на рисунке 1.

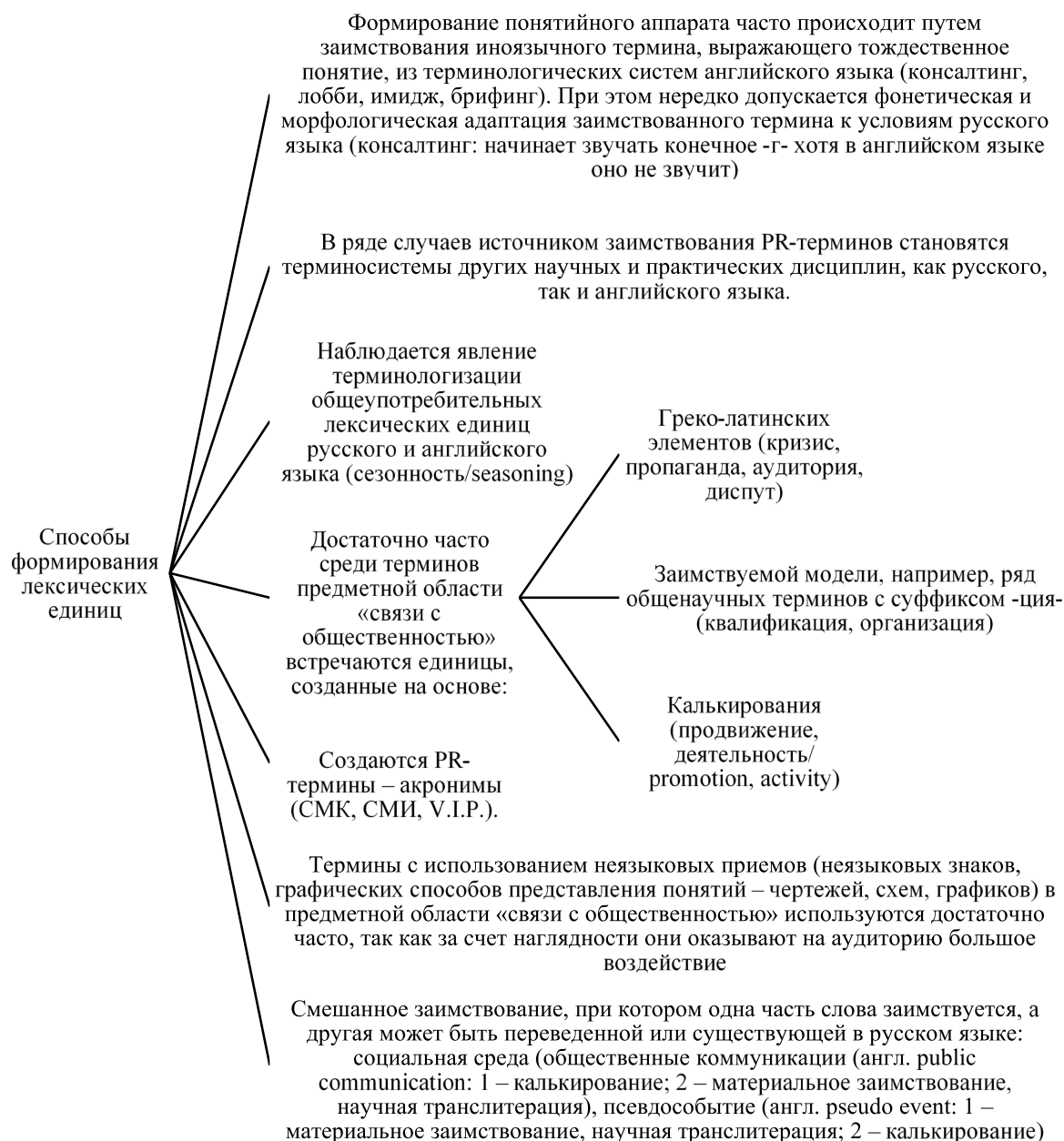


Рис. 1. Способы формирования лексических единиц в русскоязычном лингвистическом пространстве PR-деятельности. Источник: составлено автором по [5]

На рисунке 1 представлены способы формирования лексических единиц в русскоязычном лингвистическом пространстве PR-среды

Процесс формирования лексических единиц в русскоязычном лингвистическом пространстве PR-деятельности не всегда однозначный. В качестве примера можно привести термин «трендсеттер», под которым изначально понимали человека, чей стиль устанавливал новые тенденции (производное посредством транслитерации и морфологического способа от комбинации двух английских слов «trend» (тенденция) и «to set» (устанавливать, начинать)). В сфере Public Relations трендсеттером называют инноватора, креативщика, идеолога, родоначальника, законодателя. На этом основании можно сделать вывод о том, что для всех приведенных гипонимических терминов именно профессионализм «трендсеттер» является гиперонимом.

При заимствовании англоязычных профессионализмов в русскоязычное лингвистическое пространство PR-деятельности возможна утрата дополнительного смысла, которым обладал оригинал (особенно, если в качестве переводческой трансформации используются транслитерация или транскрипция). В качестве примера можно привести профессионализм «PEST». PEST-анализ производится на стадии изучения внешней среды объекта, когда анализируются политические, экономические, социальные и технологические факторы. Но лексическая единица *pest* в английском языке имеет также значение вредителя или паразита, которые селятся в жилище у человека или уничтожают урожай. Таким образом, на семантическом уровне проведение PEST-анализа отождествляется с работой по поиску незаметных насекомых, которые способны нанести существенный вред (сами насекомые отождествляются с угрозами). Для русскоязычного специалиста указанный семантический оттенок утрачивается при восприятии рассмотренного профессионализма [7].

Не всегда удачными бывают комбинации англоязычного и русскоязычного компонентов профессионализма. Например, один из старейших видов коммуникаций — городская наружная реклама сегодня обозначается английским термином *out-door* (есть отраслевой журнал с таким именем, рекламное агентство). На рынке существует более широкое понятие *out-of-home* (ООН). В отчетах АКАР об объемах рекламного рынка в разных сегментах (например, «Объем рынка рекламы в средствах ее распространения в январе-сентябре 2021 года» [8]) включают транзитную рекламу, рекламу в публичных пространствах (*in-door* и *out-door*, рекламу в кинотеатрах). В русском варианте аббревиатура ООН уже имеет сформированное значение, поэтому в отношении наружной рекламы используется термин ООН реклама. На этом основании можно сделать вывод, что не всегда перенос англоязычного термина в русское лингвистическое пространство может быть удачным и не встречает проблем. Еще одним неудачным примером является профессионализм «адверториал» (производное от англоязычной еди-

ницы *advertorial*), что обусловлено сложной конструкцией слова и неудобством его использования в повседневном общении.

Для полноценного понимания значения профессионализма специалисту, работающему в сфере PR, может быть мало только лингвистических знаний и отраслевой специфики. Данная проблема рассматривается в работах А.Г. Голова [9], А.Д. Бородая [10]. Исследователи отмечают существующие различия в понимании значений профессионализмов «нектейл» и «некхенгер», требующие знания техники и технологий, а также отраслевой специфики. Данные термины образованы от английских слов: *necktail* обозначает галстук, хвост для шеи, а *neckhanger* — вешалку для шеи. Указанные профессионализмы используются для обозначения рекламных носителей (чаще всего их надевают на горлышко бутылки).

Другим примером профессионализмов с оттенками в значении являются лексические единицы «медиакиит» и «пресскит». Первый из указанных профессионализмов образован от английского термина *media-kit*, второй — от слова *press-kit*. В буквальном переводе данные термины абсолютно идентичны и звучат как папка или подборка документов для прессы. Однако медиакиит представляет собой информацию о самом издании или теле-радиоканале и ориентирован на потенциальных рекламодателей, а пресскит может содержать информацию о любой компании и распространяется среди журналистов.

С трансформацией медиапространства появляются новые профессионализмы, которые призваны отразить новые явления и тенденции: например, «медиа-аутлеты» (средства массовой информации и медиа), «тиры» (*tier*) — образовано от лексической единицы «квартиль» (от фр. *quartile*, «четверть») — тенденция упрощения динамики, которая есть в медиапространстве), «паблишеры» (владельцы сайтов, которые готовы размещать рекламные офферы и демонстрировать их своей аудитории), «селебы» (адаптация англоязычной лексической единицы *celebrities*, что в переводе означает «знаменитости»). Поскольку сама PR-среда вместе с деловой коммуникацией характеризуется все возрастающей скоростью, то и новые профессионализмы объединяет тяга к упрощению с одной стороны, и расширению смыслов, когда они могут заменять привычные лексические единицы в новых значениях, отражая социокультурную картину мира (например, «продуктовые стримы»).

Для профессионального языка PR-среды характерны эксайттинг и эмоциональность. В качестве примера можно привести активизацию использования глагола «подсветить» в PR-стримах (репутационных стримах), что означает выделение наиболее удачных моментов.

Свои особенности имеет формирование жаргонизмов в рамках лингвистического пространства. Так, например, жаргонизмы «пиараст», «пиарист», «мордодел» и подобные им жаргонные выражения являются синонимами профессионализма «политтехнолог», но по причине отрицательно-оценочной, пейоративной коннотации ис-

пользуются, в основном, для обозначения политтехнологов-конкурентов, работающих в рамках одной избирательной кампании. Вообще политические PR-технологии богаты на жаргонизмы. Так, например, кандидата, который выдвигается не для победы на выборах, а для изменения предвыборного расклада сил, используются жаргонизмы «кран», «технар», «подстава», «клон», «обезьяна», «спойлер», «терминатор», «пугало», «фантом» и пр. Также в отношении таких кандидатов часто используют жаргонизмы-эпитеты «левый», «карманный», «заказанный», «согласованный» и пр. Данные жаргонизмы не являются абсолютными синонимами и имеют дополнительные коннотации: кандидат-обезьяна выдвигается без шансов на победу, а только для того, чтобы обозначить свое участие; кандидата-крана политтехнологам нужно «вести», чтобы вовремя «открывать» перед избирателями и так же своевременно «закрывать» — уводить в тень и пр. [11] Как видно из вышеприведенных примеров, в качестве жаргонизмов, в отличие от профессионализмов, большая часть представлена русскоязычными общераспространенными словами, для которых была сформирована дополнительная коннотация.

Говоря о трансформации лингвистического пространства, можно отметить, что она осуществляется под воздействием технологий и средств осуществления PR-деятельности. К примеру, с развитием блогов как раз-

новидности онлайн-коммуникации, в лексикон PR-специалистов вошли такие единицы как «постинг» (термин означает написание и публикацию статьи в блоге), «копипаст» (копирование материалов от английских слов сору (скопировать) и paste (вставить) — именно данные функции используются для копирования и вставки текстовых и иных фрагментов), «офтоп» (означает менять тему разговора), «зафрендить» (добавить в список друзей), «юзер» (пользователь) и т. п. [12]. Специалистам при общении важно обозначить свои действия и обеспечить номинацию появившимся объектам, поэтому и появляются новые лексические единицы (как в структуре профессионализмов, так и среди жаргонизмов).

Таким образом, в результате исследования сделан вывод о том, что лингвистическое пространство PR-деятельности трансформируется под влиянием, преимущественно изменением технологий и инструментальных средств работы специалистов в сфере Public Relations. Большинство профессионализмов в русскоязычном лингвистическом пространстве в рассматриваемой отрасли являются адаптированными англоязычными заимствованиями. Среди жаргонизмов также встречаются заимствования, но большая часть лексических единиц данной группы представляют собой наделенные дополнительной коннотацией общераспространенные слова русского языка.

Литература:

1. Николаева, Е. Н., Дюкина Э. А. Цифровизация языка в условиях «вынужденной» многозадачности: проблема идентификации // Вестник Челябинского государственного университета. — 2021. — № 2. — с. 38-44.
2. Буряк, Н. Ю. Современные тенденции развития деловых коммуникаций // Вестник ИМСИТ. — 2021. — № 1. — с. 26-29.
3. Полякова, О. А. Лексика ограниченного употребления в рекламных и PR-текстах (функциональный аспект) // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. — 2017. — № 1. — с. 86-95.
4. Обертюхина, М. В., Филиппова М. М. О когнитивных принципах исследования терминологии: концептуализация и категоризация в языке пиар-специалистов // Когнитивные исследования языка. — 2020. — № 2. — с. 281-285.
5. Нечаева, Е. А. Иноязычные заимствования в PR-терминологии // Филология. — 2009. — № 3. — с. 130-134.
6. Миньяр-Белоручева, А. П., Сергиенко П. И. Вопросы пост-переводческого редактирования PR-текстов в эпоху цифрового перевода // Языки и культуры в глобальном образовательном пространстве. — 2021. — с. 75-76.
7. Сергиенко, П. И. Семантический, эстетический и этический аспекты употребления PR-лексики // Язык, литература и культура как грани межкультурного общения. — 2018. — с. 237-248.
8. Объем рынка рекламы в средствах ее распространения в январе-сентябре 2021 года // [Электронный ресурс] — Режим доступа: https://www.akarussia.ru/knowledge/market_size/id9904 (дата обращения 15.06.2022 г.).
9. Голова, А. Г. Формирование тезауруса заимствованных отраслевых терминов в сфере рекламных и медиа технологий как педагогическая проблема // Преподавание языков и культур в парадигме гуманитарного образования. — 2021. — с. 137-147.
10. Бородай, А. Д., Голова А. Г. Тезаурусный подход к проблеме освоения профессиональных компетенций в сфере рекламы и связей с общественностью // Знание. Понимание. Умение. — 2021. — № 1. — с. 190-198.
11. Тарасенко, Т. П. Номинации участников избирательной кампании в жаргоне политтехнологов // Филологические науки. Вопросы теории и практики. — 2017. — № 12. — с. 163-168.
12. Клинова, Д. А. Коммуникативные рекламные и PR-практики в эпоху цифровой трансформации // Проблемы управления в социально-гуманитарных, экономических и технических системах. — 2021. — с. 54-57.

Роль фразеологизмов с компонентом-соматизмом в современном французском языке

Короткова Мария Андреевна, студент
Московский педагогический государственный университет

Целью исследования является анализ изучения роли фразеологизмов с компонентами-соматизмами (cœur, bras, main, œil) в современном французском языке. В статье раскрывается содержание понятия соматизмы, приводится их тематическая классификация.

Ключевые слова: фразеология, соматизмы, французский язык.

Соматизмы — одна из универсальных лексических групп, присутствующих в каждом языке. С установлением антропоцентрической парадигмы это явление можно назвать одним из наиболее изученных в работах по фразеологии. Соматизмы — это слова-компоненты, обозначающие части человеческого тела. Этой группой представлены фразеологизмы, связанные с важными органами физической, пищеварительной, умственной деятельности человека [2, с. 159].

Французский язык не является исключением. Все соматизмы французского языка, по мнению Г.Г. Соколовой, делятся на четыре тематические подгруппы с общим значением: голова (la tête), тело (le corps), верхние конечности (les membres supérieurs), нижние конечности (les membres inférieurs) [4, с. 33].

Лексико-семантическая группа соматизмов насчитывает во французском языке более 100 лексем, наиболее продуктивными из которых, по мнению А.Г. Назаряна, являются: main, tête, œil, cœur, pied, nez, oreille, bouche, dent, bras, peau, doigt, dos, langue, jambe, corps, queue, bec, ventre, cul, patte, gueule, front, cheveu, poil, figure, épaule, aile, visage, lèvres, face, talon, gorge, cou, barbe, cornes, ongles, coude, pouce, poing, genou, gosier, menton, côte, fesse, cheville, joue, mâchoire, griffe, cuisse, poignet, paupière, sourcil, cil, poitrine, crâne, narine [3, с. 252].

Фразеологические единицы, используемые с компонентом-соматизмом «сердце», указывают на важность и ведущее положение. По своим функциям сердце является главным жизненным органом, а также органом, через который проходят все чувства, мысли и эмоции. История французского языка гласит, что ассоциации с этим компонентом активно менялись. В.Г. Гак уточняет, что в Средние века «сердце» было символом духа, воинской доблести, мужества и стойкости [1, с. 153]. В современном языке данный соматизм больше имеет связь с нежными чувствами.

Во фразеологических единицах компонент «cœur» может выражать следующие качественные характеристики:

- 1) дружелюбие (homme de cœur + femme de cœur; le cœur d'«or»; le cœur sur la main; faire qch d'un cœur innocent);
- 2) храбрость (cœur de lion; avoir le cœur bien accroché; avoir du cœur au ventre);

3) щедрость (de tout mon cœur; avoir le cœur près du bonnet);

4) разум (écouter son cœur; si le cœur vous en dit);

5) честность (à cœur ouvert).

В то же время этот соматизм может выражать отрицательные качества, например:

1) жестокость, бессердечие (cœur d'acier; cœur de bronze; cœur de marbre; cœur d'airain; cœur de caillou; cœur de roche; cœur de tigre; cœur de vipère; se bronzer le cœur);

2) трусость (cœur de poule, cœur de poulet);

3) легкомыслие (avoir un cœur d'artichaut; le bourreau des cœurs).

Фразеологические словосочетания с соматизмами «la main/le bras» являются наиболее распространенной категорией во французском языке. Это объясняется наличием двух французских терминов для обозначения органа. Естественно, анатомически эти соматизмы имеют различия. Но поскольку термин «часть верхней конечности человека» и соответствующий обозначаемый объект в речи используются редко, оба термина «bras» и «main» можно считать похожими. Хотя в некоторых случаях конкретизация необходима. Этим объясняется наличие большого количества фразеологических единиц в этих соматизмах [4, с. 41].

Существуют следующие положительные характеристики этих соматизмов:

1) самообладание (faire les beaux bras; avoir les mains nettes);

2) усердие, старательность и опыт (un homme à toute main; avoir cent bras; avoir la parole à la (en) main; faire de ses propres mains; ne vivre que de ses bras, vivre de ses bras);

3) удача (avoir la main heureuse; avoir la main légère; avoir la main malheureuse);

4) честность (la main sur son cœur).

К негативным качествам следует отнести жадность (avoir la main fermée; fondre dans les mains);

1) лень (avoir (il a) des mains de laine et des dents de fer);

2) враждебность (avoir toujours l'épée à la main; avoir la main agile; avoir la main prompte; si on lui en donne long comme un doigt, il en prendra comme le bras; avoir la main leste);

3) нечестность (avoir la main crochue; il n'a pas les mains nettes);

4) глупость, недостаток опыта (ne pas savoir distinguer sa main droite de sa main gauche; avoir des mains de (en) beurre; les bras lui en tombent; avoir la main lourde; faire la belle main).

Глаза считаются одним из самых важных органов, так как 80% информации мы получаем через орган зрения. Это может объяснить частоту использования этого соматизма во французской фразеологии.

Рассмотрим значения компонента «l'œil» во фразеологических единицах:

- 1) душевность (les yeux sont le miroir de l'âme);
- 2) опыт (avoir l'œil américain);

Литература:

1. Гак, В. Г. Введение во французскую филологию. — М.: Просвещение, 1986. — 183 с.
2. Гак, В. Г. Фразеология, образность и культура: о новейших фразеологических словарях русского языка/В. Г. Гак // Советская лексикография. — М.: Просвещение, 1988. — 159-169 с.
3. Назарян, А. Г. Почему так говорят по-французски. Происхождение и толкование идиоматических выражений. — М.: Наука, 1968. — 352 с.
4. Соколова, Г. Г. Фразообразование во французском языке: учеб. пособие для вузов. — М.: Высшая школа, 1987. — 144 с.

3) знания (avoir des yeux et des oreilles partout; les murs ont des yeux et des oreilles).

Соматический слой лексики является первостепенным в лексикотематической системе любого языка, поскольку соматизмы обозначают внутренние органы и внешние части тела живого существа, и на данный момент нет ни одного народа, который не мог бы их назвать. Носители языка используют слова, обозначающие их органы, для описания самых разных сфер деятельности, включая эмоции, поскольку ни в чем человек не имеет таких глубоких и хороших познаний, как в собственном теле.

Лингводидактический потенциал метафоры в текстах англоязычных СМИ

Новоселова Наталья Васильевна, кандидат филологических наук, доцент;
Сахарова Мария Руслановна, студент магистратуры
Омский государственный педагогический университет

В статье представлена роль метафоры в текстах англоязычных СМИ. Рассмотрена классификация метафоры и даны примеры каждого типа из текстов англоязычных СМИ. Предложены задания, направленные на обучение метафоре с применением текстов англоязычных СМИ на уроках английского языка.

Ключевые слова: метафора, семантические виды метафоры, лингводидактика, современный английский язык, текст СМИ.

Сегодня учителя уделяют больше внимания обучению стратегиям понимания и продуцирования метафор при овладении ESL. Метафора может быть полезным инструментом для улучшения навыков чтения, поскольку она может развить у учащихся критическую оценку текста, побудить их высказывать свое мнение или способствовать обсуждению некоторых проблем, обогатить задачи по решению проблем и сделать их более интересными для учащихся. В настоящее время потенциал метафор для овладения иностранным языком недооценен из-за мнения о том, что учащимся будет трудно их запомнить. Метафорический образ из родной культуры может помешать процессу изучения языка в контексте осознания метафоры, поэтому метафоры должны быть неотъемлемой частью обучения словарному запасу с целью развития коммуникативных способностей учащихся в целом [5, с. 99-100].

В современных зарубежных СМИ передача мнений, оценок и отношений происходит с помощью вырази-

тельных средств языка, к которым и относится метафора. Согласно Н. Д. Арутюновой, метафора представляет собой «троп или механизм речи, состоящий в употреблении слова, обозначающего некоторый класс предметов, явлений и т. п., для характеристики или наименования объекта, входящего в другой класс, либо наименования другого класса объектов, аналогичного данному в каком-либо отношении» [2, с. 296-297].

Являясь одним из инструментов выражения оценки, эмоций, а также скрытого психологического воздействия, манипулирования сознанием и мыслительными процессами, «метафора привлекает и удерживает внимание; насыщает текст выразительными образами, которые надолго сохраняются в памяти; влияет на ассоциативное мышление. Не менее важен тот факт, что метафора стимулирует процесс принятия решений, подсказывает, настаивает, наводит на определенный тип решения и поведения» [1].

В.П. Москвин в своей работе формулирует понятие газетной метафоры, образующейся на основе специальной лексики, и приводит ее семантические виды, основываясь на принадлежности слова-параметра к опре-

деленной смысловой терминосистеме. Представим данную классификацию, а также примеры каждого типа метафоры из текстов англоязычных СМИ в Таблице 1 [3].

Таблица 1. Классификация газетных метафор по В. П. Москвину

№ п/п	Тип метафоры	Пример
1	«Медицинская» метафора	But the Conservative party's <u>surgeon</u> came bearing bad news.» [13]
2	«Спортивная» метафора	«Their provocations also compel us to <u>grapple</u> with conflicting Jewish and Black views of race...» [7]
3	«Строительная» метафора	«...a transfer rumour to be pulled from the human <u>fundament</u> ...» [8]
4	«Финансовая» метафора	« <u>down-payment</u> on disaster» [14]
5	«Театральная» метафора	«The <u>curtain-raiser</u> of the 2022 Winter Games will be shorter than usual...» [10]
6	«Музыкальная» метафора	«...his body that has left him badly <u>out of tune</u> with his sport and the times.» [11]
7	«Экономическая» метафора	«...the impact of climate <u>crisis</u> .» [6]
8	«Метеорологическая» метафора	«In the war between <u>snowflakes</u> and boomers, I'm with the kids.» [12]
9	«Техническая» метафора	«Anger at western hypocrisy heated to <u>boiling point</u> ...» [9]
10	«Военная» метафора	«a country reeling from the <u>wounds</u> inflicted...» [15]

По мнению зарубежных методистов, таких как Дж. Литлморел, Дж. Лоу, обучение иностранному языку должно включать не только формирование языковой, речевой, социокультурной и др. компетенций, но и метафорической компетенции (metaphoric competence) [5]. При этом именно тексты англоязычных СМИ являются исчерпывающим источником как общеупотребимых, так и авторских метафор, которые обучающимся важно уметь выделять, понимать, корректно интерпретировать, а также использовать в письменной и устной речи.

С учетом изложенных выше положений, были разработаны упражнения, направленные на формирование метафорической компетенции на материале отрывка статьи из газеты «The Guardian» [13]:

«Jeremy Hunt did his best to deploy a reassuring bedside manner. But the Conservative party's surgeon came bearing bad news. He had seen the X-rays, and it all had to come out. Not just the obviously gangrenous parts of Liz Truss and Kwasi

Kwarteng's budget, like her corporation rate tax cut or the abolition of the 45p tax rate, but pretty much everything still within reach of his scalpel.»

Для упражнений был выбран отрывок, содержащий пять медицинских газетных метафор, в тексте они выделены одной чертой. Работу с данным отрывком предлагается начать с прочтения и фронтальной работой с учащимися. Предполагается, что педагог будет задавать им вопросы, подводящие к самостоятельной формулировке жанра данного текста, его источника, а также к обсуждению описываемого события, с чем оно сравнивается и с помощью каких выразительных средств. Предполагается, что обучающиеся также смогут сформулировать вид изучаемых газетных метафор, так как он основан на семантическом поле, к которому они относятся.

Далее предлагается задание на сопоставление предлагаемых в отрывке метафор и их дефиниций, сформулированных на основе контекста.

Task I: Match the words and phrases to their definitions according to the context.

- | | |
|-----------------------------|---|
| bedside manner | A. an authority figure in a specific situation |
| surgeon | B. something which is in such a poor state that it is clear enough that nothing can be done to improve it |
| X-rays | C. obvious enough to work on it or to make changes in it |
| gangrenous parts | D. the way in which a person treats someone showing kind, friendly and understanding behaviour |
| within reach of his scalpel | E. documents and reports reflecting comprehensive information on a subject |

После сопоставления метафор с их значениями и фронтального обсуждения ответов предлагается подстановочное упражнение, заключающееся в заполнении пропу-

сков в предложениях изученными в первом упражнении метафорами.

Task II: Fill in the gaps to complete the sentences using the phrases from Task I.

1. The _____ represented on the conference showed the board members the complexity of the economic situation. (X-rays)

2. The restaurant owner appreciates the _____ she uses to calm down furious guests. (bedside manner)

3. This check will reveal the _____ of the present educational system at schools. (gangrenous parts)

4. Our new Minister of Health promised people to transform everything which is _____ in the health system in the first year of his work. (within reach of his scalpel)

5. The Ministry of Education's _____ finished his report on the application of innovative methods with the words «The patient will live!» (surgeon)

В качестве заключительного задания обучающимся предлагается вновь прочитать уже дополненные метафорами предложения из второго упражнения и в парах поразмышлять и обсудить устно, каким нейтральным словом или словосочетанием можно было бы заменить метафоры в этих предложениях и объяснить, что эти метафоры обозначают в данных контекстах.

Данные упражнения направлены на то, чтобы учащиеся научились выявлять метафору в аутентичном

тексте англоязычного СМИ, определять тип газетной метафоры, формулировать её значение исходя из контекста и применять её в речи.

В заключение стоит отметить, что метафоры должны быть неотъемлемой частью обучения словарному запасу; в противном случае это может помешать коммуникативным способностям учащихся в целом. По нашему мнению, лингводидактический потенциал метафоры в текстах англоязычных СМИ заключается в стимулировании как критического мышления учащихся, так и изучения языка. Процесс критического мышления заключается в кросс-культурном анализе метафор, т.е. анализе и сравнении лингвокультурной реальности иностранного и родного языков и извлечении адекватного значения для той или иной метафоры. Чтобы преодолеть эти трудности, необходимо обеспечить занятия по иностранному языку аутентичными текстами, содержащими метафоры из современных газет. Изучение и сравнение тем, освещаемых в отечественных и зарубежных СМИ одновременно, может послужить источником изучения национальных ценностей, образцов повседневной жизни, и это будет способствовать разрушению стереотипов и созданию более целостного взгляда на мир как на культурное пространство.

Литература:

1. Анисимова, А.А. Роль метафоры в структуре политического дискурса // II Международные Бодуэновские чтения: И. А. Бодуэн де Куртенэ и современные проблемы теоретического и прикладного языкознания: тр. и материалы/Под общ. ред. К.Р. Галиуллина, Г.А. Николаева. — Казань: изд-во Казан. гос. ун-т, 2006. — с. 42-44.
2. Арутюнова, Н.Д. Метафора // Языкознание. Большой энциклопедический словарь/Гл. ред. В.Н. Ярцева. — М.: Большая Российская энциклопедия, 1998. — с. 296-297.
3. Москвин, В.П. Русская Метафора. Очерк семиотической теории. — Изд. 2, перераб. и доп. — М.: ЛЕНАНД, 2006. — 184 с.
4. Korolyova, L. Y., Voyakina E. Y. and Melekhova N. V., Slang and metaphors in the process of teaching English as a foreign language // The Issues of Modern Science and Practice University of Vernadsky. — 2016. — vol. 61, № 3 — P. 94-103.
5. Littlemore, J., Low G. Metaphoric Competence, Second Language Learning, and Communicative Language Ability // Applied Linguistics. — 2006. — № 27 (2). — P. 268-294.
6. A deal on loss and damage, but a blow to 1.5C — what will be Cop27's legacy? — Текст: электронный // The Guardian: [сайт]. — URL: <https://www.theguardian.com/environment/2022/nov/20/deal-on-loss-and-damage-fund-at-cop27-marks-climbdown-by-rich-countries> (дата обращения: 21.12.2022).
7. Blacks and Jews, Again. — Текст: электронный // The New York Times: [сайт]. — URL: <https://www.nytimes.com/2022/11/20/opinion/kyrie-irving-kanye-west-antisemitism.html> (дата обращения: 20.11.2022).
8. Djokovic Willing to Miss Grand Slam Tournaments to Stay Unvaccinated. — Текст: электронный // The New York Times: [сайт]. — URL: <https://www.nytimes.com/2022/02/15/sports/tennis/djokovic-vaccine-wimbledon-french-open.html> (дата обращения: 20.11.2022).
9. EU president says Cop27 deal is «small step towards climate justice» but warns much more to be done — as it happened. — Текст: электронный // The Guardian: [сайт]. — URL: <https://www.theguardian.com/environment/live/2022/nov/19/cop27-fears-15c-target-danger-negotiations-overrun-live?page=with: block-637911d78f0874ab9710d53f> (дата обращения: 21.11.2022).
10. Football transfer rumours: Liverpool's Sadio Mané to join Barcelona? — Текст: электронный // The Guardian: [сайт]. — URL: <https://www.theguardian.com/football/2020/aug/28/football-transfer-rumours-liverpool-sadio-mane-to-barcelona> (дата обращения: 20.11.2022).
11. How to watch today's opening ceremony. — Текст: электронный // The New York Times: [сайт]. — URL: <https://www.nytimes.com/2022/02/03/sports/olympics/watch-opening-ceremony.html> (дата обращения: 20.11.2022).

12. In the war between snowflakes and boomers, I»m with the kids. If only it wasn»t so easy to laugh at them ... — Текст: электронный // The Guardian: [сайт]. — URL: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2022/nov/22/in-the-war-between-snowflakes-and-boomers-im-with-the-kids-if-only-it-wasnt-so-easy-to-laugh-at-them> (дата обращения: 21.11.2022).
13. Jeremy Hunt has taken his scalpel to Liz Truss»s budget — now the real pain starts. — Текст: электронный // The Guardian: [сайт]. — URL: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2022/oct/17/jeremy-hunt-liz-truss-budget-trussonomics> (дата обращения: 20.10.2022).
14. The big takeaway from Cop27? These climate conferences just aren»t working. — Текст: электронный // The Guardian: [сайт]. — URL: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2022/nov/20/big-takeaway-cop27-climate-conferences-arent-working> (дата обращения: 20.11.2022).
15. The first step to Britain»s economic recovery is to start telling the truth. — Текст: электронный // The Guardian: [сайт]. — URL: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2022/nov/20/first-step-to-britains-economic-recovery-is-start-telling-truth> (дата обращения: 21.11.2022).

Молодой ученый

Международный научный журнал
№ 49 (444) / 2022

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 21.12.2022. Дата выхода в свет: 28.12.2022.

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.