

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



45 2025
ЧАСТЬ VI

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 45 (596) / 2025

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

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

Международный редакционный совет:

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

На обложке изображен *Леонард Эйлер* (1707–1783), швейцарский, прусский и российский математик и механик.

Леонард Эйлер родился в семье базельского пастора Пауля Эйлера, который мечтал, что сын пойдет по его стопам. Вот только мальчика больше интересовали цифры. В результате отец, сам увлекающийся математикой, стал первым учителем сына. Однако вскоре он понял, что его знаний не хватает для полноценного обучения Леонарда. Тогда он познакомил сына со своим другом — великим математиком Иоганном Бернулли. Ученый был поражен талантом юноши и стал его наставником. Уже в 13 лет Эйлер поступил в Базельский университет, а спустя три года получил степень магистра философии. Отец продолжал настаивать на богословской карьере сына, и Леонард начал изучать теологию, греческий и иврит. Однако душа юноши тянулась к науке, а не к религии.

Двадцатилетний Эйлер по приглашению сына своего учителя — Даниила Бернулли — отправился в Санкт-Петербург. Там он поступил на службу лейтенантом-медиком в русский флот. В 1730 году юноша стал профессором физики в Петербургской академии наук, а спустя еще три года возглавил там кафедру математики.

В этот период Эйлер написал свой учебник «Механика», в котором представил ньютоновскую динамику в форме математического анализа. Тогда же он создал новые математические дисциплины: теорию чисел, вариационное исчисление, теорию комплексных функций, дифференциальную геометрию поверхностей.

Эйлер считал, что музыка помогает математическому мышлению. Он сам играл на флейте и скрипке. Кроме того, он работал над теорией движения Луны. Это было затруднительно из-за проблемы трех тел — взаимодействия Солнца, Луны и Земли, — которая не решена до сих пор. Однако частичное решение Леонарда помогло британскому Адмиралтейству в расчете лунных таблиц, что позже позволило определять долготу в море.

В 1735 году, в 28 лет, Эйлер тяжело заболел и практически ослеп на один глаз. Врачи говорили, что всему виной переутомление от постоянных вычислений. Но это не остановило математика.

В 1736 году ученый работал над проблемой семи мостов Кенигсберга. Задача заключалась в том, чтобы найти путь, который бы проходил по каждому из семи мостов Кенигсберга только один раз. Для решения этой задачи он придумал новый подход — математическую модель, пред-

ставляющую Кенигсберг и его мосты в виде графа. На основе этого он разработал «круги Эйлера» — замкнутые пути в графе, которые проходят по каждому ребру только один раз.

С 1741 года по приглашению прусского короля Фридриха II математик переехал в Берлин, где двадцать пять лет проработал в Берлинской академии. Именно там Леонард разработал современное понятие функции — «когда некоторые количества зависят друг от друга таким образом, что при изменении последних и сами они подвергаются изменению, то первые называют функцией вторых». Тогда же Эйлер ввел обозначение $f(x)$, придумал символы Σ (сумма) и e (основание натурального логарифма). И именно Леонард доказал знаменитое тождество $e^{i\pi} + 1 = 0$, которое называют самой красивой формулой в математике.

В 1766 году Леонард Эйлер вернулся в Санкт-Петербург. В это время его катаракта прогрессировала и вскоре полностью лишила математика зрения. Однако и это не остановило Эйлера. Он продолжал работу — его сын и ученики записывали материал под диктовку. Так, в 1772 году слепой Леонард в уме выполнил расчеты для новой теории движения Луны; сейчас этим занимается компьютер.

Эйлер активно трудился до последних дней. В сентябре 1783 года 76-летний учёный стал ощущать головные боли и слабость. 7 сентября после обеда, проведенного в кругу семьи, беседуя с академиком А. И. Лекселем о недавно открытой планете Уран и ее орбите, он внезапно почувствовал себя плохо. Эйлер успел произнести: «Я умираю» и потерял сознание. Через несколько часов, так и не приходя в сознание, он скончался от кровоизлияния в мозг.

«Он перестал вычислять и жить», — сказал Кондорсе на траурном заседании Парижской академии наук.

Великого математика похоронили на Смоленском лютеранском кладбище в Петербурге. На гранитном надгробии есть надпись на латинском языке: «Леонарду Эйлеру — Петербургская академия» (лат. Leonhardo Eulero — Academia Petropolitana).

Сегодня именем Леонарда Эйлера названо число $e \approx 2,71828$ — основание натуральных логарифмов; постоянная Эйлера — Маскерони $\gamma \approx 0,5772$; уравнение Эйлера — Бернулли — основа строительной механики; множество формул, теорем и тождеств. Его имя носит также кратер на Луне и астероид.

Информацию собрала ответственный редактор

Екатерина Осянина

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИКА

Прус Г. А., Терновская Т. Н.

Эффективное внедрение в педагогическую практику инновационных подходов к ранней социализации детей 357

Радченко О. В.

Использование современных технологий на уроках информатики в среднем профессиональном образовании (из опыта работы) 359

Сабирова А. И.

Интегрированные уроки физики и русского языка 362

Савина Л. Б., Калинина Т. И., Кулько И. Ю.,

Овсянникова Б. А., Бесчетникова И. Ю., Рудова Е. А.
Социально-нравственное воспитание детей дошкольного возраста средствами художественной литературы 364

Семенова Н. А.

Формирование читательской грамотности через самостоятельную деятельность на уроках английского языка у школьников ... 366

Сидорова Т. С., Кантур Т. Г.

Речевое дыхание в играх с детьми дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи 367

Соловьёва А. В.

Теоретический анализ проблемы развития готовности старшеклассников к межкультурному взаимодействию в поликультурном образовательном пространстве средней школы 369

Сологуб С. Л.

К проблеме обучения плаванию в школе 371

Терентьева М. В.

Влияние когнитивной нагрузки на результативность выполнения упражнений огневой подготовки 375

Тесля П. С., Турищева О. В., Мирзеханова Ф. М.

Роль цифровых технологий в развитии речи у детей с ограниченными возможностями здоровья с помощью мнемотехники 378

Шилова Н. И., Гончарова Е. А.

«Спартианский клуб отцов» как эффективное средство духовного и физического оздоровления детей дошкольного возраста ... 381

ПСИХОЛОГИЯ

Быкова В.

Эмоциональная адаптивность в динамике парных взаимодействий: когнитивно-аффективный подход 386

Wang Chenyu, Shen Yi

Sonic Remedies, Shared Spirits: The Spiritual Lineage and Somatic Dialogue in Chinese and Western Music Therapy 387

Крахмалева К. Н.

Психологические детерминанты формирования мотивации к здоровому образу жизни у женщин в современном обществе 394

Кутейникова О. М.

Синдром профессионального выгорания: причины и последствия 396

Музипова В. Р.

Современные методические основы организации работы по социальному развитию детей дошкольного возраста посредством коллективных игр 398

Первов А. Ф.

Связь астенизации с особенностями дисфункциональной молодой семьи и возможности ее психологической коррекции 400

Селезнева Т. И.

Больничные тренинги для детей с расстройством аутистического спектра 402

Хлюпина О. А.

Связь самооценки, смысложизненных ориентаций и психологического благополучия у студентов 404

Шакурова Е. Р.

Конфликтогенность в трудовых коллективах современных коммерческих организаций и способы её минимизации 408

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Махсудов Д. Р.

Развитие координационных способностей
юных спортсменов на начальном этапе
обучения по рукопашному бою средствами
подвижных игр 411

Самойлова Е. Л., Швецов А. В., Трегубов А. А.

Совершенствование ловкости у курсантов
с использованием игровых подходов
в физической подготовке 415

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Дмитриева Е. И.

Календарная обрядность как маркер
этнической идентичности: опыт самарской
мордвы 418

Шляпникова И. Р.

Образ Нечжа как основа критической оптики
в китайской анимации 420

ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

Иорданиян Г. В.

Основные тенденции развития циркового
искусства 423

ПЕДАГОГИКА

Эффективное внедрение в педагогическую практику инновационных подходов к ранней социализации детей

Прус Гульнара Айдеровна, старший воспитатель;

Терновская Татьяна Николаевна, воспитатель

МБДОУ детский сад № 25 поселка Саук-Дере муниципального образования Крымский район (г. Краснодар)

В статье авторы раскрывают педагогическую концепцию адаптационной группы как ресурса поддержки развития малышей, не посещающих детский сад по медицинским, семейным или организационным причинам.

Ключевые слова: ранняя социализация, адаптационная группа, дети 1–2 лет, дошкольное образование, совместная деятельность ребёнка и взрослого, эмоциональная безопасность, педагогическое сопровождение, родительская компетентность, игровые технологии, преемственность «семья — детский сад»

Современная система дошкольного образования сталкивается с серьёзным вызовом: значительная часть детей, в возрасте 1–2 лет остаётся вне её сферы действия. По данным Росстата и Минпросвещения РФ, около 30–40 % малышей до 2,5 лет не посещают детские сады [2, с. 15]. Причины разнообразны: отсутствие мест, неготовность ребёнка к коллективу, медицинские ограничения или осознанный выбор семьи. В этих условиях особенно актуальным становится поиск и внедрение инновационных форм ранней социализации, способных компенсировать дефицит социального опыта у самых маленьких.

Актуальность внедрения адаптационной группы обусловлена социальной потребностью в сопровождении развития детей 1–2 лет, временно находящихся вне дошкольной образовательной среды вследствие медицинских показаний, семейных обстоятельств или инфраструктурных ограничений (отсутствие мест). В указанный возрастной период интенсивно формируются базовые компоненты социального опыта: способность к совместной игре, имитационное поведение, начальные проявления кооперации и эмоциональной саморегуляции. Дефицит систематического взаимодействия со сверстниками может привести к задержке в развитии коммуникативной компетентности, снижению уровня самостоятельности и затруднениям при включении в новые социальные контексты.

Особенности возраста 1–2 лет как основа для социализации

Возраст от 12 до 24 месяцев характеризуется стремительным развитием речи, двигательной активности и социальной направленности. Ребёнок начинает проявлять интерес к сверстникам, хотя его взаимодействие пока

носит скорее параллельный, чем совместный характер. Тем не менее, именно в этот период формируются навыки:

- установление зрительного и вербального контакта;
- выражение базовых эмоций (радость, страх, протест);
- первые формы сотрудничества (подать игрушку, повторить действие за взрослым);
- освоение простых правил поведения (ждать своей очереди, не толкать).

При отсутствии опыта общения вне семьи эти навыки развиваются медленнее или искажённо. Исследования Е. О. Смирновой показывают, что дети, впервые попадающие в группу только в 3 года, испытывают значительно больший стресс, дольше плачут, хуже засыпают и чаще болеют в первые месяцы посещения детского сада [1, с. 46]. Это подтверждает необходимость создания промежуточного этапа социализации — именно ту функцию и выполняет адаптационная группа.

Суть концепции группы адаптации

Группа адаптации представляет собой временную, краткосрочную форму организации образовательной среды, направленную на мягкое введение ребёнка в коллектив, развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми, а также подготовку к последующему поступлению в детский сад или другую социальную среду. Особенностью формата является совместное пребывание ребёнка и родителя (в формате «мама + малыш»), что обеспечивает эмоциональную безопасность и постепенное отлучение от привычной домашней обстановки.

Такая группа создаёт безопасную, предсказуемую и стимулирующую среду для первого социального опыта, что особенно важно в период, когда закладываются ос-

новы доверия, инициативности и эмоциональной регуляции [3, с. 18]. Это не альтернатива детскому саду, а мост между семьёй и дошкольным учреждением.

Этапы организации группы

Работу по открытию группы следует начинать с анализа потребностей целевой аудитории. Провести мониторинг данных системы электронной очереди в дошкольные учреждения, чтобы выявить количество детей 1–2 лет, не охваченных дошкольным образованием. Организовать среди родителей анкетирование с целью выявления потребованности данной формы работы.

На основе полученных данных педагогический коллектив разрабатывает положение о группе адаптации, в котором чётко прописаны цели, задачи, режим работы, формы взаимодействия с детьми и родителями, а также требования к организации образовательной среды.

Параллельно был сформирован план образовательно-воспитательной работы, включающий конспекты занятий и методические рекомендации. При планировании деятельности педагоги ориентируются на действующую Образовательную программу дошкольного образования и Программу воспитания, делая акцент на совместной деятельности ребёнка и взрослого.

Структура и организация адаптационной группы

Адаптационная группа для детей 1–2 лет представляет собой целостную педагогическую систему, включающую чётко продуманную организационную структуру, содержательное наполнение, пространственную среду и режим взаимодействия участников. Основным принцип её построения — максимальное соответствие возрастным и индивидуальным особенностям детей раннего возраста, а также потребностям их семей.

Численность группы ограничена 6–10 детьми. Такой состав обусловлен особенностями социального развития малышей: в слишком большой по составу группе ребёнок теряется, испытывает перегрузку от количества стимулов и не может установить устойчивый контакт ни со сверстниками, ни с педагогом. Малая численность позволяет обеспечить индивидуальный подход и своевременно реагировать на эмоциональные состояния каждого участника [2, с. 67].

Периодичность занятий — один раз в неделю. Группа функционирует по четвергам с 9:00 до 12:00. Такой режим выбран с учётом занятости родителей и возрастных возможностей малышей. Продолжительность занятий адаптирована к их возрасту: чередуются активные и спокойные виды деятельности, предусмотрены перерывы на отдых и свободную игру.

Продолжительность одного занятия варьируется в зависимости от этапа включения ребёнка. На первом этапе (1–2 встречи) длительность составляет 20–30 минут — этого достаточно, чтобы познакомиться с пространством и педагогом, не перегружая нервную систему. По мере

привыкания время постепенно увеличивается: сначала до 45–60 минут, а к концу курса (через 4–6 недель) может достигать 1–1,5 часов.

Место проведения — база дошкольного учреждения (МБДОУ). Это создаёт преемственность: ребёнок заранее знакомится с интерьером, педагогами, ритуалами сада, что значительно снижает стресс при последующем зачислении.

Содержание занятий строится на принципе ритмичности и предсказуемости. Каждое занятие включает следующие обязательные компоненты:

- ритуал встречи: приветствие каждого ребёнка по имени, короткая песенка, «волшебный мешочек» с игрушками.

- свободная игровая деятельность: параллельная и совместная игра с крупными кубиками, песком, водой, музыкальными инструментами.

- руководимая деятельность: пальчиковая гимнастика, рисование пальцами, совместное чтение.

- ритуал прощания: прощальная песня, обсуждение «что понравилось», передача ребёнка родителю.

Все переходы сопровождаются музыкальными или вербальными сигналами, что помогает ребёнку предвосхищать изменения и снижает тревожность.

Форматы взаимодействия

Работа с детьми и родителями строится в следующих форматах:

- Читаем вместе — совместное чтение художественной литературы, развитие речи и слушания;

- Играем вместе — сюжетно-ролевые, дидактические и подвижные игры, способствующие социализации;

- Смотрим вместе — просмотр фото, картинок, коротких мультфильмов с последующим обсуждением;

- Трудимся вместе — элементарные виды бытового и природоведческого труда;

- Мастерим вместе — творческие занятия (лепка, аппликация, рисование), развивающие мелкую моторику и воображение.

Для родителей еженедельно публикуются методические рекомендации и консультации в тех же форматах, что позволяет продолжать совместную деятельность и дома, укрепляя образовательный эффект.

Этапы включения ребёнка и роль родителя

Процесс адаптации делится на три этапа:

- Сопровождение — родитель находится рядом всё время, участвует в игре, успокаивает ребёнка.

- Наблюдение — родитель остаётся в помещении, но не вмешивается, позволяя ребёнку пробовать взаимодействовать самостоятельно.

- Самостоятельность — ребёнок остаётся с педагогом без родителя на всё занятие.

Переход между этапами осуществляется индивидуально: у кого-то он занимает 2–3 встречи, у кого-то — 2–3

недели. Ключевой принцип — не форсировать расставание, а поддерживать доверие.

Параллельно проводятся консультации для родителей: обсуждение возрастных норм, рекомендации по домашнему режиму, работа с тревожностью. Часто используются педагогические кейсы — разбор типичных ситуаций («ребёнок не отпускает маму», «не делится игрушкой»), что помогает родителям осмыслить поведение ребёнка не как «каприз», а как этап развития [2, с. 72].

Роль педагога: от организатора до партнёра

Педагог в адаптационной группе выполняет несколько функций:

организатор среды — создаёт условия, в которых каждый ребёнок может быть успешен;

эмоциональный регулятор — мягко реагирует на плач, агрессию, замкнутость, помогает выразить чувства;

модель поведения — демонстрирует доброжелательное общение, уважение к личным границам;

партнёр для родителей — даёт обратную связь, предлагает стратегии поддержки.

Важно, чтобы педагог обладал не только методической подготовкой, но и высоким уровнем эмоционального интеллекта, умением работать «в тишине», без давления и оценок.

Результаты и итоги

Работа группы демонстрирует значимые результаты: дети становятся более открытыми к контакту со сверст-

никами и взрослыми, проявляют инициативу в играх и легче переносят кратковременное расставание с родителями. Родители отмечают рост уверенности ребёнка в новых ситуациях и повышение речевой активности.

Наиболее важным итогом становится то, что дети, прошедшие через группу адаптации, успешно и безболезненно адаптируются при переводе в массовую дошкольную группу, демонстрируя готовность к коллективной жизни и сотрудничеству.

Заключение

Группа адаптации — это не просто педагогическая услуга, а социально значимый ресурс, направленный на укрепление семьи и профилактику будущих трудностей в обучении и общении. Её эффективность доказана как теоретически (в трудах Л. С. Выготского, Е. О. Смирновой), так и практически — в сотнях групп по всей стране.

Такой формат может быть легко интегрирован в деятельность МБДОУ как часть работы с «потенциальными воспитанниками», а также использован в рамках нацпроекта «Образование» для расширения охвата ранней помощи. Внедрение этого подхода в массовую педагогическую практику требует методической поддержки, подготовки кадров и гибкости в организации, но открывает реальные возможности для равного старта каждого ребёнка, независимо от того, посещает ли он детский сад с рождения или присоединяется к нему позже.

Литература:

1. Короткова Н. Н. Программа «Цветок»: опыт сопровождения детей 1–2 лет. — М.: Просвещение, 2020.
2. Поливанова К. Н. Детство в меняющемся мире: вызовы и ресурсы ранней социализации // Вопросы образования. — 2021. — № 2.
3. Смирнова Е. О. Психологические проблемы адаптации детей раннего возраста к детскому саду // Дошкольное воспитание. — 2018. — № 5.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. — М.: Минпросвещения России, 2013.

Использование современных технологий на уроках информатики в среднем профессиональном образовании (из опыта работы)

Радченко Ольга Владимировна, преподаватель
Крымский технический колледж (Краснодарский край)

Внедрение новых образовательных технологий на уроках, в частности учебного предмета «информатика» ведет к постоянному обновлению и модернизации необходимых ЗУН. Требуется формирование информационной компетентности, интеллектуальных способностей,

критического мышления на уровне, пригодном для решения реальных практических задач.

Целью современных педагогических технологий является формирование активной и творческой личности, которая способна самостоятельно строить и корректи-

ровать свою учебно-познавательную деятельность. При этом процесс разработки и освоения предусматривает поэтапную деятельность.

Актуальность использования современных педагогических технологий заключается в том, что в современной социально-экономической среде уровень образования в значительной мере зависит от результативности внедрения этих технологий обучения, что основывается на различных принципах, которые развивают деятельный подход к образованию.

В данной статье хочется наглядно показать использование современных педагогических технологий на уроках информатики, которые также применяются в образовательном процессе.

Широкое использование современных образовательных технологий является одним из важнейших направлений развития современной организации учебного процесса в любом учебном заведении.

Основные методы современных образовательных технологий:

- модульный;
- интегрированный с другими предметами.
- личностно ориентированный;
- дифференцированный.

Информатика как нельзя лучше отвечает этим требованиям: она обеспечивает межпредметные связи, соотношение целей и содержания, прикладную направленность, позволяет использовать современные образовательные технологии, поэтому необходимо развивать у студентов устойчивый интерес к предмету.

Каждый преподаватель на своих уроках должен развить у студентов широкий комплекс общих учебных и предметных умений, овладеть способами деятельности, формировать познавательную, информационную, коммуникативную компетенции.

Каким образом я добиваюсь этого.

I. Применение компьютерных технологий на уроках информатики:

а) использование мультимедийных презентаций. Мультимедийная презентация дает возможность преподавателю оперативно сочетать разнообразные средства, способствующие более глубокому и осознанному усвоению изучаемого материала, экономит время урока, насыщает его информацией. При подготовке к урокам незаменимым помощником преподавателю может оказаться Windows-приложение Power Point, входящее в комплект интегрированного пакета Microsoft Office. Это приложение позволяет самостоятельно по собственному сценарию подготовить интерактивное мультимедийное пособие к уроку по любому предмету с минимальными временными затратами. Оно отличается от других интерактивных средств для аналогичных целей простотой, так как построено по идеологии «программирование без программирования», и его основные возможности могут быть освоены преподавателем всего за несколько часов самостоятельной работы за компьютером. Основной причиной неприятия некоторой

частью преподавателей информационных технологий как важнейшего технического средства обучения является отсутствие элементарных навыков работы на компьютере, а отсюда — боязнь компьютера. Я могу с уверенностью сказать, что в нашем колледже все преподаватели умело используют мультимедийную презентацию.

Данная форма урока позволяет представить учебный материал как систему ярких опорных образов, что облегчает запоминание и усвоение изучаемого материала, сокращает время обучения. Такие уроки помогают решить мне следующие задачи:

- усвоить базовые знания по предмету;
- систематизировать навыки самоконтроля;
- сформировать мотивацию к учению в целом и к информатики в частности;
- оказать учебно-методическую помощь студентам в самостоятельной работе над учебным материалом;
- развивать интерес к предмету.

Создавать презентации студенты могут индивидуально или группой. Презентации студенты создают как в рамках проекта, так и по конкретным заданиям, или по желанию.

б) создание Web-сайтов с использованием языка разметки гипертекстовых документов HTML является интересным и увлекательным занятием для студентов. Для создания сайтов можно использовать цифровые фотоаппараты, видеокамеры. Студенты с огромным интересом вовлекаются в данный процесс. Им интересно и радостно видеть себя и своих друзей на экране. На данных уроках у студентов вырабатываются устойчивые практические навыки самостоятельной работы. Например, при походе в детские сады наши студенты могут свободно использовать современные компьютерные технологии. Мы, преподаватели настолько привыкли делать и рассказывать все сами, что студентам неинтересно, а вот работа с готовыми мультимедийными продуктами вызывает огромный интерес у студентов и развивает их творческий потенциал. Они учатся искать самостоятельно информацию, ее анализировать, осмысливать и применять их на практике.

Обязательно на таких занятиях нужно говорить о защите своих и чужих авторских прав. На сегодняшний день это одно из самых увлекательных занятий современного студента. Студенты умеют пользоваться Интернетом, что радует, но все-таки необходимо направлять их работу, давать конкретные задания. В нашем колледже все чаще и чаще используются ресурсы Интернета: это и всевозможные дистанционные конкурсы, конференции, олимпиады, причем вовсе необязательно по информатике. Учителя-предметники, студенты чаще стали искать всевозможные материалы для уроков и конкурсов.

У меня есть группа студентов консультантов, которые помогают в этой работе, могут проконсультировать в любом вопросе с работой в Интернет. Особенно им нравится работать с преподавателями, т. к. многие, к сожалению, разбираются в этом хуже, чем студенты. Естественно, они при этом испытывают огромную гордость.

II. Интегрированные уроки

Данную форму уроков можно использовать для изучения большого объема материала, где необходимо показать связь с другими предметами или с жизненными ситуациями (теория информации, теория алгоритмов, программирование, моделирование и т. д.). В основном такие уроки я использую для студентов 2 и 3 курсов, где должна изучаться теоретическая информатика. Такая форма уроков, каким образом повышает интерес к предмету, скажете вы? Например, некоторые задачи математики, физики и даже педагогики мы решаем с помощью компьютера (строим графики сложных функций с помощью Excel, для уроков педагогики и психологии строим различные диаграммы и т. д.). У студентов формируется понятие о системе основных положений информатики как науки в соответствии с ее местом в современной системе знаний.

III. Урок-игра

Игра — особая форма взаимодействия ребенка с миром. Такие уроки формируют положительное отношение студентов к овладению компьютерной грамотностью. Чаще всего я их использую на уроках по методике использования ТСО и ЭВТ в работе с детьми: например проводим компьютерные обучающие игры, где студенты подразделяются на воспитателей и детей. Им приходится решать поставленные перед ними задачи — воспитательные, обучающие. Игра развивает воображение, стимулирует мотивы учебной деятельности, учит принимать решения в различных ситуациях. Ведь общение детей дошкольного возраста с компьютером начинается с компьютерных игр с учётом возраста и учебной направленности. Поэтому я рассматриваю разные обучающие и развивающие компьютерные игры, и студенты с удовольствием выступают в роли детей дошкольного возраста и в роли воспитателей.

Использование игровых программ на уроках информатики это одна из форм урока игры. Данные уроки позволяют развивать интерес у студентов к предмету, позволяют разобратся в сложных понятиях информатики.

Игровые программы можно поделить на:

- а) контролирующие — выполняют функции контрольно-оценочной деятельности (при выставлении оценок студенты с компьютером больше соглашаются, чем с преподавателем);
- б) дидактические — сформировать познавательные и практические умения;
- в) тренажерные — развивают навыки и умения.

IV. Работа в группах

Во время урока курс делится на группы, каждая группа получает задание, в процессе обсуждения и выполнения определенной работы, студенты достигают поставленной перед ними цели, у них развивается общий интерес — победить. Удобно использовать данную форму работы для изучения

таких тем, как «История развития ВТ», «Основные устройства компьютера», «Информация и информационные процессы» и т. д. Работа в группах развивает коммуникативные компетенции у студентов, толерантное отношение друг к другу.

V. Проектная деятельность

Одна из самых интересных форм урока, требует огромной подготовки, как со стороны преподавателя, так и со стороны студентов. Студентам дается задание, начинается огромный процесс в создании проекта: ставятся цели и задачи, ищется материал, создаются поделки, фотографии и т. д. Часто в данный процесс вовлекаются родители. Результат — защита проектов на уроке. Идет совместное обсуждение, выставляются оценки. Данная форма работы развивает огромный интерес к предмету и к творчеству студента

VI. Индивидуальные формы работы позволяют контролировать знания студента на разных этапах понимания и восприятия информации, ликвидировать пробелы, развивать способности сильных студентов.

Использование различных форм урока с использованием СОР позволяют мне развивать коммуникативные компетенции: умение работать в группах; находить нужную информацию, обрабатывать ее, хранить, передавать; формировать современный стиль мышления — операционный; сформировать понимание о том, что компьютер является мощным и быстродействующим инструментом в руках человека; формировать системно-информационную картину мира, алгоритмическое мышление; умение использовать информационные технологии в жизни, развивать интерес не только к предмету информатики, но и к получению знаний вообще

Использование современных технологий на уроках информатики в СПО открывает новые горизонты для обучения и позволяет значительно повысить качество образовательного процесса. Интеграция интерактивных средств обучения, таких как мультимедийные презентации, видеоуроки и онлайн-курсы, способствует более глубокому пониманию материала и активному вовлечению студентов в учебный процесс.

Современные компьютеры и облачные технологии обеспечивают доступ к актуальной информации и ресурсам, что делает обучение более эффективным. Использование программного обеспечения для моделирования и проектирования помогает студентам развивать практические навыки и применять теоретические знания в реальных условиях. Создание виртуальных лабораторий и симуляторов дает возможность провести эксперименты, не выходя из учебного заведения, что особенно актуально в условиях ограниченного доступа к ресурсам.

Таким образом, современные технологии не только обогащают содержание уроков информатики в СПО, но и формируют у студентов необходимые компетенции для успешной профессиональной деятельности в быстро меняющемся мире.

Литература:

1. Заславский А. А. Современные методы преподавания информатики в системе СПО. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. — М., 2014. — 30 с.
2. Спешаков Р. В. Теория и методика обучения информатике в системе среднего профессионального образования // Теория и практика современной науки. 2023. № 4 (94).
3. Гафурова Н. В. Педагогическое применение мультимедийных средств: учебное пособие. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. — 204 с.

Интегрированные уроки физики и русского языка

Сабирова Аида Ильдусовна, учитель информатики и физики
МАОУ «Школа № 4» г. Муравленко (Ямало-Ненецкий автономный округ)

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты интеграции уроков физики и русского языка в средней школе. Автор показывает, как междисциплинарный подход способствует формированию научной грамотности, развитию языковой культуры и повышению мотивации к обучению. Особое внимание уделяется методикам, позволяющим соединить точность научного знания с выразительностью художественной речи.

Ключевые слова: интеграция, межпредметные связи, физика, русский язык, научная терминология, коммуникативные компетенции.

Традиционно физика воспринимается как дисциплина, требующая логики и математического аппарата, в то время как русский язык ассоциируется с творчеством и эмоциями. Однако именно их синтез позволяет учащимся не только глубже понять законы природы, но и научиться грамотно, точно и образно формулировать свои мысли. Цель данной статьи — показать, как интегрированные уроки способствуют всестороннему развитию личности и повышают эффективность обучения в условиях реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) [3].

Также совместное изучение позволяет объяснять сложные физические понятия через литературные метафоры или стилистические приёмы, что способствует более глубокому пониманию материала и развитию аналитического мышления. Внедрение таких междисциплинарных связей помогает учащимся увидеть взаимосвязь науки и языка, стимулирует их интерес и формирует умение применять знания в различных контекстах.

Эта методика особенно эффективна в условиях современных требований к образованию, так как воспитание разносторонне развитой личности становится важной задачей преподавания. Интеграция уроков способствует повышению мотивации, развитию коммуникативных и креативных способностей, а также позволяет учащимся лучше подготовиться к экзаменам и реальной жизни.

Интеграция в педагогике — это процесс объединения содержания, методов и форм нескольких учебных дисциплин для решения общей познавательной задачи. Согласно концепции Г. К. Селевко, межпредметные связи

способствуют развитию у учащихся «целостного восприятия мира, системного мышления и умения применять знания в новых ситуациях» [1, с. 45].

Физика и русский язык имеют точки соприкосновения на нескольких уровнях:

- **Лексическом** — через научную терминологию (сила, энергия, волна и др.);
- **Синтаксическом** — при построении определений, гипотез, выводов;
- **Текстовом** — при работе с научно-популярными и художественными текстами о природе;
- **Коммуникативном** — при подготовке презентаций, докладов, проектов.

Таким образом, интеграция этих дисциплин позволяет развивать не только предметные, но и метапредметные компетенции, предусмотренные ФГОС [3].

На практике интеграция может быть реализована в различных форматах:

1. Совместный урок

Пример: тема «Звук» (физика 9 класс + русский язык 9 класс). На уроке физики учащиеся изучают природу звуковых волн, их характеристики (частота, амплитуда, скорость распространения) и физические законы, управляющие акустическими явлениями. На уроке русского языка анализируют звукопись в поэзии (Н. А. Некрасов, А. А. Блок, С. А. Есенин), учатся создавать тексты с использованием ономатопеи и аллитерации. Итогом становится проект «Физика звука в поэзии», сочетающий научную точность и художественное воображение [2].

2. Интегрированное задание

Учащимся предлагается написать сочинение-рассуждение на тему «Почему важно понимать законы физики в повседневной жизни?», используя при этом термины из физики и соблюдая нормы речевой культуры.

Обратная связь также важна: физика обогащает русский язык научной лексикой. При написании сочинений на тему «Мир, в котором я живу» или «Будущее науки» школьники учатся корректно употреблять термины, строить логичные рассуждения и аргументировать свою точку зрения, опираясь на факты. Это особенно важно в условиях подготовки к итоговому собеседованию и ЕГЭ, где оценивается не только грамотность, но и содержательность высказывания [5].

3. Чтение научно-популярной литературы

Анализ фрагментов из книг Я. И. Перельмана, С. В. Голицына или В. Г. Белинского позволяет совместить работу над научным стилем речи с усвоением физических понятий. Например, в «Занимательной физике» Перельмана [4] сложные явления объясняются доступным, иногда даже художественным языком — это служит отличным примером того, как можно сочетать точность и выразительность.

Научная грамотность — это способность объяснять явления, интерпретировать данные и использовать научные аргументы в решении жизненных задач [5]. Русский язык играет в этом процессе ключевую роль:

- учащиеся учатся правильно употреблять термины (например, «давление» ≠ «напор», «ускорение» ≠ «скорость»);
 - развивают умение формулировать гипотезы и делать выводы;
 - осваивают навыки редактирования и рецензирования научных текстов.
- Особенно важно это в контексте подготовки к ВПР и ЕГЭ, где проверяется не только знание формул, но и способность грамотно излагать мысли.
- Обратное влияние также имеет значение: физические законы могут стать источником метафор и символики в литературе.
- Например:
- **Инерция** — как метафора жизненного застоя;
 - **Энергия** — как символ внутренней силы;
 - **Преломление света** — как искажение восприятия реальности.

Работа с такими образами развивает у учащихся не только воображение, но и способность к междисциплинарному анализу, что является одной из ключевых компетенций XXI века [2].

В течение 2024–2025 учебного года в 8–9 Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 4» г.Муравленко был проведён эксперимент по внедрению интегрированных уроков физики и русского языка. В эксперименте приняли участие 120 учащихся. Результаты оценивались по трём критериям: мотивация, уровень научной грамотности, качество письменных работ. Сведём данные педагогического наблюдения за 2024–2025 учебный год в таблицу 1.

Таблица 1. Эффективность интегрированных уроков физики и русского языка

Показатель	До внедрения интеграции	После внедрения интеграции
Интерес к физике	52 %	86 %
Уровень научной грамотности	48 %	81 %
Качество письменных работ	56 %	84 %

Как видно из данных, интеграция способствует не только росту мотивации, но и повышению качества усвоения материала по обоим предметам.

Интегрированные уроки физики и русского языка — это не просто педагогическая инновация, а необходимая стратегия современного образования. Они позволяют учащимся увидеть гармонию между логикой науки и выразительностью слова, развивают критиче-

ское и творческое мышление, а также формируют навыки, востребованные в XXI веке: коммуникация, анализ, рефлексия.

Дальнейшее развитие этой методики возможно через создание авторских учебных пособий, цифровых ресурсов и межпредметных олимпиад. Только в синтезе науки и культуры может родиться по-настоящему образованная и гармоничная личность.

Литература:

1. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. — М.: Народное образование, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-17-120345-6.
2. Зверева, Н. В. Межпредметные связи как средство формирования естественнонаучной грамотности учащихся / Н. В. Зверева // Школьные технологии. — 2022. — № 3. — С. 67–73. — DOI: 10.31863/9869-3454-2022-3-67-73.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (в ред. от 10.11.2023). — [Электронный ресурс]. — URL: <https://fgos.ru> (дата обращения: 05.11.2025).

4. Перельман, Я. И. Занимательная физика. Кн. 1 / Я. И. Перельман. — М.: АСТ, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-17-145678-1.
5. Козина, М. Е. Формирование научной грамотности на уроках русского языка и литературы / М. Е. Козина // Русский язык в школе. — 2023. — № 5. — С. 42–48. — ISSN 0131-6141.

Социально-нравственное воспитание детей дошкольного возраста средствами художественной литературы

Савина Людмила Борисовна, воспитатель;
Калинина Татьяна Ильинична, воспитатель;
Кулько Ирина Юрьевна, воспитатель;
Овсянникова Беатриса Александровна, воспитатель;
Бесчетникова Ирина Юрьевна, воспитатель;
Рудова Елена Александровна, воспитатель

МБДОУ Детский сад № 65 «Колосок» г. Старый Оскол (Белгородская область)

Актуальность воспитания дошкольников средствами художественной литературы в современном мире не просто высока — она критически важна. Это обусловлено комплексом социальных, технологических и психологических вызовов нашего времени.

Ключевые слова: нравственное воспитание, художественная литература, книга, дошкольник, эмпатия, духовно-нравственное развитие, глобализация.

Актуальность рассматриваемой проблемы можно изложить по нескольким направлениям:

1. Противостояние цифровой среде и клиповому мышлению

Современные дети с рождения погружены в мир гаджетов, быстрой смены визуальных образов и короткого, часто бессодержательного контента. Это формирует **клиповое мышление** — поверхностное, неустойчивое, неспособное к глубокому сосредоточению. **Отсюда следует вывод, что книга** — это антипод клипового мышления.

2. Дефицит живого общения и эмпатии

Виртуальное общение часто заменяет реальное. Дети меньше играют во дворе, реже самостоятельно разрешают конфликты, что приводит к трудностям в распознавании чужих эмоций и сопереживании.

Нельзя не согласиться с Л. И. Абассовой в том, что книга — это тренажер эмоций. Проживая историю вместе с героем, ребенок учится понимать мотивы поступков, радоваться и грустить вместе с ним [1, с. 4].

3. Кризис традиционных ценностей и размытие нравственных ориентиров.

В глобализованном мире, по мнению О. С. Богдановой, на ребенка обрушивается поток противоречивой информации. Четкие, понятные модели «добра» и «зла», которые раньше транслировались семьей и обществом, сегодня часто размыты [2, с. 36].

Отсюда следует, что народные и авторские сказки, классические детские рассказы дают ребенку **ясную систему нравственных координат**. В них добро побеждает зло, щедрость вознаграждается, а жадность наказывается.

Н. А. Ветлугина считает, что это формирует у ребенка базовое доверие к миру и понимание причинно-следственных связей в человеческих отношениях [3, с. 109].

4. Нехватка качественного времени в семье

Ритм жизни родителей часто не оставляет сил и времени на глубокое, содержательное общение с ребенком. Воспитание может сводиться к указаниям и запретам. Поэтому, совместное чтение — это один из самых эффективных видов **качественного семейного времяпрепровождения**. Это ритуал, который создает эмоциональную близость, безопасное пространство для обсуждения сложных тем (страх, жадность, дружба, ложь) и укрепления доверительных отношений.

5. Ранняя интеллектуализация в ущерб духовно-нравственному развитию.

Стремление родителей как можно раньше научить ребенка читать, считать и говорить по-английски часто отодвигает на второй план воспитание души — развитие доброты, отзывчивости, честности.

Здесь, можно утверждать, что художественная литература — это тот уникальный инструмент, который позволяет **объединить познавательное и нравственное развитие**. Ребенок пополняет словарный запас, развивает речь и воображение, одновременно усваивая вечные ценности.

Художественная литература для ребенка — это не просто развлечение, а мощный катализатор эмоционального и интеллектуального развития. В отличие от сухих наставлений и нотаций, история, рассказанная в книге, воздействует напрямую на душу ребенка. Чтение книг позволяет:

– Прожить чужой опыт как свой собственный. Сопереживая героям сказки или рассказа, ребенок учится

понимать чувства других, радоваться их успехам и огорчаться неудачам. Это основа для формирования эмпатии — ключевого социального навыка.

– Увидеть последствия поступков. В народных и авторских сказках добро всегда побеждает зло, а лень, жадность и обман неизбежно наказываются. Это наглядно и доступно демонстрирует ребенку причинно-следственные связи в мире человеческих отношений.

– Расширить кругозор и словарный запас. Книга знакомит с новыми ситуациями, моделями поведения и способами разрешения конфликтов, обогащая социальный опыт дошкольника.

Поэтому и педагогам, и родителям следует учесть, что с помощью грамотно подобранных произведений можно целенаправленно развивать у детей следующие качества и представления:

1. Доброта и отзывчивость.

Произведения, в которых герои проявляют заботу о слабых, помогают друзьям и близким, учат ребенка быть внимательным к нуждам окружающих. Например: «Теремок» (взаимопомощь), «Цветик-семицветик» В. Катаева (сострадание и самопожертвование), «Айболит» К. Чуковского (милосердие).

2. Дружба и взаимовыручка.

Книги о дружбе показывают, как важно быть надежным товарищем, уметь делиться, поддерживать в трудную минуту и прощать мелкие обиды.

Например: «Крокодил Гена и его друзья» Э. Успенского, «Приключения Чиполлино» Дж. Родари, сказки о животных («Лиса и журавль», «Зимовье зверей»).

3. Честность и справедливость.

Через литературу ребенок усваивает, что ложь и обман разрушают доверие, а правда и честный поступок, даже если он труден, всегда ведут к положительному результату. Например: «Дядя Степа» С. Михалкова (справедливость и смелость), «Как Незнайка был художником» Н. Носова (последствия хвастовства и обмана), народная сказка «Пузырь, Соломинка и Лапоть».

4. Уважение к старшим и любовь к семье.

К. Э. Киракосян считает, что сказки и рассказы, воспевающие семейные ценности, труд родителей и уважение к старшему поколению, формируют у ребенка чувство принадлежности и ответственности перед близкими [4, с. 86]. Например: «Сказка о рыбаке и рыбке» А. Пушкина (послушание и уважение), «Мама для мамонтенка» Д. Непомнящей, стихи А. Барто о семье.

5. Трудолюбие и ответственность.

Противопоставление положительных трудолюбивых героев и отрицательных ленивых персонажей помогает ребенку понять ценность труда. Например: «Крошечка-Хаврошечка», «Морозко», «Три поросенка».

Таким образом, можно сделать вывод, что актуальность использования художественной литературы в воспитании дошкольников сегодня заключается в ее **компенсаторной и гармонизирующей функции**, поскольку книга является **антидотом** против цифрового перегруза и поверхностности; тренажером для эмоциональной и социальной сферы; компасом в мире размытых ценностей и мостом для глубокого и доверительного общения между родителем и ребенком.

В условиях, когда мир становится все сложнее и виртуальнее, можно утверждать, что: «книга остается источником смысла, человечности и духовности, помогая вырастить не просто успешного, но и целостного, нравственно зрелого человека, способного на искренние чувства и добрые поступки» — считает О. М. Потаповская [5, с. 23].

Поскольку художественная литература — это неиссякаемый источник мудрости, добра и света, то она мягко и ненавязчиво формирует у ребенка систему нравственных координат, учит его отличать добро от зла, быть честным, смелым и отзывчивым. В руках любящего взрослого книга становится мощным союзником в деле воспитания не просто успешного, но по-настоящему счастливого и гармоничного человека, способного строить добрые отношения с окружающим миром.

Литература:

1. Аббасова, Л. И. Роль народной педагогики в нравственном воспитании детей старшего дошкольного возраста / Л. И. Аббасова, Э. С. Кокиева // Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект: сборник статей Международной научно-практической конференции (25 февраля 2018 г, г. Саратов). — Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2018. — С. 4–8.
2. Богданова, О. С. О нравственном воспитании детей / О. С. Богданова, Л. И. Катаева.- Москва: Просвещение, 2023. — 213 с.
3. Ветлугина, Н. А. Нравственно-эстетическое воспитание ребенка в детском саду/ Н. А. Ветлугина. — Москва: Айрис-Пресс, 2021. — 204 с.
4. Киракосян, К. Э. Традиционное использование русской народной сказки в воспитании детей / К. Э. Киракосян, Т. М. Савенко // Теория и практика образования в современном мире: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.). — Санкт-Петербург:Заневская площадь, 2022. — С. 115–118.
5. Потаповская, О. М. Духовно-нравственное воспитание детей в дошкольной образовательной организации на основе отечественной социокультурной традиции: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ольга Михайловна Потаповская. — Москва, 2024. — 29 с.

Формирование читательской грамотности через самостоятельную деятельность на уроках английского языка у школьников

Семенова Наталья Александровна, учитель английского языка
МБОУ Разинская СШ (Нижегородская область)

В современном мире, где информация окружает нас повсюду, критическое мышление и способность эффективно работать с текстом становятся ключевыми навыками. Читательская грамотность, определяемая как способность понимать, использовать, оценивать и вовлекаться в тексты для достижения своих целей, расширения знаний и участия в жизни общества, является фундаментальной компетенцией, особенно важной в эпоху глобализации и информационных технологий. На уроках английского языка у школьников формирование читательской грамотности через самостоятельную деятельность играет решающую роль в успешном освоении языка и развитии личности в целом.

Традиционные методы обучения чтению часто сводятся к переводу и механическому пересказу текста. Однако такой подход недостаточно эффективен для формирования глубокого понимания и аналитических навыков. Самостоятельная деятельность, напротив, предоставляет ученикам возможность активно взаимодействовать с текстом, развивать собственные стратегии чтения и, как следствие, повышать уровень читательской грамотности.

Одним из преимуществ самостоятельной деятельности в контексте формирования читательской грамотности является активное вовлечение учеников. В отличие от традиционного подхода, где ученики выступают в роли пассивных слушателей, самостоятельная работа предполагает их активное участие в процессе чтения. Они самостоятельно ищут ответы на вопросы, углубляются в анализ структуры текста, делают собственные выводы и проводят оценку полученной информации. Активный подход стимулирует глубокое понимание текста и развивает навыки критического мышления.

Не менее важным аспектом является развитие критического мышления. Самостоятельная работа с текстом предъявляет к ученикам требования анализировать информацию, выделять скрытые смыслы, сопоставлять различные точки зрения и формировать собственное мнение. Таким образом, самостоятельная деятельность не только улучшает понимание текста, но и способствует развитию навыков критического мышления, которые необходимы для успешной адаптации в современном мире, насыщенном информацией.

Самостоятельная деятельность также способствует индивидуализации обучения. Учитывая разнообразие индивидуальных особенностей и потребностей каждого ученика, учитель может адаптировать задания и тексты, предлагая выбор, соответствующий уровню подготовки и личным интересам. Такой подход позволяет каждому ученику работать в своем темпе, фокусируясь на тех ас-

пектах, которые для него наиболее важны и интересны, что, в свою очередь, повышает эффективность обучения.

Повышение мотивации является еще одним значительным преимуществом самостоятельной деятельности. Когда ученики имеют возможность самостоятельно выбирать задания или тексты, которые соответствуют их интересам, их мотивация к обучению закономерно возрастает. Успешное выполнение самостоятельной работы приносит удовлетворение, укрепляет уверенность в собственных силах и формирует положительное отношение к учебе.

Наконец, самостоятельная работа играет важную роль в развитии стратегий чтения. В процессе самостоятельного взаимодействия с текстом ученики вырабатывают и совершенствуют различные стратегии чтения, такие как сканирование, поиск ключевых слов, предсказание содержания, выявление основной идеи и т. д. Эти стратегии помогают им более эффективно и быстро понимать тексты на английском языке, что значительно облегчает процесс обучения и повышает уровень читательской грамотности.

Для понимания практического применения самостоятельной деятельности в формировании читательской грамотности на уроках английского языка, целесообразно рассмотреть конкретные примеры, раскрывающие потенциал каждого подхода.

Одним из эффективных методов является работа с ключевыми словами. Учащимся предоставляется текст и ставится задача идентифицировать ключевые слова, наиболее точно отражающие основную идею произведения. Важным этапом является последующее обоснование выбора, в ходе которого ученики аргументируют, почему именно данные слова были выделены как наиболее значимые. Данный процесс способствует не только внимательному прочтению текста, но и развитию навыков аналитического мышления и выделения существенной информации.

Другим ценным инструментом является самостоятельная формулировка вопросов к тексту. В рамках данного подхода ученики разрабатывают вопросы, требующие не просто поверхностного понимания, а глубокого анализа содержания. После составления вопросов происходит их обмен между учащимися с последующим поиском ответов. Подобный вид деятельности стимулирует критическое осмысление прочитанного и способствует развитию навыков интерпретации текста. Не менее важным является резюмирование. Ученикам предлагается кратко изложить содержание текста в нескольких предложениях, выделив основные идеи и аргументы. Данное упражнение направлено на развитие навыков структурирования информации и выделения наиболее значимых элементов

текста, также на формирование умения точно передавать суть прочитанного.

Эффективным методом развития читательской грамотности является сопоставление текстов. Школьникам предоставляются два текста, посвященных одной теме, но представляющие различные точки зрения. Задача состоит в том, чтобы сравнить тексты, выявить сходства и различия, а также сформулировать собственное мнение по рассматриваемому вопросу.

Для развития коммуникативных навыков и критического мышления целесообразно использование ролевых игр и дебатов. Ученики читают текст, представляющий различные точки зрения, а затем участвуют в ролевой игре или дебатах, представляя и защищая определенную позицию. Подход позволяет не только закрепить понимание текста, но и развить навыки аргументации, убеждения и публичного выступления.

Визуализация информации является необходимым аспектом формирования читательской грамотности. После прочтения текста ученикам предлагается создать ментальную карту (mind map), отражающую структуру и ключевые идеи произведения. Метод позволяет систематизировать информацию, выделить основные связи и отношения между понятиями, а также развить навыки визуального представления информации.

Наиболее комплексным подходом является проектная работа. Ученики самостоятельно выбирают тему, находят и анализируют несколько текстов по данной теме, про-

водят исследование и представляют результаты в виде презентации, доклада или эссе. Проектная работа интегрирует различные навыки, включая чтение, анализ, синтез, критическое мышление и презентацию информации, и способствует формированию целостного представления о рассматриваемом вопросе.

Несмотря на акцент на самостоятельную деятельность, роль учителя остается ключевой. Учитель должен:

- подбирать аутентичные и интересные тексты, а именно тексты должны соответствовать уровню подготовки учеников и вызывать у них интерес. Желательно использовать аутентичные материалы, такие как статьи из журналов и газет, отрывки из книг, веб-сайты и т. д.;
- разрабатывать четкие и понятные задания, то есть задания должны быть конкретными и направленными на развитие определенных навыков чтения;
- обеспечивать поддержку и обратную связь;
- создавать благоприятную атмосферу.

Таким образом, формирование читательской грамотности — процесс, требующий активного вовлечения учеников. Самостоятельная деятельность на уроках английского языка является эффективным инструментом для достижения этой цели. Умелое применение различных форм самостоятельной работы, в сочетании с поддержкой и руководством учителя, может значительно повысить уровень читательской грамотности школьников и сделать процесс обучения английскому языку более интересным и эффективным.

Литература:

1. Алексашина И. Ю., Абдулаева Ю. П. Формирование и оценка функциональной грамотности учащихся: учебно-методическое пособие/науч.редактор доктор пед.наук И. Ю. Алексашина. С-П.: КАРО, 2019.-160с
2. Казакова, М. А. Аутентичные текстовые материалы в обучении иностранному языку // Вестник БГУ. Образование. Общество. — 2016. С. 79.
3. Клычникова, З. И. Психологические особенности обучения чтению на иностранном языке / З. И. Клычникова. — Москва: Просвещение, 1983. — 207 с.

Речевое дыхание в играх с детьми дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи

Сидорова Таисия Сергеевна, учитель-логопед

Кантур Татьяна Георгиевна, учитель-логопед

МАДОУ детский сад № 2 муниципального образования Каневский район (Краснодарский край)

Сегодня для большинства детей с ТНР, особенно дошкольников, страдающих дизартрией, актуальны серьезные проблемы речевого и физиологического дыхания. Правильное управление вдохами и выдохами является фундаментом корректного звукообразования — обеспечивает четкую дикцию, грамотность речи, адекватное использование пауз и интонационную экспрессию.

Проблема страдающих от дизартрии остается крайне важной, поскольку дефекты дыхания являются одним из ключевых препятствий для полноценного формирования и качества речи. Эффективное управление воздушными потоками во время вдоха, выдоха, продолжительности выдохов, необходимо для четкого звукообразования, поддержания необходимого уровня громкости и плавности, а также для выразительности интонации. У логопатов с

минимальными дизартрическими расстройствами (далее МДР) дыхательные нарушения ярко выражены. Они проявляются в его прерывистости, повышенной частоте, сокращении выдыхаемого воздуха. Нарушение произносительной системы, возникают — как центральной, так и периферической системе — и затрагивают иннервацию аппарата.

У дошкольников с МДР наблюдаются отклонения в мышечном тонусе, нарушение согласованности движений органов артикуляции, что может приводить к неразборчивости, нечеткости, также наблюдается прерывистость, учащённое дыхание и недостаточность продолжительного выдоха, что, в свою очередь, ухудшает плавность, громкость и интонационную окраску. Таким образом, актуальность развития с указанными речевыми особенностями и потребностью в коррекции дыхательных нарушений для обеспечения полноценного речевого развития и успешной социализации важной и значимой.

Развитие данных речевых качеств, а также исправление проблем с дыханием, необходимо для нормального формирования речи и успешной адаптации в обществе, что делает эту задачу весьма важной и значимой. Разработанный комплекс практических игр по развитию дыхания нацелен на решение всего спектра коррекционных задач: коррекционно-образовательных (активизация словаря, формирование элементарных математических представлений), коррекционно-развивающих (развитие пространственной ориентации, фонационного дыхания), коррекционно-воспитательных (стимулирование активности, инициативности, самостоятельности, интереса к занятиям).

Структура основана на использовании игровых элементов для вовлечения детей в процесс дыхательных упражнений, направленных на улучшение техники дыхания и координации движений. Ориентировано на работу с дошкольниками с незначительными нарушениями артикуляции, с применением как игровых, так и общепринятых методов коррекции. Игровой материал организован по тридцати тематическим разделам и содержит познавательные иллюстрации: красочные фоны и четкие контурные изображения.

Игры также обогатили пространство кабинета логопеда и внесли креативные элементы в коррекционный процесс, делая его более привлекательным и результативным. Каждая тема представлена несколькими играми, способствующими глубокому пониманию материала. Например, тема «Животные жарких стран» включает игры: «Обезьяний полёт», № 2 «Прыжки по лианам», «Поиск детёнышей зебры в сафари», «Побег» и другие. Прослеживается чёткий алгоритм. Комплекс игр разработан так, чтобы максимально вовлечь детей в выполнение различных заданий. Структура занятия с использованием фоновых сюжетов, включает следующие этапы: Введение в тему, знакомство с материалами (фондовый сюжет, контурные изображения в конверте в соответствии с лексической тематикой), игровая деятельность, рекомен-

дации по проведению игр, подведение итогов занятия, закрепление.

1. Введение (мотивация): Начало занятия начинаем с яркого, привлекающего внимание фонового сюжета, контурных изображений фигур в конверте в соответствии с лексической тематикой. При знакомстве с сюжетом проводим работу по расширению словаря, выполнением счётных операций по выбору количества мелких контурных элементов с изображением предметов в соответствии изучаемой темы. Проводим краткое вступление, объясняющее, с какой темой они сегодня познакомятся, и какие будут выполнять действия нужно правильно выполнить дыхательные упражнения с использованием трубочек. Включение в игру, например, «путешествие в сказочный лес», где нужно правильно делать короткий быстрый ротовой вдох для захватывания предмета и длительный выдох через трубочку, чтобы «попасть на фондовый сюжет».

2. Ознакомление с материалами: Рассматриваем мелкие контурные изображения: животных, растений, связанных с темой занятия (в конвертах).

– Объясняем правила использования изображений: например, ребенок должен отсчитывать столько контурных изображений он возьмёт (количество по желанию ребенка).

– Показ и объяснение заданий с использованием трубочек разной длины и диаметра: «Синички на ёлках», «Прогулка поросят», «Схватки крабов на морском дне», «На поиски домов», «Цветной столовый мир приключений», «Оживление дерева», «Авиаторы» и т. д.

3. Игровая деятельность: В играх совершенствуются дыхательные качества, происходит укрепление лицевых и грудных мышц посредством специальных упражнений по регулированию силы и продолжительности выдохов. Управление правильным воздушным потоком при выдохе (рот) с использованием коктейльных трубочек разной длины и диаметра способствуют при взаимодействии с контурными мелкими предметами помогает достигать быстрой цели: «взлететь», «прыгнуть выше», «убежать», «перегнать» и т. д. Использование воздушного потока при коротком ротовом вдохе (с использованием трубочки) укрепляет не только мышцы лица и губ, но способствует удержанию предмета и дальнейшего целенаправленного размещения его на фоновом рисунке при выдохе.

В ходе занятий дошкольники учатся контролировать ротовой выдох: точно управлять временем и силой выдыхаемого воздуха для попадания мелких элементов фигур на фондовый рисунок. Улучшается пространственная ориентация, внимание и мыслительные процессы, развиваются элементарные математические способности при отборе и подсчете объектов задействованных в игре, происходит снятие зажимов в мышцах речевого аппарата. Поддерживается интерес и мотивация к занятиям. Создаётся позитивная эмоциональная атмосфера. Появляется интерес к дыхательным упражнениям посредством игровых приемов.

Влияние игровой деятельности в развитии дыхания

Взаимодействие с динамичными игровыми элементами улучшает сосредоточенность и наблюдательность. Укрепляются дыхательные мышцы, совершенствуется контроль над вдохом и выдохом, а также эффективное использование воздуха при произношении звуков. Дети учатся рационально управлять выдохом и экономить воздух во время специальных упражнений с трубочками и без них.

Новые подходы предлагают нестандартные решения для улучшения работы органов дыхания с помощью тематических сюжетов и картотеки контурных изображений по тридцати темам, повышения точности артикуляции и правильности произношения звуков и сочетаний при выдохе, а также для контроля над вдохом и выдохом.

Разнообразие игровых активностей позволяет не только улучшить дыхательные навыки, что впоследствии способствует четкому произношению слов и фраз,

но и развивать коммуникативные умения, учит взаимодействовать в коллективе, повышает самооценку, а также воспитывает внимательность и целеустремленность в работе над дыхательной системой. Данный метод особенно результативен для ускорения коррекции у детей с легкими нарушениями речи МДР и поддержания устойчивого интереса к занятиям с логопедом. Таким образом, можно утверждать, что игра играет ключевую роль в развитии дыхательной функции.

Заключение

Обучение с применением данной методики становится насыщенным, живым и предельно интересным для ребят. Главная цель разработки — создание запоминающихся образовательных ситуаций, где каждое игровое задание отличается оригинальностью выполнения и разнообразием методов, а также подкреплено красочными фотографиями и небольшими обучающими пособиями.

Литература:

1. Л. С. Волкова, Р. И. Лалаева, Е. М. Мастюкова «Логопедия» [М.Владос,1995г.]
2. Л. В. Лопатина., Н. В. Серебрякова «Преодоление речевых нарушений у дошкольников со стёртой формой дизартрии» [М.,2010.]
3. Поварова И. А. Коррекция заикания в играх и тренингах. [СПб, Санкт-Петербург. 2004г.]
4. С. Н. Шаховская, Т. В. Волосовец, Л. Г. Парамонова «Нарушение голоса и звукопроизводительной стороны речи», 2-я часть: «Дизартрия. Ринолалия» [М.Владос,2003.]

Теоретический анализ проблемы развития готовности старшеклассников к межкультурному взаимодействию в поликультурном образовательном пространстве средней школы

Соловьёва Алёна Викторовна, студент магистратуры

Научный руководитель: Фабрика Ирина Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент
Челябинский государственный университет

В статье рассматривается теоретический анализ проблемы развития готовности старшеклассников к межкультурному взаимодействию в поликультурном образовательном пространстве средней школы. Особое внимание уделяется выявлению противоречий, неразрешенность которых, значительно затрудняет полноценное развитие готовности старшеклассников к межкультурному взаимодействию в поликультурном образовательном пространстве средней школы. Автор затрагивает важность разрешения данных противоречий и выявляет психолого-педагогические условия развития готовности старшеклассников к межкультурному взаимодействию в поликультурном образовательном пространстве средней школы.

Ключевые слова: образовательное пространство, поликультурное образовательное пространство, межкультурное взаимодействие, педагогические условия, психолого-педагогические условия, межкультурная компетентность, готовность.

Введение

Развитие межкультурной компетентности обусловлено вопросами миграции, этноцентризма и культурных различий. Она подразумевает осознание и принятие культур-

ного многообразия, адаптацию к различным культурным условиям и успешное общение с людьми разных культур. Современная ситуация в России, изменения в политической, экономической и духовной сферах требуют обновления подхода к образованию и формированию гра-

жданской позиции. Учебные заведения должны создать благоприятную среду для гармоничного сосуществования представителей разных культур. Исследование значимо, так как пересекается с различными науками и помогает выработать действенные методы решения проблем. В исследовании достигнута научная новизна, выраженная в создании и авторской интерпретации термина «готовность школьников к межкультурному взаимодействию». Предложено оригинальное определение этой дефиниции, объединяющее коммуникативный и культурологический подходы. Практическая значимость заключается в пользе результатов работы для педагогов, психологов и методистов, занимающихся развитием межкультурной коммуникации в образовании.

Основная часть

Актуальность темы работы обусловлена недостаточно проработанной проблемой развития готовности подростков к межкультурному взаимодействию. Дело в том, что в научном сообществе ученых-педагогов до сих пор отсутствуют четкие критерии готовности к межкультурной коммуникации, а также недостаточно разработаны психолого-педагогические подходы, обеспечивающие эффективность этого процесса.

Ключевым понятием в нашей работе является «готовность».

В Толковом словаре С. И. Ожегова понятие «готовность» характеризуется состоянием, при котором что-либо готово, подготовлено к выполнению какого-либо действия или процесса [1].

Несмотря на то, что понятие «готовность к деятельности» широко используется и имеет определенное значение, его точное содержание и объем до сих пор обсуждаются. До настоящего времени единого мнения о его определении не сложилось. Некоторые исследователи рассматривают готовность как уровень психофизических реакций, другие же — как степень включенности в деятельность.

В целом, готовность школьников к межкультурному взаимодействию предполагает развитие таких качеств как эмпатия, толерантность, открытость, уважение и понимание культурного разнообразия, что важно для успешной адаптации и взаимодействия в многонациональном и мультикультурном мире.

Таким образом, мы можем предположить, что готовность школьников к межкультурному взаимодействию входит в структуру межкультурной компетенции.

Дадим авторское определение данному понятию: готовность школьников к межкультурному взаимодействию — это интегративное, основанное на межкультурной компетенции личностное качество, включающее когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, обеспечивающее способность и мотивацию учащихся к продуктивному и конструктивному взаимодействию с представителями различных культурных сообществ на основе знаний

о культурных различиях, эмоциональной открытости и уважения к многообразию в поликультурном образовательном пространстве.

Также стоит подчеркнуть, что главная цель поликультурного образовательного пространства заключается в формировании у каждого человека осознанного позитивного отношения к своей культуре и культурам других народов. Это способствует решению следующих социальных и образовательных задач:

1) внедрение индивидуального подхода к каждому участнику образовательного процесса;

2) развитие этнокультурной компетентности у субъектов образования;

3) целенаправленное и осознанное взаимное обогащение культур через развитие интеграционных процессов.

Чтобы успешно осуществить и реализовать все задачи, участники процесса должны иметь соответствующее мышление в области поликультурного образовательного пространства, должны обладать развитым чувством понимания и уважения других культур, уметь жить в мире и согласии с людьми разных национальностей, рас и верований.

В связи с чем, нами были выявлены следующие противоречия, неразрешенность которых, значительно затрудняет полноценное развитие готовности старшеклассников к межкультурному взаимодействию в поликультурном образовательном пространстве средней школы. Отметим, что противоречия в нашей теме являются источником и движущей силой развития содержания и методик учебного процесса:

– между значительным психолого-педагогическим потенциалом образовательного пространства средней школы в плане формирования готовности к межкультурной коммуникации и недостаточной разработанностью психолого-педагогических условий развития данной готовности в образовательном учреждении;

– между важностью создания условий, в которых обучающийся начинает соотносить себя не только со своей культурой, но и с другими, испытывать симпатию, стремится найти способы конструктивного взаимодействия и существующими барьерами, препятствующими межкультурному взаимодействию индивидов.

Разрешение этих противоречий позволило сформулировать проблему нашего исследования: какие психолого-педагогические условия необходимы для формирования готовности старшеклассников к межкультурному взаимодействию в поликультурном образовательном пространстве средней школы.

Понятие «психолого-педагогические условия» является одним из центральных в педагогике и психологии. Оно отражает системный подход к организации образовательного процесса, поскольку именно эти условия способствуют оптимизации педагогического процесса [2].

В свою очередь, педагогический процесс выступает ключевым механизмом реализации психолого-педагогических условий и ориентирован на достижение целей, связанных с развитием личности учащегося.

В нашем исследовании мы опирались на определение, которое было предложено А. Я. Найном: «Психолого-педагогические условия — это совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов, средств и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных задач» [3].

Гипотеза исследования основана на предположении, что процесс развития готовности школьников к межкультурному взаимодействию в поликультурном образовательном пространстве средней школы будет успешным при соблюдении определенных психолого-педагогических условий:

- обеспечение старшеклассников знаниями, умениями и компетенциями в области развития современного поликультурного общества и межкультурного взаимодействия и насыщение образовательного процесса ценностями разных культур, которые способствуют их духовно-нравственному развитию;
- — использование психологических тренингов, коллективных творческих дел, направленных на создание стимулирующей среды психолого-педагогического взаимодействия участников воспитательного процесса;
- разработка и внедрение в образовательную практику средней школы Программы «Культура и межкультурное взаимодействие в современном мире».

Заключение

В статье проведен теоретический анализ проблемы формирования готовности старшеклассников к межкультурному взаимодействию в поликультурном образовательном пространстве средней школы. В ходе анализа выявлены противоречия, которые, оставаясь неразрешен-

ными, существенно затрудняют полноценное развитие готовности старшеклассников к межкультурному взаимодействию в поликультурном образовательном пространстве средней школы.

Далее, было важным сформулировать такие психолого-педагогические условия, которые бы позволили разрешить возникающие противоречия.

Предложенные нами психолого-педагогические условия способствуют развитию различных компонентов межкультурного взаимодействия старших подростков:

- развитие духовно-нравственных качеств поможет учащимся осмыслить культурные различия участников образовательного процесса, способствует их готовности к межкультурному взаимодействию;
 - включение в образовательный процесс разнообразных форм психолого-педагогического взаимодействия способствует повышению культурной восприимчивости и культурного интеллекта учащихся, что позволяет школьникам эффективно справляться с культурными различиями и поддерживать культурно приемлемый стиль поведения;
 - внедрение образовательной Программы «Культура и межкультурное взаимодействие в современном мире» для учеников средней школы способствует формированию компетентности учеников, посредством повышения их культурологической подготовки, позволяющей осуществлять в дальнейшем духовно-нравственное воспитание школьников на основе базовых национальных ценностей.
- Также в статье было дано авторское определение ключевому понятию «готовность школьников к межкультурному взаимодействию».

Литература:

1. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / под ред. Н. Ю. Шведовой. 17-е изд., стереотип. М.: Рус. яз., 1985. 740 с.
2. Мельников, С. Л., Карнеева О. А. Психолого-педагогические условия формирования компетентности личности студента в процессе обучения в вузе // Вестник Брянского государственного университета. 2014. № 1. С. 238–243.
3. Найн, А. Я. О методологическом аппарате диссертационных исследований / А. Я. Найн // Педагогика. — 1995. — № 5. — С. 44–49.

К проблеме обучения плаванию в школе

Сологуб Светлана Львовна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (г. Москва)

Плавание имеет большое оздоровительное и прикладное значение, так как является жизненно необходимым навыком, одним из основных средств всестороннего физического развития человека, эффективным и безопасным способом поддержания здоровья в любом возрасте.

Специфические особенности плавания связаны с активной двигательной деятельностью в водной среде, что имеет большое значение для физического развития детей младшего школьного возраста.

По данным Росстата и МЧС РФ, ежегодно в России тонет более 15000 человек. Значительная часть пострада-

давших — дети и подростки. Причинами этого являются: несоблюдение техники безопасности при купаниях, халатность родителей и основная причина — неумение плавать. Любой человек, не умеющий плавать, подвергает свою жизнь опасности.

В России, по-прежнему, очень остро стоит вопрос массового обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. При этом речь идет не только об обучении спортивным способам плавания, но и об овладении целым рядом умений и навыков, необходимых для безопасного нахождения в воде: умению задерживать дыхание на вдохе и на выдохе; навыку нырания в длину и глубину; умению прыгать в воду (ногами вниз, головой вниз, в группировке), группироваться в воде, менять положение тела, знать способы отдыха на воде, владеть простейшими навыками прикладного плавания и др.

К сожалению, существующая система обучения в общеобразовательных школах не позволяет обеспечить всем детям обучение плаванию. Причин множество — отсутствие у школ собственных бассейнов; недостаточное количество учебных часов, выделяемых на плавательную подготовку в программе по физической культуре начального общего образования; недостаток или отсутствие квалифицированных специалистов; несовершенство существующих программ по обучению плаванию в образовательных учреждениях.

В Федеральной рабочей программе начального общего образования на освоение навыков плавания выделено всего 26 часов (12 часов в третьем классе и 14 часов в четвертом классе).

В разделе программы «Спортивно-оздоровительная физическая культура» в 3 классе отведено 12 часов в год на плавательную подготовку.

В данном разделе учащиеся знакомятся с правилами поведения и техники безопасности в бассейне, рассматривают видеоматериалы по технике спортивных способов плавания (кроль на груди и спине, брасс), обсуждают отличительные признаки их техники.

Ученики выполняют упражнения на освоение с водной средой: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде.

Выполняют имитационные упражнения в плавании кролем на груди на бортике бассейна; выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди: с неподвижной опорой, подвижной опорой, без опоры; плавание в полной координации.

В разделе программы «Спортивно-оздоровительная физическая культура» на плавательную подготовку в 4 классе отведено 14 часов в год.

В данном разделе изучаются: основы техники плавания способами кроль на спине и на груди. Учащиеся выполняют упражнения кролем на груди: с подвижной опорой (плавательной доской) и без опоры, далее — в полной координации; разучивают имитационные и подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине.

Таким образом, к окончанию начальной школы учащиеся должны овладеть двумя способами спортивного плавания: кроль на груди и кроль на спине.

Обучение требуемым навыкам плавания детей младшего школьного возраста за отведенное программой количество часов возможно только при условии, что у ребенка нет водобоязни, если он владеет элементарными навыками взаимодействия с водной средой (погружение под воду с головой, всплытие, лежание на воде на груди и на спине, выполнение простых плавательных движений ногами и руками). Однако по статистическим данным подавляющее большинство учеников 3–4-х классов московских школ не умеют держаться на поверхности воды.

К тому же, несмотря на достаточно большое количество учебно-методической литературы, изданной в России и мире по данному вопросу, остаются нерешенной проблема совершенствования методик массового и быстрого обучения плаванию детей групповым методом, с учетом различного уровня плавательной подготовленности. Известно, что дети младшего школьного возраста быстрее осваивают технику спортивных способов плавания. Это можно объяснить **сочетанием физиологических особенностей, психологических факторов детей данного возраста**. В младшем школьном возрасте наблюдаются высокие темпы прироста всех физических качеств, высокая двигательная активность, большая восприимчивость к новым движениям и интерес к занятиям плаванием.

Для решения проблемы массового обучения плаванию Правительство Российской Федерации распоряжением «263-р от 7 февраля 2024 года утвердило Межведомственную программу «Плавание для всех». Программа реализуется с 2024 по 2030 год.

Одной из задач программы является создание условий для всеобщего обучения детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку, создание условий для занятий плаванием различных возрастных и социальных групп населения.

Программа включает в себя подпрограммы: «Всеобщее обучение детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку»; «Создание инфраструктуры для обучения и занятий плаванием»; «Популяризация плавания как средства сохранения и укрепления здоровья».

Ожидается, что в результате реализации программы к 2030 году 12,5 млн. детей пройдут обучение плаванию, из них количество прошедших обучение плаванию на базе плавательных бассейнов общеобразовательных организаций, составит 3,52 млн. обучающихся.

Согласно статистическим данным, в России по-прежнему остается нерешенной проблема недостатка плавательных бассейнов в образовательных организациях (всего 1981 единица). Реализация программы должна привести к созданию инфраструктурных условий для всеобщего обучения детей плаванию. Кроме того, программа предусматривает актуализацию действующих региональных программ обучения плаванию, а также по-

вышение квалификации специалистов, работающих с детьми.

Одной из главных проблем по-прежнему остается отсутствие необходимых знаний и умений по обучению плаванию у учителей физической культуры.

В 2020 году Министерством спорта Российской Федерации и Министерством просвещения Российской Федерации разработана примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для организаций, начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения.

В Федеральной рабочей программе начального общего образования по физической культуре Модуль «Плавание» разработан для обучающихся 2–4 классов с целью оказания методической помощи учителю физической культуры.

Модуль «Плавание» может быть реализован в различных вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения учащимися учебного материала по плаванию с выбором различных элементов плавания, с учётом их возраста и физической подготовленности; в виде целостного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, учебные модули по выбору (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём во 2, 3, 4 классах — по 34 часа); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения учащимися спортивных секций, школьных спортивных клубов (рекомендуемый объём во 2, 3, 4 классах — по 34 часа).

Чтобы процесс обучения плаванию детей младшего школьного возраста был эффективным, учитель должен знать: технику безопасности и особенности организации урока по плаванию; основы техники спортивных способов плавания; методику начального обучения и обучения технике спортивных способов плавания; физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.

Для грамотной организации урока по плаванию необходимо определить исходную плавательную подготовленность обучающихся. Специалистами предлагается деление учащихся по уровню подготовленности (владение навыком плавания) на следующие группы:

1 группа — не умеют плавать, боятся воды (не погружаются под воду с головой, не открывают глаза в воде, держатся за твердую опору);

2 группа — могут погружаться с головой под воду, не боятся открывать глаза в воде, способны плыть несколько метров или делать попытки к передвижению;

3 группа — передвигаются по поверхности воды 10–15м;

4 группа — проплывают неспортивными способами расстояние больше 25м;

5 группа — дети, умеющие плавать спортивными способами.

После определения уровня исходной плавательной подготовленности следует распределение учащихся по подгруппам. В дальнейшем дети разных подгрупп получают посильные индивидуальные задания. Учащихся, умеющих плавать, учитель может привлечь в качестве помощников. На первых уроках наибольшее внимание следует уделять детям со слабой плавательной подготовленностью, что связано с повышенной опасностью для жизни при проведении занятий в воде. По мере освоения с водой и приобретения различных навыков, подгруппы можно объединить.

Для оптимизации процесса обучения, учителю необходимо придерживаться основных правил проведения занятий:

1. При невозможности разделения учащихся на группы нужно уделять особое внимание качественной подготовке к организации и проведению урока.

2. Все объяснения организационного и методического характера лучше проводить на суше.

3. Упражнения должны быть доступными для освоения.

4. С целью психологической поддержки необходимо отмечать каждый успех ученика.

5. При невозможности выполнения учеником задания — заменить более легким.

6. При объяснении нового упражнения не акцентировать внимание детей на ошибках.

7. Для стимулирования активности учащихся и убеждения их в посильности выполнения упражнения, широко использовать показ упражнения учащимися, которые правильно выполняют задание.

8. Демонстрировать технику плавания в исполнении лучших пловцов.

9. Необходимо начинать занятие с хорошо изученных упражнений.

10. При исправлении ошибки, не делать одновременно много замечаний, выделять только главное.

11. Изучать не более 1–2-х новых упражнений на каждом уроке.

Для того чтобы обучающиеся осваивали выполнение рациональных и правильных движения в воде и навык плавания формировался прочно и надежно, необходимо знание основ спортивной техники плавания.

Обучение облегченным способам плавания допустимо при работе с детьми младшего школьного возраста, но при этом нужно обращать внимание на правильное положение головы и тела при плавании, выполнение выдоха в воду. Переучивать всегда сложнее, чем научить с нуля.

Педагог, работающий с детьми, должен знать возрастные физиологические и психологические особенности развития ребенка. Дети большую часть информации получают наглядно, поэтому показ должен быть

эталонным, а объяснение доступным. Необходимо использовать образные сравнения, позволяющие ребенку понять структуру движения, выполняемого в воде.

Основные особенности обучения плаванию детей младшего школьного возраста:

1. Индивидуальный подход к ребенку.
2. Широкое использование вспомогательных средств.
3. Одновременное изучение элементов техники всех спортивных способов.
4. Основной метод обучения — игровой.
5. Выявление двигательных предпочтений ребенка.

При существенных различиях учеников по уровню физической и плавательной подготовленности, при обучении плаванию требуется использование всего спектра вспомогательных средств: круги, пояса, плавательные доски, надувные манжеты, шест, ласты.

Для повышения эффективности процесса обучения необходимо знание основ методики обучения плаванию. Принято выделяют следующие этапы обучения плаванию:

1. Ознакомление со свойствами водной среды и формирование предварительного представления о технике плавания.
2. Разучивание отдельных элементов техники и способа плавания в целом.
3. Закрепление и совершенствование техники плавания.

Специалистами предлагается возрастная дифференцировка упражнений для обучения и совершенствования техники плавания у школьников (В. А. Аикин, 1997):

Возраст 7–9 лет: наиболее целесообразно сделать акцент на использовании средств начального обучения плаванию школьников; темпы прироста показателей техники плавания и физического развития сравнительно невысокие; освоение спортивных способов плавания зачастую происходит неэффективно, движения сопровождаются большим количеством ошибок.

Средства начального обучения, применяемые в данном возрасте:

- традиционные упражнения для освоения с водой с акцентом на обучение выдоху в воду;
- упражнения для изучения облегченных способов плавания — наиболее простым для освоения является

способ, сочетающий движения руками брассом и движения ногами кролем;

- наряду с данным комбинированным способом необходимо обучать детей разнообразным вариантам гребковых движений, навыкам безопасного поведения в воде;

- широкое использование игровых форм, которые должны обеспечивать высокий эмоциональный фон занятий, так как монотонные упражнения отрицательно сказываются на результатах обучения плаванию.

Возраст 9–10 лет: данный возраст наиболее благоприятен для овладения спортивными способами плавания; у детей этого возраста наблюдаются ускоренные темпы роста показателей техники и минимальное количество ошибок; обучение технике спортивных способов происходит эффективно.

Средства начального обучения:

- целесообразно параллельное изучение всех спортивных способов плавания;

- последовательность изучения: движения руками в кроле на груди, движения ногами брассом, а также движения ногами и туловищем в способе «дельфин»;

- затем осваиваются все остальные элементы спортивных способов плавания и их согласование.

Резюме

Обучение плаванию детей младшего школьного возраста не только важная и необходимая часть физического воспитания в общеобразовательных организациях, но и часть Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

Каждый учитель может овладеть знаниями, умениями и навыками методики обучения плаванию. Грамотная организация урока по плаванию позволяет уменьшить риск возникновения опасных для жизни ситуаций, правильно распределить учащихся на подгруппы, использовать широкий спектр вспомогательных средств. Учет возрастных особенностей позволяет сделать процесс обучения плаванию эффективным и обеспечивает: освоение техники плавания; повышение интереса к занятиям; учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; разнообразие элементов техники плавания, необходимых для создания арсенала двигательных умений и навыков; освоение техники всех спортивных способов плавания с минимальным количеством ошибок.

Литература:

1. Павлова Т. Н. Особенности обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста // Сб. трудов ученых РГУФКСиТ: Материалы научной конференции проф.-преп. и научного состава РГУФКСиТ (20–22 февраля 2008 г.). - М.: Светотон, 2009. - С.16–21.
2. Павлова Т. Н., Чистова Н. А. Индивидуальный подход в обучении плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста / Матер. VII Межд. научн. конф. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», т.3 (г.Москва, 23–24 мая 2003 г.). - М., 2003. - С.40–41.
3. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с.
4. Развитие мозга и формирование познавательной деятельности ребенка / Под ред. Д. А. Фарбер, М. М. Безруких. - М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2009. - 432 с.

5. Универсальная программа начального обучения детей плаванию.// Физическая культура в школе. — М.: Педагогика.-1983.- № 2 — С.27.
6. Федеральные рабочие программы начального общего образования <https://edsoo.ru/>
7. Документы и материалы по реализации межведомственной программы «Плавание для всех» <https://www.minsport.gov.ru/activity/mass-sport/mezhvedomstvennaya-programma-plavanie-dlya-vseh/> <https://www.minsport.gov.ru/activity/mass-sport/mezhvedomstvennaya-programma-plavanie-dlya-vseh/dokumenty-i-materialy-po-realizaczii-mezhvedomstvennoj-programmy/>

Влияние когнитивной нагрузки на результативность выполнения упражнений огневой подготовки

Терентьева Мария Владиславовна, курсант

Научный руководитель: Юрков Михаил Николаевич, старший преподаватель
Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (Кемеровская область)

Закон РФ от 21 июля 1993 года № 5473-1 «Об учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы РФ» [1] (далее — УИС РФ) и статья 31.2 в частности определили что, в зависимости от обстановки, если другими мерами пресечь противоправные действия невозможно, сотрудник УИС имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять огнестрельное оружие в особых случаях. Главным условием для выполнения таких действий выступает должная огневая подготовка. Деятельность уголовно-исполнительной системы осуществляется на основе принципов законности, гуманизма, уважения прав человека, а значит применение огнестрельного оружия сотрудниками должно гарантировать безопасность. В условиях современной оперативно-служебной деятельности эффективность огневой подготовки сотрудников ведомств приобретает первостепенное значение.

В современных методиках огневой подготовки так или иначе акцент сосредотачивается на отработке двигательных паттернов. На наш взгляд, успешное выполнение стрелком задач в стрессовых, динамически меняющихся условиях требует высокой когнитивной гибкости. Мы предполагаем, что когнитивная нагрузка влияет на точность, скорость и стабильность стрелковых действий и в выполнении упражнений огневой подготовки.

Впервые термин «когнитивная нагрузка» появился в рамках теории Джона Свеллера в 1988 году — «Cognitive Load Theory» [2]. Основополагающая концепция данной теории заключается в том, что успешное усвоение информации возможно лишь в случае, если она не приводит к перегрузке их мозга, учитывая особенности функционирования памяти. В момент обучения у человека есть некоторая заданная мощность мозговой активности. Эта мощность распределяется между внутренней, внешней и релевантной нагрузками.

Существует три типа когнитивной нагрузки. Intrinsic или внутренняя — подразумевает сложность изучаемого материала. Если же учебный материал подается деструктивно, и окружающая среда недостаточно оптими-

зирована, то растет extraneous, т. е. внешняя когнитивная нагрузка. Последним типом нагрузки выступает релевантная, или germane и характеризуется как осмысление и интеграция знаний в долговременную память.

Прежде чем интерпретировать классическую классификацию когнитивной нагрузки в приложении к процессу огневой подготовки, целесообразно предварительно раскрыть природу данного обучения. Важность этой подготовки не ограничивается лишь навыками стрельбы, она включает в себя развитие тактического мышления, умения анализировать обстановку и принимать быстрые решения. Особенность огневой подготовки сотрудника УИС заключается в том, что в момент применения огнестрельного оружия сотрудник обязан в случаях, определенных законом, причинить наименьший вред лицу, против которого применяется оружие.

Внутренняя нагрузка при огневой подготовке формируется при установке сложности стрелковой задачи: дистанция, размер мишени, время на выстрел. Внешняя нагрузка зависит от факторов созданной среды при выполнении упражнений: шум, освещение, отвлекающие стимулы и т. д. Что касается релевантной, то здесь очевидна роль осмысления тактической ситуации и выработки стратегии, а также интеграция полученных знаний в навыки.

При выполнении стрелковых упражнений осуществляется сложное когнитивно-моторное взаимодействие. В первую очередь включаются перцептивные процессы визуального обнаружения и идентификации цели. Оценку дистанции, ветра, траектории можно отнести к когнитивным операциям. Моторные действия по удержанию оружия, прицеливанию и спуску курка тесно связаны регуляторными механизмами психики (контроль внимания, подавление тревоги, коррекция ошибок). В зависимости от условий выполнения упражнения огневой подготовки возникает конкурентная ситуация между когнитивной нагрузкой и моторными задачами стрельбы. В процессе совершенствования огневой подготовленности обучающегося меняются содержание, направлен-

ность и методика психологической подготовки. Если в базовом периоде обучения целью психологической подготовки является преодоление вредных моторных рефлексов, т. е. психологическая подготовка выполняла второстепенные функции, то в периоде совершенствования навыков стрельбы цель психологической подготовки — формирование конкретных качеств необходимых для достижения устойчивых навыков скоростной стрельбы.

Н. К. Кадуцков в своем исследовании выделил когнитивные процессы, «при возрастании нагрузки которых возникает критическое влияние на точность и скорость выстрела» [6]. Конечно, на первом месте оперативное мышление и анализ ситуации. Перегрузка при фокусировке и избирательности внимания также заслуживает упоминания. Кратковременная память, удержание тактических данных, антиципация действий противника — это то, без чего невозможно выполнение упражнений. Согласно анализу экспериментального исследования Н. К. Кадуцкова перегрузка всех этих алгоритмов ведёт к ошибкам в прицеливании и замедлению реакции. Такой вывод соответствует нашему предположению о влиянии когнитивной нагрузки на огневую результативность.

Техника и результативность выполнения упражнений огневой подготовки напрямую зависят от способности эффективно распределять когнитивные ресурсы в различных условиях. В свою очередь информационная перегрузка, дефицит времени и высокое психоэмоциональное напряжение — это главные детерминанты повышения когнитивной нагрузки.

В качестве примера приведем исследование Салиховой Р. Н., где автор экспериментально продемонстрировала взаимосвязь между уровнем когнитивной нагрузки, функциональным состоянием стрелка и результативностью огневой деятельности [7]. Мы изучили примененный комплексный психофизиологический подход, при котором одновременно регистрировались: биоэлектрическая активность мозга (ЭЭГ); показатели вегетативной регуляции (частота сердечных сокращений, дыхательный ритм); моторные параметры выстрела (время прицеливания, точность попадания).

Исследование Салиховой Р. Н. позволяет конкретизировать механизмы влияния когнитивной нагрузки на огневую подготовку. Выявлена дифференцированная роль ритмов ЭЭГ: повышение амплитуды альфаритма в затылочных отведениях коррелирует с оптимальной концентрацией и ростом точности выстрела. Нарастание тета-активности сигнализирует о когнитивном утомлении и снижении меткости. Кроме того, доказана значимость вегетативных маркеров: снижение вариабельности сердечного ритма (BCP), отражающее усиление симпатoadренальной активности и стресс, статистически связано с ухудшением результатов стрельбы. При этом синхронизация двигательных актов с фазой дыхательной паузы на выдохе повышает стабильность попаданий, что подчёркивает необходимость координации когнитивных и вегетативных процессов.

На основании анализа исследований Салиховой Р. Н. и Кадуцкова Н. К. продемонстрирован факт регуляции выполнения огневых упражнений когнитивной нагрузкой. Было убедительно показано, что высокая когнитивная нагрузка снижает точность и замедляет реакцию. Параллельно доказан парадоксальный эффект: умеренная когнитивная нагрузка способствует повышению качества выполнения сложных заданий. Это обстоятельство послужило основанием для постановки важного вопроса: возможна ли разработка концептуальной методики выработки оптимальной когнитивной нагрузки в рамках огневой подготовки?

Проведённый анализ доступной литературы и эмпирических данных позволил выдвинуть ряд рекомендаций по оптимизации выполнения упражнений огневой подготовки.

В первую очередь важно поэтапно наращивать когнитивную сложность. Начинать нужно с упражнений низкой нагрузки и лишь после вводить вторичные задачи. Такой подход видится целесообразным для снижения количества технических ошибок и в целом повышает устойчивость к когнитивной интерференции. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что эмоции — очень важный фактор, который влияет как на само внутреннее состояние сотрудника, так и на внешние действия, такие как стрельба из огнестрельного оружия. Преподаватели, которые обучают сотрудников, должны уделять внимание морально-психологической подготовке не меньше, чем физической.

Выше рассмотренные меры оптимизации когнитивной нагрузки могут быть обеспечены в индивидуальном порядке обучения и для этого в России уже разработаны методики, базирующиеся на применении виртуальной реальности (VR) [9]. Программы, в которых сочетаются тренировки в виртуальной реальности с анализом когнитивных процессов и адаптацией нагрузки уже существуют, но подход недостаточно интегративен. Мы предлагаем концепцию, в которую необходимо включить наиболее важные компоненты: моделирование сценариев, мониторинг когнитивных показателей, адаптивная коррекция, психологическая подготовка и пост тренировочный анализ. В рамках исследования влияния когнитивной нагрузки на результативность огневой подготовки можно обозначить эту персональную методику как «Адаптивный когнитивный тренинг с использованием виртуальной реальности». Результатом разработки такого подхода станет персонализированная коррекция навыков и системное развитие когнитивной устойчивости обучающихся.

Существующие VR-симуляторы огневой подготовки решают лишь частичные задачи: отработку моторных навыков, имитацию тактических условий или базовую стрессоустойчивость. Все они не закрывают ключевой пробел — адаптивное управление когнитивной нагрузкой на основе объективных психофизиологических показателей. Для мониторинга когнитивных показателей необ-

ходимо использование датчиков и программного обеспечения для отслеживания ЧСС и уровня стресса, трекинга взгляда, реактивного времени и точности прицеливания. Отслеживание показателей в реальном времени даст возможность оценки влияния когнитивной нагрузки на производительность. В последствии это предполагает фиксацию момента перегрузки и введение адаптивной коррекции нагрузки.

Предложенная нами методика «Адаптивный когнитивный тренинг с использованием виртуальной реальности» актуальна для трёх категорий обучающихся. Новобранцы и курсанты в результате получают безопасный способ формировать навыки, снижать стресс адаптации и получать объективную обратную связь через физиологические показатели. Действующие сотрудники тренируют устойчивость к когнитивной перегрузке и скорость решений в динамичных сценариях. Инструкторы огневой подготовки приобретают инструмент для оценки когнитивной нагрузки у обучаемых и индивидуализации программ.

Внедрение методики возможно в трёх форматах. Первый модуль «Когнитивная устойчивость в огневой подготовке» (ориентировочно 72 часа) с теорией, VRтренировками и тестированием. Дополняющий курс (4–6 занятий) с отработкой распределения внимания. Отдельно возможна программа повышения квалификации инструкторов — обучение работе с VRоборудованием и интерпретации физиологических данных. Методика пригодна для апробации в учебных центрах ФСИН России с последующим масштабированием на другие силовые ведомства.

Нельзя не отметить безопасность и экономичность такого вида огневой подготовки, ведь тренировки проводятся без реального оружия и боеприпасов. Главное, в процессе выполнения упражнений по методике «Адаптивного когнитивного тренинга с использованием вир-

туальной реальности» возрастет когнитивная устойчивость. Это обусловлено систематической работой с перегрузками.

Для реализации внедрения в учебные программы огневой подготовки разработанной нами методической концепции потребуются: VR-оборудование (шлемы, контроллеры, тактильные жилеты), специализированное ПО с возможностью настройки параметров тренировок и квалифицированные инструкторы.

Предложенная в рамках нашего исследования методика не только повысит результативность огневой подготовки, но и позволит глубже изучить механизмы влияния когнитивной нагрузки на стрельбу.

В рамках настоящего исследования была осуществлена комплексная оценка влияния когнитивной нагрузки на результативность огневой подготовки сотрудников УИС РФ. Когнитивный компонент остаётся недостаточно проработанным. Между тем, как продемонстрировало исследование, успешное выполнение стрелковых задач в динамически меняющихся и стрессовых условиях требует высокой когнитивной гибкости.

Подводя итог научного исследования, мы можем подтвердить гипотезу о существенном влиянии когнитивной нагрузки на эффективность огневой подготовки и обосновать необходимость перехода от классической парадигмы обучения к комплексному подходу. На основании анализа научных изысканий авторов в сфере психологии и биологии нами была разработана методика «Адаптивный когнитивный тренинг с использованием виртуальной реальности». Целью методики служит персонализация обучения. Предложенная методика создаёт методологическую основу для дальнейших исследований в области когнитивномоторных взаимодействий. Перспективным направлением дальнейшей работы является апробация методики в учебных центрах ФСИН России.

Литература:

1. Закон РФ «Об учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы Российской Федерации» от 21.07.1993 № 5473-1 (в последней редакции) // КонсультантПлюс: справочная правовая система. — Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_4645 (дата обращения: 06.11.2025).
2. Ashman, G., Kalyuga, S., & Sweller, J. (2020). Problem-solving or Explicit Instruction: Which Should Go First When Element Interactivity Is High? *Educational Psychology Review*, 32(1), 229247. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09500-5> (дата обращения: 06.11.2025).
3. Горюшко С. М., Самочадин А. В. Средства оценки уровня когнитивной нагрузки в процессе обучения // КИО. 2018. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-otsenki-urovnya-kognitivnoy-nagruzki-v-protsesse-obucheniya> (дата обращения: 06.11.2025).
4. Горбунова А. Ю. Теория когнитивной нагрузки: оптимизация обучения с помощью алгоритмов решения задач и последовательности обучения. *Мир психологии*. 2024. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67910754> (дата обращения: 06.11.2025).
5. Дубинин Д. Ю. Актуальные вопросы боевой подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 64–4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-boevoy-podgotovki-sotrudnikov-ugolovno-ispolnitelnoy-sistemy> (дата обращения: 06.11.2025).
6. Кадуцков Н. К. Психологическое обеспечение тактико-огневой подготовки воинов-десантников. дис. кандидат психологических наук: 19.00.14 — Психология труда в особых условиях. Москва. 2000. 275 с.

7. Салихова Р. Н. Психофизиологический анализ функционального состояния стрелка в период прицеливания: дис. кандидат биологических наук: 03.03.01 — Физиология. Москва. 2013. 170 с.
8. Сергиенко А. С. О психологическом обеспечении дисциплины «Огневая подготовка» в образовательных организациях МВД России. В сборнике: Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики. Материалы XXIV международной научно-практической конференции. Красноярск, 2021. С. 121–123.
9. Редакция сайта ТАСС. В России разработали методики подготовки военных с помощью ИИ и VR-технологий // ТАСС. 21 авг. 2025. URL: <https://tass.ru/armiya-i-opk/24835153> (дата обращения: 06.11.2025)

Роль цифровых технологий в развитии речи у детей с ограниченными возможностями здоровья с помощью мнемотехники

Тесля Полина Сергеевна, воспитатель;
Турищева Ольга Владимировна, инструктор по физической культуре;
Мирзеханова Фаризат Мирзехановна, воспитатель
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад «Сказка»

В данной статье представлены методы и приемы использования цифровых технологий в мнемотехнике для развития памяти и обогащения словаря у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: цифровые технологии, интерактивные устройства, мнемотаблицы, мнестические процессы, мнемодорожки, стихотворение.

Современный мир непрерывно меняется. Растут технологии, что ориентирует людей на постоянное развитие. В современном мире с огромной скоростью растут потоки информации. Жизнь все больше переходит в «цифру». Все эти изменения затронули и систему дошкольного образования. Появление новых технологий и совершенствование старых прямым образом влияет на внедрение полезных инструментов обучения детей, вследствие чего оно проходит более эффективно. Цифровое обучение помогает вывести образование на другой уровень, особенно в коррекционном аспекте. Появляются перспективы, связанные с переосмыслением отношения к организации образования, воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

У дошкольников наиболее развита наглядно-образная память. Это связано с запоминанием произвольного характера, проявляющегося в том, что дети от природы имеют яркое визуальное восприятие. Им гораздо проще усваивать новую информацию путем формирования образов, ассоциативных элементов, цветовых сочетаний. Наглядные материалы, применяемые в ходе учебного процесса, помогут ребенку проанализировать имеющийся жизненный опыт, закрепить в сознании информацию о каком-либо объекте. Именно поэтому образовательный процесс необходимо построить надлежащим образом с ориентацией на увлечения и интересы дошкольника. Обучение через игру, демонстрацию ярких иллюстраций ведет к эффективному усвоению информации. Дети должны учиться строить сложные предложения, развивать фантазию, придумывать небольшие сценарии. В достижении указанных навыков способны помочь новейшие технологии и приемы. Одними из них

является мнемотехника, которая ускоряет процесс развития речи у ребенка, расширяет объемы запоминаемой информации, создает взаимосвязи между имеющимся базисом знаний. В ходе развития речевых навыков у детей с ОВЗ применение мнемотехники неразрывно оперирует с использованием творческого потенциала ребенка, его раскрытием при помощи методик, осуществляемых посредством цифровых технологий.

Создавать мнемотаблицы можно с применением компьютерных технологий. Внедрение и совершенствование цифрового обучения дошкольников с ОВЗ благоприятно влияет на повышение эффективности обучения, дает возможность устранить психологические блоки, перешагнуть через ряд дидактических барьеров, открыть пространство работы свободного формата с применением разнообразных материалов, которые учитывают особенности каждого ребенка и направляют вектор его развития. Детей очень привлекают упражнения и игры на интерактивных устройствах. Смена иллюстраций, элементов, появление и исчезновение анимированного персонажа, который выходит на передний план и устанавливает с детьми контакт, способствует концентрации внимания у детей на гораздо больший срок, нежели традиционные картинки на бумажных носителях.

В современном мире проблема совершенствования речи у ребенка приобретает широкий масштаб и становится действительно актуальной. В речи детей могут проявляться различные затруднения. К ним относится ограниченный словарный запас, грамматически неверное формулирование предложений, фонетико-фонематическое несовершенство. В связи с этим педагогическое влияние на совершенствование речи дошкольников представляет собой трудоемкий процесс. Педагогам при-

ходится быть осведомленным в плане применения новейших методик, находиться в непрерывном поиске творческих идей и приемов, способных воздействовать на оптимизацию коррекционной работы.

Мнемотехника является поистине древней наукой. В настоящий момент открыт новый вектор применения мнемотехники — развитие речи у детей, что обеспечивается путем построения искусственных ассоциаций. Не связанные, на первый взгляд, между собой картинки соединяются в сюжет, а сигнальные схематические изображения помогают активизировать мыслительные и мнестические процессы, позволяя ребёнку за несколько минут запомнить и даже рассказать небольшой рассказ или стихотворение [1].

Своеобразие применения мнемотехники заключается в работе не с иллюстрациями предметов, а с символами. Это свойственно детскому рисунку и не способствует появлению препятствий в восприятии мнемотаблиц. Методика мнемотехники помогает в развитии: связанной речи, ассоциативного мышления, зрительной и слуховой памяти, зрительного и слухового внимания, воображения, ускорения процесса автоматизации и дифференциации поставленных звуков [2].

Цель описанной выше методики сводится к тому, чтобы научить дошкольника самостоятельно анализировать, строить выводы, делиться впечатлениями. Сложные для восприятия вопросы можно превратить в простые, интересные, яркие и незатруднительные для детского сознания. Способы запоминания носят систематизированный и унифицированный характер. Из актуальных и удобных приемов, как из камушков, строится великолепный замок разнообразных подходов запоминания. Систему процесса запоминания делят на четыре последовательных этапа. Первый представлен кодированием элементов информации в зрительные образы. Второй связан с самим протеканием запоминания. Третий же — с усвоением последовательности информации, и ее окончательным уяснением в сознании.

Цель обучения сопряжена с расширением памяти разного типа: слуховой, зрительной, двигательной и тактильной. Задачей является углубление мышления, концентрация внимания, раскрытие творческих способностей. Огромную значимость заключает в себе дидактический материал, который преподносится в форме мнемодорожек, мнемотаблиц и специальных схем — моделей. Помимо этого, наличие зрительного плана — схемы позволяет улучшить процесс извлечения выводов из рассказов, делает сказки интересными, связными и плановыми. Мнемотаблица является схемой, содержащей в себе определенный объем информации. Эксперты рекомендуют педагогам и детям совместно рисовать цветные мнемотаблицы, так как это помогает закрепить в памяти единичные образы: волк — серый, лиса — рыжая, море — синее. Старшим дошкольникам часто не требуется помощь педагога в осуществлении данной техники, они самостоятельно рисуют картинки и раскрашивают.

Наш мир насыщен всевозможными новыми цифровыми технологиями, дети живут в непрерывном потоке информации, живое общение заменило общением через компьютер, планшет и телефон. Недостаточное общение родителей с детьми сказывается на их формировании и развитии речи в целом, число неговорящих детей или с нарушением речи становится все больше. Все это затрудняет общение и полноценное развитие ребенка, влечет за собой затруднение мыслительных процессов, эмоциональному состоянию ребенка.

Не все родители видят в этом проблему и считают, что со временем эти процессы восполнятся. В работе психологи подтвердили идею о том, что речевое развитие протекает намного интенсивнее при условии активации наглядно образного восприятия, развивается у ребенка способность к подстановке и схематичному моделированию. С помощью этого инструмента у ребенка развивается связная речь, которая является высшим достижением в воспитании ребенка. Туда входит освоение звукового строя языка, грамматического строя речи-лексического строя речи, фонетического.

Мнемотаблицы играют существенную роль при разучивании стихотворений. Суть такого приема связана с тем, что используемое в произведении слово или словосочетание сопоставляется с ассоциативной картинкой. У ребенка формируется сценарий стихотворения в сознании, воспроизведя который, он сможет вспомнить ключевые моменты. Итогом становится схематическая зарисовка произведения. Педагог может помочь ребенку и предоставить уже готовый план с набросками, но по мере запоминания стихотворения дошкольник проявляет активность, в воображении создает свою собственную картину, позволяющую изложить суть.

Как считает Полянская Т. Б., исследователь и автор книг в области мнемотехники, овладение приемами продуктивной работы с мнемотаблицами в огромной степени преуменьшает время обучения дошкольника. Полезно применение опорных рисунков в целях упрощения заучивания стихотворений детьми. Такая техника превращает учебный процесс в занимательную игру. Дело в том, что у дошкольника сохраняется в памяти зрительный образ, связанный с изучаемым текстом, и именно он служит помощником в запоминании.

Итогом работы становится не «зубрежка» стихотворения, а сохранение в сознании ребёнка нужно объема информации с интересом для него. Для любого стихотворения формируется своя собственная мнемотаблица, происходит выборка рисунков, подходящих к тому или иному стихотворению (рекомендуется подбирать картинку на каждую строчку). Таким образом, небольшими, но уверенными шагами с интересом для ребёнка создается мнемотаблица. После её возникновения дошкольнику важно поработать с ней, воспроизвести содержимое эмоционально, с чувством, проникаясь строками стихотворения. После данного этапа осуществляется словарная работа по произведению, беседа об идеях, заложенных автором,

смысле прочитанного, формировании выводов. Конечно, в процессе этого ребёнок может опираться на свои рисунки. Не сопряжённые по смыслу, как может показаться, картинки дополняют друг друга, объединяются в системе единого сюжета, позволяющего активизировать мыслительные процессы. Учёные подтверждают факт того, что большая часть дошкольников, имеющих речевую патологию, в силах заучить текст оптимальным образом, проводя ассоциативные зарисовки в своем сознании. Конечно, по мере взросления память детей заметно улучшается, а их образное мышление совершенствуется. Дети умещают в голове большие объёмы текста, воспроизводят их выразительнее. Так можно добиться прекрасного результата — запоминания произведения в полном объёме. Однако основным итогом работы является ненасильственная, творческая работа с ребёнком, которая приучит его к образному мышлению, где содержание текста является не простым набором символов, а вполне осязаемой, реалистичной историей.

Учебная деятельность по мнемотаблицам представляет собой систему из трех этапов. Первый из них сосредоточен на рассматривании схемы и анализа изображённых элементов. На втором этапе происходит перекодирование информации, то есть её перевод из абстрактных фигур в образные символы. На третьем этапе формируется пересказ произведения определённой направленности. В младших группах с помощью воспитателя, в старших — дети должны уметь самостоятельно [3].

В нашем детском саду мы работаем с детьми с ограниченными возможностями здоровья, следуя рекомендациям ПМПК нами разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут, на каждого ребенка по его возрасту и возможностям здоровья. Опираясь на рекомендации специалистов группы и их диагностики, начинаем применять мнемотехнику от простого словосочетания в мнемоквадраты. И как только ребенок усвоил мы постепенно усложняем задания выстраивая мнемодорожки и мнемотаблицы. Это позволяет сохранить у детей интерес и удерживать внимание; облегчается и ускоряется процесс запоминания информации; позволяет ребенку самостоятельно систематизировать полученные знания. И таким образом мы считаем, что этот метод дает положительную динамику в развитии речи. Дошкольный возраст более пластичен в обучении детям с тяжелыми множественными нарушениями характерно утомляемость, снижено внимание и как следствие пропадает интерес к занятиям, наша работа показала нам, что при помощи мнемотехники используя схемы и символы, детям легче и интереснее запоминать и систематизировать самое основное в заданиях и получить качественные знания. Ре-

бенку легче опираться на образы памяти и установить причинно-следственные связи. Цель нашей коллективной коррекционной работы по данной методике заключена в том, что мы целенаправленно формируем связную речь ребенка и считаем, что такой метод позволяет более продуктивно осуществлять учебную деятельность, преобразовывать информацию, полученную визуальным путём, и воспроизводить ее.

Например, на интерактивном пособии мы используем такие игры, как: «найди предмет» (на интерактивном поле дается картинка с изображением предметов различной тематики, ребенок должен найти предмет по схеме мнемоквадрата картинка или знак, и соотнести его).

Следующая игра «Мемори»: на интерактивном поле располагаются парные карточки, которые нужно запомнить. Затем карточки закрываются, и ребенок должен по памяти открыть пары, чем больше ребенок откроет пары, тем выше уровень запоминания, эту игру можно использовать при диагностики интеллектуального развития. Также мы используем игры на развитие слоговой структуры речи, с помощью визуальной поддержки ребенку дается инструкция найти закодированное слово, когда ребенок это освоил, задания усложняются, после чего составляется из картинок предложение и рассказы.

Таким образом, проведя глубокий анализ, можно сформировать вывод о том, что применение цифровых и мультимедийных технологий в образовательном процессе в работе с мнемотехникой, значительно упрощает процесс обучения, а также активизирует мыслительно-речевую деятельность детей. Стоит отметить, что в дошкольном возрасте личность начинает осваивать образные инструменты, необходимые при применении приемов мнемотехники. Использование опорных рисунков для обучения заучиванию стихотворений увлекает детей, превращает занятие в игру, значительно сокращает время обучения, а также развивает наглядно — образное мышление [4]. При использовании мнемотехники достигаются большие результаты. С помощью интерактивных устройств педагог, способствуя развитию детей, помогает им улучшать память, логику, воображение. Дошкольники продуктивнее отвечают на занятиях, изучают новое, пытаются воспроизвести текст за педагогом. Некоторые детки самостоятельно вникают в содержание, проговаривают предложения, составляют зарисовки на короткие произведения. Главным образом дети заинтересованы в подборе или прорисовке ассоциативных символов, заменяя ими слова, что помогает закрепить необходимый объем информации в памяти. Итогом стало повышение концентрации внимания, улучшение речевых навыков, развитие личностных качеств.

Литература:

1. Козаренко В. А. Учебник мнемотехники. — М., 2007.
2. Зайцев В.С. «Мультимедийные технологии в образовании» Методическое пособие — Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А.Миллера», 2018.

3. Большеева Т. В. Учимся по сказке. Развитие мышления дошкольников с помощью мнемотехники. — СПб., 2005.
4. Гаркуша Ю. Ф. Система коррекционных занятий воспитателя в детском саду для детей с нарушениями речи. — М., 1992.
5. Жуковская Р. И. Чтение стихотворений в детском саду. — М., 1991.

«Спартианский клуб отцов» как эффективное средство духовного и физического оздоровления детей дошкольного возраста

Шилова Наталья Игоревна, инструктор по физической культуре;
Гончарова Елена Александровна, музыкальный руководитель
МБДОУ г. Абакана «Детский сад присмотра и оздоровления «Аленький цветочек»

Работая в детском саду, я как физинструктор применяю разные технологии, такие как: степ-аэробика, фитбол гимнастика, стрейчинг, йога, квест-игры, бэби фитнес. Каждая из них интересна и эффективна.

Но мое внимание привлекла технология, которая объединяет родителей, педагогов, детей с разными способностями и разными возможностями, а также разной формой реализации.

Это спартианские игры. Что же такое спартианские игры? Это игры, организованные на интеграции спорта с искусством и другими творческими видами деятельности, которые содействуют возрождению и развитию доброты, великодушия, милосердия, интеллектуальных и творческих способностей в сочетании с физической силой и здоровьем.

После апробирования спартианских игр среди детей, нами в детском саду был организован «Спартианский клуб отцов».

В современном мире многие семьи сталкиваются с вызовами в вопросах воспитания детей. Всё чаще дети проводят меньше времени с отцами из-за занятости на работе или многие семьи оказываются разделены расстоянием, и некоторые дети проводят значительную часть своего детства вдали от отцов. Эта ситуация вызывает особые потребности в поддержке и внимании, которые невозможно заменить материальным обеспечением или стандартными образовательными мероприятиями. В таких условиях особенно актуальна роль «Спартианского клуба отцов» в детском саду.

Помимо психологического комфорта, «Спартианский клуб отцов» оказывает значительное влияние на формирование личности ребёнка. Совместные игры, обучение новым видам спорта и творческой деятельности позволяют мальчикам и девочкам раскрывать свои таланты и развиваться гармонично.

«Спартианский клуб отцов» — это инновационный подход к развитию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и их родителей. В условиях современного общества, где многие сталкиваются с проблемами малоподвижного образа жизни и вредными привычками, такие инициативы играют ключевую роль в формировании здоровьесбережения с раннего возраста.

1. Комплексный подход: «Спартианский клуб отцов» объединяет усилия детского сада и родителей, что позволяет создать единую систему поддержки здорового образа жизни, что значительно повышает шансы на успех.

2. Интерактивность и вовлеченность: мероприятия клуба включают в себя разнообразные спортивные активности, такие как утренние зарядки, флешмобы, спортивные соревнования и мастер-классы. Это делает процесс обучения увлекательным и мотивирующим как для детей, так и для взрослых.

3. Ролевая модель: родители (папы), активно участвующие в спортивных мероприятиях, становятся примером для своих детей. Это способствует формированию устойчивых привычек здорового образа жизни, которые дети будут перенимать, и продолжать в будущем.

4. Психологическое воздействие: мероприятия, проводимые в клубе, укрепляют семейные связи, улучшают настроение и снижают уровень стресса. Это создает благоприятную атмосферу для гармоничного развития детей и улучшения психологического состояния родителей.

5. Образовательный аспект: в рамках работы «Спартианского клуба отцов» проводятся лекции и семинары о важности здорового образа жизни, правильного питания и отказа от вредных привычек. Это помогает родителям лучше понимать, как заботиться о здоровье своих детей.

Основной **целью** «Спартианского клуба отцов» является создание условий для укрепления физического, эмоционально-психологического здоровья воспитанников и родителей.

Для реализации данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Создание условий для общения и взаимодействия отцов в рамках совместного досуга с детьми.
2. Популяризация здорового образа жизни среди отцов и их детей.
3. Развитие физических качеств и укрепление здоровья участников.
4. Воспитание командного духа и навыков сотрудничества через спортивные мероприятия.
5. Развитие творческих и коммуникативных навыков участников через совместные мероприятия.

6. Поддержка и развитие семейных ценностей через совместные спортивные и творческие активности.

Как клуб отцов влияет на спортивное развитие детей

Спортивное воспитание играет ключевую роль в развитии детей. Организация «Спартианского клуба отцов» в детском саду способна компенсировать недостаток физической активности и мотивации заниматься спортом и обеспечить необходимое внимание мальчиков и девочек, чьи родители временно отсутствуют или живут отдельно.

Преимущества спортивных занятий в клубе отцов

Участие в спортивных занятиях клуба отцов оказывает положительное влияние на физическое здоровье и психоэмоциональное состояние ребенка. Рассмотрим подробнее, какие мероприятия проводятся в рамках «Спартианского клуба отцов» в детском саду:

- спартианские игры;
- спортивные соревнования, например, эстафеты, турниры по футболу, волейболу или другим видам спорта, перетягивание каната;
- творческие мастер-классы;
- походы, включая пешие прогулки или небольшие экскурсии;
- спортивные игры на свежем воздухе;
- совместные занятия физкультурой, например, зарядка или разминка;
- занятия по изучению основ здорового образа жизни, включая беседы о правильном питании, важности физической активности и личной гигиене.

В «Спартианском клубе отцов» игры проводятся в соответствии с планом воспитательной работы в ДОУ, и посвящены знаменательным датам, таким как «День защитника Отечества», «День здоровья», акция «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам», «Богатырские игры» и т. д. Встречи в рамках клуба организуются один раз в месяц.

«Спартианский клуб отцов» представляет собой не просто площадку для проявления отцовской любви и участия в жизни детей, но и инструмент для формирования более целостного и сбалансированного развития личности. В современном обществе, когда традиционные устои семьи претерпевают трансформацию, подобные начинания приобретают особую значимость.

Через преодоление препятствий и достижение спортивных результатов, ребёнок укрепляет уверенность в собственных силах и повышает самооценку. Приобретённый опыт помогает успешно адаптироваться к стрессовым ситуациям и справляться с вызовами, которые ставит жизнь. «Спартианский клуб отцов» в детском саду — это путь к более тесному и осознанному общению между поколениями, между ребёнком и его отцом.

Это инвестиция в будущее, где каждый ребёнок ощущает поддержку и заботу не только со стороны матери и бабушки, но и со стороны отца. Следовательно, систематическая работа «Спартианского клуба отцов» становится неотъемлемой частью комплексного подхода к воспитанию здорового и счастливого поколения.

На протяжении трёх лет воспитанники клуба демонстрируют выдающиеся результаты в городских соревнованиях. Во многом это стало возможным благодаря слаженной работе и поддержке — родители оказывают огромную помощь в организации участия детей в конкурсах.

Сценарий «Богатырские игры», посвященный Дню защитника Отечества

Цель: пропаганда здорового образа жизни, развитие физических качеств и укрепление здоровья участников, формирование интереса к физической активности и спорту через игровой формат.

Участники: дети и отцы, разделённые на команды.

Звучит музыка. В зал входят команды, участвующие в Играх. В зале уже находятся болельщики, жюри и гости. Зал красочно украшен с использованием спартианской символики (спартианский флаг, портрет Спартиашки, знак, девизы и лозунги спартианского движения и т. д.).

Ход игры:

1. Спартианская увертюра. Приветствие и знакомство с правилами игр. Ведущий (воспитатель или физинструктор) приветствует участников и объясняет правила Спартианских игр.

Мы игры Спартианские открываем,
На этот праздник приглашаем всех!
Здоровья, счастья, радости желаем,
Пусть спартианский к вам придет успех!
Мы видим здесь приветливые лица,
Спортивный дух мы чувствуем вокруг.
У каждого здесь сердце спартианца,
Здесь каждый спорту и искусству друг.
И радость встречи наша безгранична —
Мы рады видеть искренних друзей.
Мы верим, каждый выступит отлично,
И станут все духовней и сильнее!

2. Разминка. Все участники выполняют разминку под музыку, чтобы разогреть мышцы и подготовиться к основным играм.

3. Спартиатлон «Богатырская сила». Участники делятся на четыре команды: две — взрослые, две — дети. Задача каждой команды — перетянуть канат.

4. Спарторхестрика «Богатырский танец». Ребята совместно с отцами показывают танец, разученный на встрече Спартианского клуба отцов.

5. Игра «Первая помощь». Один участник из каждой команды изображает «раненого» (например, падает на пол и изображает боль), а другой участник должен «перевязать» его, используя «бинты» (полоски ткани или бу-

маги). Отцы, соединяясь в пары, переносят «раненых» на руках. Побеждает команда, которая быстрее и аккуратнее справится с заданием.

6. Эстафета «Собери кольчугу». Каждой команде даётся набор предметов, символизирующих части кольчуги (например, мягкие кубики или игрушки). Участники должны «собрать кольчугу», передавая друг другу предметы. Побеждает команда, которая быстрее и точнее соберёт «кольчугу».

7. Игра «Попади в цель». Участники получают мешочки с песком и должны попасть в цель, в обруч, лежащий на полу, напротив каждой команды. Можно устроить соревнование на точность и дальность броска.

8. Викторина «Что знает богатырь?» Ведущий задаёт вопросы на спортивную и физическую тематику, а участники должны ответить на них. Вопросы могут быть как на общие темы (например, какие виды спорта бывают, что такое здоровье), так и на более специфические (например, как правильно делать зарядку, какие упражнения полезны для здоровья). За каждый правильный ответ команда получает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Вопросы:

- Как называется вид спорта, в котором используются клюшка и шайба? (**Хоккей**, Кёрлинг, Футбол);
- Какая страна считается родиной Олимпийских игр? (**Греция**, Рим, Египет);
- Какой из этих видов спорта относится к единоборствам? (**Дзюдо**, Плавание, Велоспорт);

— В каком виде спорта используются коньки? (**Фигурное катание**, Кёрлинг, Гандбол);

— Как называется гимнастический снаряд, на котором выполняют упражнения в спортивной гимнастике? (**Бревно**, Ковёр, Маты);

— Сколько игроков футбольной команды выходят на поле одновременно? (11, 9, 10).

9. Творческое задание «Мы — богатыри». Участникам предлагается изобразить богатырей в действии. Каждый участник или команда может выбрать свой способ представления (например, пантомима, пение, танец). Жюри оценивает оригинальность и выразительность представления.

Подведение итогов. Предоставляется слово жюри для подведения окончательных итогов соревнований и награждения победителей. Каждому участнику Игр вручается Диплом от имени Спартиашки о том, что тот теперь причисляет участника к числу своих спартианских друзей.

Диплом:

- «Спартианцы-эрудиты»
- «Спартианцы-знатоки»
- «Спартианцы-прыгуны»
- «Спартианцы-дружная команда»
- «Спартианцы-художники»
- «Спартианцы-силачи»
- «Спартианцы-ловкачи»

Завершение: после игр проводится обсуждение, в котором участники делятся своими впечатлениями и мыслями о том, что они узнали нового и интересного, а что было самым трудным.







ПСИХОЛОГИЯ

Эмоциональная адаптивность в динамике парных взаимодействий: когнитивно-аффективный подход

Быкова Виктория, студент

Российский государственный гуманитарный университет (г. Москва)

В статье рассматривается феномен эмоциональной адаптивности как ключевой компетенции, способствующей устойчивости и удовлетворенности в романтических парных отношениях. Под эмоциональной адаптивностью понимается способность партнера гибко и осознанно реагировать на изменчивые аффективные состояния и социальные роли другого, не теряя при этом аутентичности собственного «Я».

Ключевые слова: эмоциональная адаптивность, парные отношения, когнитивно-аффективная гибкость, эмоциональный интеллект.

В современной психологии все больше внимания уделяется не только когнитивным, но и эмоциональным аспектам взаимодействия в парных отношениях. Одной из ключевых компетенций, способствующих устойчивости и удовлетворенности в романтических связях, является так называемая, эмоциональная адаптивность — способность партнера гибко реагировать на изменчивые эмоциональные состояния и ролевые ожидания другого. Несмотря на то что подобная гибкость порой ошибочно воспринимается как «двуличие» или неискренность, с точки зрения психолингвистики и межличностной психологии она представляет собой форму социального и эмоционального интеллекта.

Как однажды философски выразился Джордж Бернард Шоу [1]: «Единственный человек, который вёл себя мудро, — это мой портной: каждый раз, когда он меня видел, он снимал новые мерки, в то время как все остальные продолжали пользоваться старыми и ожидали, что те мне подойдут». Дж. Б. Шоу проводит метафору, чтобы показать насколько важно в человеческом обществе «снимать новые мерки» и не полагаться на устаревшие шаблоны. В контексте парных отношений эта метафора отражает необходимость постоянного переосмысления образа партнера и отказа от статичных ожиданий. Его цитата точно отражает суть здоровых отношений: они требуют постоянного переосмысления, актуализации и адаптации — особенно в ответ на эволюцию личности партнёра.

Эмоциональная адаптивность: между гибкостью и аутентичностью

Эмоциональная адаптивность не означает отказ от собственной идентичности или «маскировку». Скорее, это умение распознавать смену эмоционального контекста и откликаться на нее. В отличие от статичного поведения — когда один и тот же стиль общения применяется ко всем ситуациям и ролям — адаптивность подразумевает контекстуальную чувствительность. Говорится об более мудром подходе к жизненным ситуациям, ведь жизнь — это череда встреч с различными людьми и под каждого из них нужно подстраиваться, чтобы достичь желаемого результата. Именно этот процесс подстраивания, когда мы понимаем как нам стоит себя вести и реализуем это — очень важен в парных отношениях.

В нашем мире женщины чаще ожидают от партнера контекстуальной чувствительности: умения «переключаться» между ролями в зависимости от ситуации — быть опорой в момент уязвимости, проявлять восхищение в публичном пространстве, молчаливо поддерживать в момент усталости. Мужчины, напротив, часто склонны к поведенческой стабильности: если стратегия взаимодействия «работает», они редко ее пересматривают. Эта разница не является недостатком, но может стать источником напряжения, если партнёр не развивает способность к эмоциональной адаптации.

Стоит подчеркнуть: речь не идет о том, чтобы «угождать» или «носить маски». Адаптивность — это осознанное следование за внутренней динамикой другого, проявление уважения к его многогранности.

Психолингвистический аспект: язык как зеркало адаптации

С точки зрения психолингвистики, эмоциональная адаптивность проявляется и в речевом поведении. Партнер, обладающий высоким уровнем эмоционального интеллекта, интуитивно или осознанно корректирует свой лексикон, интонацию, темп речи и стиль общения в зависимости от того, в какой роли выступает его возлюбленная в данный момент — деловой женщины, уставшей подруги, мечтательной спутницы или ранимого ребёнка.

Исследования Р. Фельдман [2] показывают, что эмоциональная синхронизация — в том числе через вербальные и невербальные каналы — напрямую связана с укреплением привязанности и повышением удовлетворенности отношениями. Аналогичные эффекты наблюдаются и у взрослых партнёров: синхронность в ритме, интонации и эмоциональной окраске речи предсказывает более высокий уровень взаимопонимания и эмпатии.

Эмоциональная адаптивность и устойчивость отношений

Долгосрочные отношения требуют не просто совместности, а взаимной эволюции. Партнеры, способные адаптироваться к внутренним изменениям друг друга, де-

монстрируют более высокий уровень эмпатии, гибкости в конфликтах и готовности к компромиссу. Именно такие качества, а не стабильность в привычном понимании, предсказывают длительность и качество брака.

Женщины, как правило, более чувствительны к нюансам межличностного взаимодействия и чаще ожидают от партнера не только последовательности, но и контекстуальной чуткости. Мужчина, который умеет «менять роли» — быть уверенным в публичном пространстве и уязвимым в интимном, рациональным в быту и романтичным в моменты близости — воспринимается не как «двуличный», а как эмоционально зрелый и надежный. Эмоционально адаптивный индивид не просто «реагирует» на эмоции другого, но предвосхищает их, корректируя свое поведение до возникновения напряжения. Такой проактивный стиль взаимодействия снижает частоту разрушительных конфликтов и способствует формированию «эмоционального доверия» — убежденности партнера в том, что его внутренний мир будет принят и понят даже в условиях сильного стресса или неопределенности.

То, что традиционно называют «двуличием», в свете современных психологических и психолингвистических исследований предстаёт как проявление эмоциональной адаптивности — одного из важнейших факторов устойчивости и глубины романтических отношений. Отказ от статичных ожиданий и признание динамичной природы личности партнера открывают путь к более гибким, чутким и долгосрочным связям.

Возможно, пришло время перестать бояться изменчивости — и начать ценить тех, кто умеет быть разным, оставаясь искренним.

Литература:

1. 13 цитат Нобелевского лауреата Бернарда Шоу, помогающих найти себя // Psychologies.ru. — URL: <https://www.psychologies.ru/wellbeing/13-citat-nobelevskogo-laureata-bernarda-shou-pomogayushikh-naiti-sebya/> (дата обращения: 04.11.2025).
2. Feldman R. Parent–infant synchrony and the construction of shared timing [Синхрония «родитель–младенец» и построение общего временного ритма] // Journal of Child Psychology and Psychiatry. — 2007. — Vol. 48, № 3–4. — P. 329–354.

Sonic Remedies, Shared Spirits: The Spiritual Lineage and Somatic Dialogue in Chinese and Western Music Therapy

Wang Chenyu, Phd, Associate Professor
China Academy of Chinese Medical Sciences (China)

Shen Yi, Lecturer
Shanghai University (China)

Although the «spiritual lineages» of Chinese and Western music therapy differ, they share a profound «common core» in their physiological and psychological mechanisms of action on the human body. This comparative study helps construct a more culturally inclusive and practically effective integrative music therapy paradigm. This article compares the theoretical similarities, differences, and practical pathways by outlining the «spiritual lineages» of Chinese and Western music therapy — their philosophies, cosmologies, and medical theories — and focusing on the common interface of «somatic dialogue».

Keywords: Music Therapy, Traditional Chinese Medicine, Western Medicine, Concept of the Body, Spiritual Lineage, Cross-Cultural Study

I. Theoretical Foundations: Tracing the «Spiritual Lineage» of Chinese and Western Music Therapy

(A) *The Intellectual Origins of Chinese Music Therapy*

The intellectual origins of Chinese music therapy are profound and rich, deeply rooted in the unique cosmology and life philosophy of Huaxia civilization, forming a «music healing» paradigm distinctly different from other medical systems worldwide. The core of this paradigm is not viewing music as an external stimulus independent of the body and mind, but rather understanding it as a subtle energy that communicates between heaven and earth and harmonizes the body and mind, a crucial medium for maintaining individual health and cosmic harmony.

The genesis of this thought can be traced back to the pre-Qin concept of «the unity of heaven and humanity». The Confucian classic «Yue Ji» states: «Music is the harmony of heaven and earth». This clearly indicates that music was essentially recognized as a manifestation of the harmonious order of the cosmic natural world. Confucianism further emphasized the complementary roles of «music» and «ritual», believing that «music» had a social governance function for educating the human heart and guiding people towards goodness, as in the saying «applying music to govern the heart, then a heart of ease, straightforwardness, kindness, and sincerity spontaneously arises». Through upright, balanced, and peaceful «virtuous sounds and elegant music», one could cultivate temperament, guiding the human heart towards goodness, thereby achieving both individual and societal health.

Simultaneously, Daoist thought provided another profound philosophical foundation for music therapy. Laozi proposed «the great sound is faint», and Zhuangzi advocated for the «sounds of nature». The core idea is to transcend the formal techniques of music, pursuing a state of harmony that aligns with the Dao, natural and spontaneous. Applied to healing, this wisdom is embodied as «governing through non-action»—not using forceful music to «correct» anything, but rather using musical sounds that conform to the natural rhythms of life to guide the body and mind back to their inherent balance and tranquility, achieving the state of «nourishing both body and spirit».

This theoretical and practical framework for Chinese music therapy achieved systematic medical construction in the foundational TCM text, the *Huang Di Nei Jing* (Yellow Emperor's Inner Canon), establishing the core system of «Five-Tone Therapy». This system intricately links the «five tones» (Gong, Shang, Jue, Zhi, Yu) with the human «five zang-organs» (spleen, lung, liver, heart, kidney), and the «five mindsets/emotions» (contemplation, grief, anger, joy, fear) through the framework of the «Five Phases» (Wood, Fire, Earth, Metal, Water). Music thus becomes a refined «medicine». Its therapeutic logic lies in utilizing the specific generating, restraining, over-acting, and insulting relationships among the five tones and the five zang-organs to balance the ascending, descending, entering, and exiting of Qi within the body, suppressing what is hyperactive and supplementing what

is deficient, thereby regulating imbalanced emotions and physiological functions—for example, the «Jue» tone soothes the liver and relieves stagnation, while the «Zhi» tone supports and nourishes heart Qi.

(B) *The Philosophical and Scientific Tradition of Western Music Therapy*

The tradition of Western music therapy is rooted in the philosophical soil of «mind-body dualism» and evolved along a path from philosophical speculation to scientific empiricism, ultimately constructing a modern disciplinary system integrating rational analysis, psychological insight, and neuroscientific evidence. Its intellectual origins trace back to ancient Greece. The Pythagorean school proposed the grand concept of «the music of the spheres», believing the operation of the cosmos itself was a harmonious mathematical order, and earthly music was a microcosmic reflection of this order. They pioneered the practice of «musical medicine», believing specific melodies and rhythms could «purify» the human soul and correct imbalanced emotions. Plato and Aristotle further theorized the social and ethical functions of music; the former emphasized music's role in shaping the character of citizens in an ideal republic, while the latter, in *Politics*, detailed the differential effects of different modes (e.g., Dorian, Phrygian) on the listener's character and emotions, laying the foundation for the «Doctrine of Affections» in musical aesthetics.

However, unlike the holistic view of «the unity of heaven and humanity» in TCM, Western thought, particularly after Descartes, established a stark dichotomy between mind and matter with the proposition «I think, therefore I am». This, on one hand, viewed the body as a precise machine, paving the way for later physiological analyses of music's effects on the body; on the other hand, it led music therapy to focus for a long time on influencing and regulating the «mind» or «spirit» through music. This philosophical tradition foreshadowed the two main orientations of modern music therapy: one based on psychodynamics, using music as a non-verbal medium to explore the unconscious and express inner emotions; and the other based on behaviorism, using music as a reinforcer to shape and correct behavior.

(C) *Lineage Comparison: A Dialogue between Unity of Heaven and Humanity and Mind-Body Dualism*

1. Lineage Comparison: A Dialogue between Unity of Heaven and Humanity and Mind-Body Dualism

The spiritual lineages of Chinese and Western music therapy present a core divergence in their philosophical foundations—«the unity of heaven and humanity» versus «mind-body dualism». This fundamental difference in cosmology and concept of the body has shaped their unique characteristics in therapeutic logic, practical pathways, and value orientations, engaging in a profound dialogue spanning millennia.

2. The Philosophical Divide: «Unity of Heaven and Humanity» vs. «Mind-Body Dualism»

The Chinese idea of «the unity of heaven and humanity» views the cosmos, society, and the human body as an organically connected, isomorphic, and mutually sensing living community. From this perspective, music is essentially the resonance and embodiment of cosmic natural rhythms. The human body, as an open microcosm permeated by «Qi», resonates with the macrocosm of heaven and earth through the correspondence of the «five tones» and «five zang-organs». Therefore, the core of music therapy lies in «harmonizing». In contrast, «mind-body dualism», originating in ancient Greece and strengthened by Cartesian philosophy, views spirit and matter, mind and body as separable, distinct substances. While this tradition does not deny their interaction, it provided the philosophical premise for the subsequent scientific study of the body as an object and a machine. Music is thus parsed as a special «stimulus» or «tool» capable of acting upon the two dimensions of «mind and body», its therapeutic logic leaning more towards «intervention» and «regulation», applying influence to specific psychological or physiological issues.

3. Therapeutic Logic: Complementary Relationship-Based Harmonizing vs. Structure-Based Intervention

Differences in philosophical foundations directly lead to distinct therapeutic practices. Within the framework of «the unity of heaven and humanity», traditional Chinese music therapy is relational and contextual. It emphasizes «harmony between music and person» and «harmony between music and heaven and earth». Whether a piece of music has therapeutic value depends not entirely on its own physical properties but more on whether it matches the listener's constitution, emotions, and even the spatiotemporal context. For example, according to the «Five Phase generation and restraint» theory, the wood-associated «Jue» tone is suitable in spring for soothing the liver; its value lies in the harmonizing role it plays within the entire network of life and natural relationships. Conversely, the «mind-body dualism» tradition gave rise to the structural and analytical approach of Western music therapy. Music is decomposed into elements like rhythm, melody, and harmony to precisely study how they separately affect mood, alter brainwaves, or regulate heart rate. Whether used for emotional catharsis in improvisation or for relaxation in guided music imagery, its design is based on targeted intervention on psychological or physiological structures.

4. Fusion of Value Orientations: From Rivalry to Dialectical Unity

This profound philosophical dialogue reveals that the two traditions are not simply opposed in their value orientations but contain great potential for complementarity. The «unity of heaven and humanity» view provides a broad systemic perspective and the preventive wisdom of «treating disease

before it arises», viewing health as a dynamic process of life artistry. The «mind-body dualism» tradition contributes fine analytical tools and empirical methods, ensuring intervention operability and verifiable efficacy. In the cross-cultural practice of contemporary music therapy, the dialogue between the two is moving from rivalry towards dialectical unity. We need both the precise mechanisms revealed by Western science of how «sound» affects the «body», and the holistic wisdom of Eastern philosophy regarding how «sound», «heart/mind», and «heaven» resonate. Ultimately, the purpose of this dialogue between «unity of heaven and humanity» and «mind-body dualism» is not to determine superiority but to jointly point towards a more complete understanding of the «human being»—as both an analyzable biological entity and a spiritual existence connected to all things. Music therapy is precisely an ancient yet new bridge connecting these two aspects.

II. The Body as Medium: The «Dialogue» Field of Chinese and Western Music Therapy

(A) The TCM View of the Body: Qi, Yin-Yang, Five Phases, Meridians, and Zang-Fu

The TCM view of the body is by no means a static, material entity in the modern anatomical sense, but rather a life process full of dynamic energy, internal correlations, and resonance with the vast cosmic scheme. The core of this unique perspective is constructed upon a series of interrelated philosophical and medical concepts—«Qi», «Yin-Yang», «Five Phases», and «Meridians and Zang-Fu»—collectively depicting a profound picture of the «flowing body» and the «relational body».

First, «Qi» is the most fundamental energy and motive force constituting all life activities. In TCM, the human body is an open system formed by the constant ascending, descending, entering, and exiting, the ceaseless circulation, of Qi. This life force condenses to form shape and disperses to flow. It not only nourishes the entire body but also maintains the exchange of information and energy within the body and between the body and the external environment. Therefore, the essence of health lies in the abundance and smooth flow of Qi, as emphasized in the Huang Di Nei Jing: «When upright Qi is stored within, pathogenic factors cannot interfere». The root of disease lies in imbalances of Qi such as deficiency, stagnation, rebellion, or disorder.

Second, the doctrines of «Yin-Yang» and the «Five Phases» provide the core laws and models for understanding the complex dynamic relationships within the body. «Yin-Yang» is a pair of relational categories, dividing all structures and functions of the body into two opposing yet unified aspects—e.g., the exterior is Yang, the interior is Yin; function is Yang, substance is Yin. Health signifies the dynamic balance of Yin and Yang, known as «Yin level and Yang secret». Disease is the disruption of this balance, manifesting as «Yin-Yang disharmony». The «Five Phases» (Wood, Fire, Earth, Metal, Water) further incorporate the body's Zang-Fu organs (liver, heart, spleen, lung, kidney), emotions (anger, joy, contemplation/pensiveness, grief, fear),

sounds (shout, laugh, sing, cry, groan), and even natural phenomena like seasons, directions, and musical tones (Jue, Zhi, Gong, Shang, Yu) into a vast system of analogy and linkage. The Zang-Fu organs follow the rules of «mutual generation and restraint» to promote and check each other, thereby maintaining the stability and coordination of the giant system of life.

Finally, this entire theoretical system is concretely implemented and manifested through the physiological-energy system of «Meridians and Zang-Fu». Meridians are the pathways through which «Qi» flows, the energy network connecting interior and exterior, communicating the surface and the core. The Zang-Fu organs are not merely anatomical entities but functional systems centered on their physiological functions, closely linked to specific meridians, emotions, and sense organs. For example, the liver belongs to Wood, governs free coursing, corresponds to the emotion of anger, and its associated sound is shouting; its meridian courses through the hypochondriac region. When a person is chronically angry, it can damage liver Qi, leading to Liver Wood imbalance; this imbalanced «Qi» may manifest as distending pain along the liver meridian pathway and through abnormalities in sound and emotion.

(B) The Western View of the Body: Nervous System, Endocrine System, and Psychophysiology

The Western modern medical view of the body, based on anatomical and physiological empirical research, understands the human body as a precise and complex biophysical system. From this perspective, the nervous and endocrine systems constitute the core mechanisms of mind-body interaction and internal communication, and psychophysiology serves as the bridge connecting mental activity and bodily responses. The nervous system, particularly the autonomic nervous system, acts as the body's automatic control system, responsible for unconsciously regulating basic life functions like heart rate, respiration, and digestion. Its sympathetic branch mobilizes energy to cope with stress («fight or flight»), while the parasympathetic branch conserves energy and promotes relaxation («rest and digest»). Operating in parallel, the endocrine system plays the role of chemical messenger, broadly and slowly regulating metabolism, emotional state, and growth and development by releasing hormones (e.g., cortisol, adrenaline) into the bloodstream. These two systems work closely together to maintain internal homeostasis. Psychophysiological research further reveals that external psychological stimuli (such as the emotional experience evoked by listening to music) can be perceived and processed by the cerebral cortex and limbic system, which then issue commands via the hypothalamus—the high-level command center—to both the autonomic nervous system and the endocrine system, ultimately triggering a series of measurable physiological changes like heart rate variability, blood pressure, electromyography (EMG), electrodermal activity (EDA), and hormone levels. Therefore, in the paradigm of the Western

body view, music's intervention on the body is essentially seen as an input of acoustic signals that, via the auditory pathway, are ultimately transformed into neural electrical signals and biochemical signals, exerting targeted regulation and influence on this precise physiological system.

(C) Similarities and Differences in Somatic Dialogue: Holistic Resonance vs. Targeted Regulation

When engaging in «dialogue» with the body, Chinese and Western music therapy, due to their divergent philosophical foundations and body views, have formed two distinct pathways: «holistic resonance» and «targeted regulation». Although both ultimately aim for health, their modes, logic, and depth of engaging with the body present an enlightening contrast.

1. Fundamental Commonality: Direct Intervention Beyond Language

First, it must be acknowledged that both highly concur on one fundamental point: they recognize that music can bypass the brain's cognitive critique and directly «dialogue» with the body. Whether termed «resonant communication» in the East or «subconscious» influence in the West, music, as a non-linguistic, energy-rich vibrational form, possesses the power to directly reach and influence a person's physiological state and emotional core. This is the unique advantage of music therapy distinguishing it from many verbal therapies and the common ground enabling dialogue between the two traditions.

2. Divergent Paths: Relational Harmonizing vs. Mechanistic Intervention

However, in the specific manner of dialogue, they part ways. The «holistic resonance» path, dominant in TCM, is essentially relational and contextual. It does not insist on specific physiological parameters changing in a predetermined way but focuses on restoring the balance and harmony of «Qi» for the individual as a living whole. Here, music acts like a tuner; its value lies in the «resonant relationship» it forms with the listener's specific constitution, emotional state (e.g., liver constraint, heart fire), and even spatiotemporal context (e.g., season, time of day). A Wood-associated «Jue» tone does not work by directly «killing» anxiety but by coursing and discharging Liver Wood Qi, re-establishing flow and order within the entire body's energy network, thereby achieving holistic harmonizing of body and mind. The process is dynamic and highly individualized.

Conversely, the mainstream «targeted regulation» path of the West is structural and analytical. It views the body as a precise instrument, and music is parsed into a set of measurable physical parameters (rhythm, frequency, volume) used to specifically «regulate» the function of a particular «component» in the instrument. For instance, using soothing music around 60 beats per minute aims to slow the heart rate

and respiration through «frequency following response», thereby precisely regulating the autonomic nervous system, activating the parasympathetic branch, and achieving physiological relaxation. This intervention is based on universal psychophysiological mechanisms, pursuing clear, replicable cause-and-effect outcomes.

3. Complementary Values: Fusion of Systemic Wisdom and Precise Tools

«Holistic resonance» and «targeted regulation» are not simply opposites but form a profound complementarity in value. «Holistic resonance» provides a broad systemic perspective and the wisdom of «preventing disease before it arises». It focuses on the «potential» and «state» of health, excelling in maintaining the overall vitality and dynamic balance of the life system. «Targeted regulation» contributes fine analytical tools and empirical methods, adept at solving specific, manifested «problems», and ensures the operability and objective efficacy of interventions. Ideal modern music therapy practice requires the integration of these two wisdoms: employing the precision of «targeted regulation» to address acute anxiety or pain, while also utilizing the systemic view of «holistic resonance» to nurture long-term physical and mental harmony and quality of life, thereby achieving comprehensive care for the «person».

III. How «Sound» Becomes «Medicine»: A Cross-Cultural Interpretation of Therapeutic Mechanisms

(A) *The Chinese Path: Common Origin of Music and Medicine—Harmonizing the Five Tones, Five Zang-Organs, and Emotions*

Within the intellectual treasure trove of traditional Chinese medicine and philosophy, music therapy is not an isolated technique but a complete system of physical and mental harmonization rooted in the core concept of the «common origin of music and medicine». This path holds that music, like medicine, originates from nature, possesses specific properties and energetic attributes, and can guide the body's internal Qi, blood, and emotions back to a harmonious state. Its theoretical system matured in texts like the *Huang Di Nei Jing*, constructing an exquisite therapeutic model based on the fundamental elements of the «Five Tones» (Jue, Zhi, Gong, Shang, Yu), «Five Zang-Organs» (liver, heart, spleen, lung, kidney), and «Five Mindsets/Emotions» (anger, joy, contemplation, grief, fear), interconnected and analogically linked through the «Five Phase» (Wood, Fire, Earth, Metal, Water) framework.

The therapeutic logic of this path first manifests as a «like resonates with like» holistic resonance. According to the holistic view of «correspondence between heaven and humanity», the human body is seen as a miniature universe, whose Zang-Fu organs, emotions, and natural musical tones share profound isomorphic relationships. Specifically, the «Jue»

tone belongs to Wood, its sound expansive, able to resonate with the Wood-associated liver, its «free coursing» function, and the emotion of «anger». The «Zhi» tone belongs to Fire, its sound joyful, corresponding to the Fire-associated heart, its «housing the spirit» function, and the emotion of «joy». This extends similarly: «Gong» tone connects to the spleen and «contemplation», «Shang» tone links to the lung and «grief», «Yu» tone enters the kidney and «fear». When the function of a specific Zang-Fu organ is disordered or its corresponding emotion becomes excessive, it signifies an imbalance—either «excess» or «deficiency»—in that energy system.

Furthermore, the core mechanism of its therapeutic practice lies in dynamically applying sequences of the five tones for «tonification» and «sedation». This is not simply «treating the head for a headache», but involves systematic regulation strictly following the laws of Five Phase generation, restraint, over-action, and counter-restraint. For example, for an individual displaying irritability and hypochondriac distension due to liver Qi constraint, treatment might not only select the Wood-associated «Jue» tone for coursing and discharging but could also flexibly apply the principles of «Water generates Wood» or «Metal restrains Wood». If it is a «deficiency pattern», one might supplement with the Water-associated «Yu» tone to «enrich Water to nourish Wood». If it is an «excess pattern», one might choose the Metal-associated «Shang» tone to «assist Metal in pacifying Wood», suppressing the excessive hyperactivity of liver Qi. Similarly, for someone with excessive contemplation/pensiveness injuring the spleen, the Wood-associated «Jue» tone can be used for «Wood restraining Earth» to resolve Earth's stagnation.

Thus, the «common origin of music and medicine» path in Chinese music therapy is essentially a highly contextualized and relational art. It does not seek universal musical prescriptions but emphasizes using the energetic properties of musical tones to precisely play the role of «harmonizer» within the complex energy-emotion network of the human body. Its fundamental goal is not to directly eliminate a symptom but to restore the smooth flow of Qi dynamics (ascending, descending, entering, exiting) and the dynamic balance of Five Phase relationships through the resonance of the five tones with the Zang-Fu organs and emotions, ultimately achieving holistic health from body to spirit. This is the profound wisdom distinguishing it from the Western targeted intervention path.

(B) *The Western Path: Sound Waves and Psyche—Tripartite Intervention on Physical, Physiological, and Psychological Levels*

In contrast to the Chinese path emphasizing holistic harmonization, the development of modern Western music therapy, closely tied to empirical science, has formed a tripartite intervention path based on «sound waves and psyche», which is analyzable, measurable, and systematically investigates how music, deconstructed as physical sound waves, acts upon the human body through physical, physiological, and

psychological levels, progressively and interweavingly, to achieve therapeutic goals.

At the Physical and Physiological Level, music is first regarded as sound wave vibration with specific frequency, amplitude, rhythm, and harmony. These physical properties are converted into neural electrical signals via the auditory organ, directly acting on the brainstem reticular formation and cerebral cortex, triggering a series of automatic, subconscious physiological responses. A core mechanism here is the ***Frequency Following Response*, meaning the body's rhythmic physiological activities (e.g., brainwaves, heart rate, respiratory rhythm) tend to synchronize with external stable rhythms. Therefore, a piece of steady, soothing music around 60 beats per minute can effectively guide the listener's heart rate and breathing to slow down, thereby inhibiting sympathetic nervous system excitation and activating the relaxation-oriented parasympathetic nervous system, achieving physiological sedation. Simultaneously, music sound waves can regulate the endocrine system, e.g., lowering the level of the stress hormone cortisol and promoting the secretion of endorphins, improving emotional state at the neurochemical level.

At the Psychological Level, the intervention of music is deeper and more personalized. Transcending the direct effects of physical sound waves, music, as highly structured auditory information, can profoundly influence an individual's inner world through psychological processes like emotional arousal, association, and cognitive appraisal. A stirring march may inspire fighting spirit and energy, while a soft lullaby may evoke feelings of security and tranquility. This emotional arousal is closely linked to the individual's personal experiences and cultural background, making music a powerful medium for triggering and expressing inner emotions. In therapeutic application, therapists utilize this characteristic through techniques like song discussion, musical improvisation, or guided music imagery to help clients access, identify, and express unacknowledged or repressed emotions, and to restructure negative cognitive patterns, thereby promoting psychological integration and growth.

(C) The Possibility of Mechanism Integration: An Integrative Perspective from «Treating Disease» to «Preventing Disease»

The marked differences in mechanisms between the Chinese and Western music therapy paths do not form an insurmountable gap but instead provide valuable complementary space for constructing a more comprehensive and powerful integrative healing paradigm. The core value of this integration lies in its ability to combine the precision «intervention» strengths of the West with the systemic «harmonizing» wisdom of the East, thereby covering the entire health spectrum from «treating manifested disease» to «preventing disease».

In the clinical stage of «Treating Manifested Disease», the precision and measurability of the Western path take precedence. For diagnosed psychological disorders like

anxiety, depression, or PTSD, and for managing acute pain, Western music therapy provides standardized intervention protocols validated by empirical evidence. For example, using music with specific frequencies and rhythms for physiological relaxation, or targeted musical activities to improve cognitive function and social interaction. Here, music acts as a non-pharmacological «acoustic medicine», with clear mechanisms of action and easily assessable efficacy, capable of rapidly and effectively alleviating specific clinical symptoms.

However, a higher realm of health lies in «Preventing Disease Before It Arises», i.e., maintaining the balanced state of body and mind to prevent the occurrence and development of disease. This is precisely where the excellence of the Chinese «common origin of music and medicine» path lies. It transcends the linear thinking of «symptom-target», focusing on the individual's overall energy state and emotional balance. For sub-healthy populations under long-term stress, or individuals identified with certain biased constitutions (e.g., Qi stagnation constitution, Yin deficiency constitution) according to TCM pattern diagnosis, the Western path might struggle to provide a «prescription», whereas the Chinese path can offer personalized music regulation plans based on the «Five Tones — Five Zang-Organs — Five Phases» theory. The goal is not to treat a specific «disease» but to, through daily exposure to musical tones, discharge excessive emotions, supplement deficient upright Qi, and restore the smooth and harmonious flow of Qi in the body, thereby enhancing overall disease resistance and vitality.

Therefore, an ideal integrative perspective should be dynamic and stage-specific. It can utilize the precision of Western methods to quickly stabilize symptoms in the initial intervention phase, then shift towards the holistic nature of the Chinese method during recovery and health maintenance to consolidate effects, regulate the root, and prevent relapse. For instance, for a patient with anxiety disorder, during the acute phase, Western relaxation music with sedative efficacy can be used to reduce physiological arousal levels; during the recovery phase, based on their liver constraint constitution, the Wood-associated «Jue» tone can be supplemented for long-term, aiming to improve their tendency towards anxiety at the root.

This integration from «treating manifested disease» to «preventing disease» signifies the sublimation of music therapy from an auxiliary «technique» to a complete «art of health». It no longer merely content with combating illness but is dedicated to nourishing life, ultimately realizing the «shared spirits» of Chinese and Western wisdom in the ultimate goal of safeguarding human physical and mental health.

Conclusion

This study, through systematic outlining and comparison, clearly reveals that Chinese and Western music therapy traditions are rooted in distinctly different «spiritual lineages». The Chinese path, upholding the cosmology of «the unity of heaven and humanity», views music as an energetic medium for harmonizing the human microcosm with the natural

macrocosm. Its core idea of the «common origin of music and medicine» lies in the systematic relational harmonization of the «five zang-organs» and «emotions» through the «five tones», aiming to restore the dynamic balance of Qi flow and the Five Phases' generating and restraining cycles. The Western path, originating from the philosophical foundation of «mind-body dualism» and tempered by scientific empiricism, parses music into measurable physical sound waves and psychological stimuli, developing a «targeted regulation» model for the nervous, endocrine, and cognitive systems. The two exhibit fundamental differences in philosophical foundation, health concepts, and intervention logic.

However, despite their divergent spiritual lineages, this study also demonstrates a profound commonality between them at the level of «somatic dialogue». Both transcend the limitations of language, acknowledging music's ability to directly act upon the human physiological and emotional centers, triggering physiological resonance and emotional responses. Whether it is the «harmonization of Qi and blood» in the East or «physiological feedback» in the West, their interface of action ultimately converges on the living, feeling «body». It is this «common core» at the ultimate field of action that provides a solid theoretical foundation and infinite possibilities for transcending cultural barriers and constructing a future music therapy paradigm that is both respectful of cultural roots and integrated with scientific evidence, more inclusive and effective.

The future development of music therapy must move towards breaking down cultural barriers and establishing eclectic, individualized new treatment models. This means we should not view the Chinese and Western paths as an either-or choice but as precision instruments with different functions complementing each other within a complete toolbox. The ideal therapeutic paradigm would involve a therapist deeply versed in both traditions, capable of transcending the limitations of a single cultural tradition to design precise «formulations» when facing a unique individual: it could employ targeted techniques supported by Western empirical research to quickly alleviate a client's acute anxiety or pain; it could also, based on the Eastern holistic view, determine the imbalance in their constitution and emotions, and apply corresponding musical tones for long-term, gentle systemic regulation. This integration is by no means a simple stacking of techniques but is based on a deep understanding of the «Sonic Remedies, Shared Spirits» concept—recognizing that all effective music therapy, regardless of its theoretical guise, ultimately functions through the common channel of somatic resonance. Therefore, the future direction is to build a dynamic, personalized healing system capable of both «treating manifested disease» with scientific precision and «preventing disease» with philosophical wisdom, ultimately achieving deep harmony of body and mind and the full flourishing of life in each unique individual.

References:

1. Ma Yue, Liu Mingming, Gao Sihua, Jiang Wen. Discussion on TCM Music Therapy Based on the Five-Tone Theory in “Huangdi Neijing”. [J] Chinese Journal of Traditional Chinese Medicine, 2014(5):1294–1297.
2. Feng Lu, Zhang Xinyan, Zhao Gang, Wu Jun. Clinical Analysis of Integrated Traditional Chinese Medicine and Interactive Music Therapy for Childhood Anxiety Disorders. [J] Liaoning Journal of Traditional Chinese Medicine, 2016(9): 1894–1895.
3. Tang Chenghua. Clinical Study on Pattern Differentiation Treatment of Post-Stroke Depression with Traditional Chinese Medicine Combined with Five-Phase Music Therapy. [D] Guangzhou University of Chinese Medicine, 2014.
4. Lu Yinlan, Lai Wen. Research Overview of Music Therapy in the Past 20 Years. [J] Shanghai Journal of Traditional Chinese Medicine, 2002 (1): 46–49.
5. Cai Zhixing, Zhang Zhenxian, Wu Lili, She Yuanshu. Clinical Observation on Treating Chronic Fatigue Syndrome with Five-Phase Gong Diao (Standard Mode) Music Combined with Li Xu Jie Yu Formula. [J] Academic Journal of Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, 2015 (3): 18–22.
6. Luo Xiaoping. Analysis of Research on the Relationship between the Five Tones and the Five Zang-Organs. [J] Journal of Xinghai Conservatory of Music, 2009 (3): 27–30.
7. Du Hongshuai. Randomized Parallel Controlled Study on Treating Insomnia with Chinese Herbal Foot Bath Combined with Music Therapy. [J] Practical Journal of Internal Chinese Medicine, 2019 (4): 29–32.
8. Shen Jing. Review of Music Therapy and Related Psychological Research. [J] Psychological Science, 2003 (1): 171–172.
9. Zheng Xuan, Xu Jianhong, Gong Xiaoshu. Progress and Application Status of Music Therapy. [J] PLA Nursing Journal, 2003 (7): 42–43.
10. Liu Bin, Yu Fang, Shi Jun. Domestic and International Progress in Music Therapy. [J] Journal of Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, 2009 (4): 89–91.

Психологические детерминанты формирования мотивации к здоровому образу жизни у женщин в современном обществе

Крахмалева Ксения Николаевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Иванова Татьяна Николаевна, доктор социологических наук, доцент
Тольяттинский государственный университет

Мотивация к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ) среди женщин в современном социуме является результатом сложного взаимодействия психологических факторов, которые подвержены значительным колебаниям в зависимости от возрастных характеристик, социального статуса и индивидуальных особенностей личности. Ключевыми детерминантами, определяющими формирование мотивации к ЗОЖ, выступают ценностные установки, уровень самооффективности, воздействие социального окружения и трансформация мотивационной сферы с возрастом.

Ценностные ориентации — это сложная система приоритетов и убеждений, которая формируется под влиянием различных факторов, таких как культура, воспитание, личный опыт и социальные нормы. Они определяют не только наши взгляды на мир, но и выбор стратегий поведения, отношение к различным аспектам жизни, включая здоровье.

Женщины, придающие большое значение здоровью и благополучию, часто демонстрируют осознанное отношение к своему физическому и психическому состоянию. Они стремятся вести здоровый образ жизни, который включает в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и заботу о психоэмоциональном равновесии. [3]

Такое отношение к здоровью может быть обусловлено различными факторами. Например, некоторые женщины могут иметь генетическую предрасположенность к определённым заболеваниям и поэтому более внимательно относятся к своему здоровью. Другие могут быть вдохновлены личным опытом преодоления болезни или наблюдения за тем, как близкие люди справляются с проблемами со здоровьем.

Кроме того, ценностные ориентации могут формироваться под влиянием социальных норм и ожиданий. В обществе, где здоровье считается важным аспектом благополучия, женщины могут чувствовать давление соответствовать этим ожиданиям. Это может стимулировать их к поиску информации о здоровом образе жизни, изучению новых методик поддержания здоровья и активному применению этих знаний на практике.

Однако важно отметить, что ценностные ориентации не являются статичными. Они могут меняться под влиянием новых жизненных обстоятельств, изменений в социальной среде или личного роста. Поэтому женщины, которые изначально придавали большое значение здоровью, могут со временем адаптировать свои стратегии поведения и отношение к здоровью в соответствии с новыми приоритетами и убеждениями.

В целом, ценностные ориентации играют важную роль в формировании отношения к здоровью. Женщины, которые придают большое значение благополучию, с большей вероятностью будут стремиться к ведению здорового образа жизни, что может положительно сказаться на их физическом и психическом здоровье, качестве жизни и общем благополучии. [5]

Самооффективность, то есть вера в свою способность достигать поставленных целей, является также важным фактором, влияющим на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ). Женщины, обладающие высоким уровнем самооффективности, не только более склонны предпринимать активные действия для улучшения своего здоровья, но и демонстрируют более устойчивую мотивацию в долгосрочной перспективе. Это связано с тем, что такие женщины уверены в своих силах и возможностях, что позволяет им преодолевать трудности и сохранять мотивацию даже в условиях стресса или усталости.

Напротив, недостаток уверенности в себе может стать серьёзным препятствием на пути к здоровому образу жизни. Женщины с низким уровнем самооффективности могут испытывать сомнения в своих способностях, бояться неудач или не верить в возможность достижения желаемых результатов. Это может приводить к пассивности, прокрастинации и, как следствие, к снижению мотивации к ведению ЗОЖ.

Кроме того, уровень самооффективности может влиять на выбор конкретных стратегий и методов ведения ЗОЖ. Женщины с высоким уровнем самооффективности могут быть более открытыми к новым идеям и подходам, готовыми экспериментировать и адаптировать свои привычки в соответствии с изменяющимися целями и обстоятельствами. В то же время женщины с низким уровнем самооффективности могут предпочитать более привычные и знакомые методы, даже если они не всегда являются наиболее эффективными.

Самооффективность может меняться под влиянием различных факторов, таких как личный опыт, поддержка окружающих, доступ к информации и ресурсам. Поэтому формирование и развитие самооффективности может стать важной частью стратегий по продвижению ЗОЖ среди женщин. Это может включать в себя предоставление информации о достижениях других людей, успешных примерах ведения ЗОЖ, а также создание условий для практического применения новых привычек и стратегий.

Рассмотрим следующий фактор — социальное окружение. Социальное окружение, включая семью, друзей,

коллег и других значимых лиц, играет ключевую роль в формировании мотивации к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ). Поддержка и одобрение со стороны окружающих могут стать не только стимулом для начала изменений, но и мощным фактором, способствующим долгосрочному поддержанию ЗОЖ. В то же время негативное влияние или отсутствие поддержки могут значительно затруднить этот процесс, а в некоторых случаях даже стать препятствием для формирования полезных привычек. [4]

Семья является одним из основных факторов, влияющих на формирование отношения к здоровью. Родители и другие члены семьи могут служить примером для подражания, демонстрируя здоровый образ жизни через свои привычки и поведение. Если в семье принято заботиться о здоровье, поддерживать активный образ жизни и правильное питание, это может стать основой для формирования устойчивых привычек у детей и подростков.

Друзья также оказывают значительное влияние на формирование мотивации к ЗОЖ. Наличие друзей, ведущих здоровый образ жизни, может стимулировать человека к подобным изменениям. Общие интересы и увлечения, связанные со спортом, активным отдыхом или здоровым питанием, могут укрепить дружеские связи и сделать процесс ведения ЗОЖ более приятным и интересным.

Коллеги по работе также могут оказывать влияние на формирование мотивации к ЗОЖ. Наличие в коллективе людей, поддерживающих здоровый образ жизни, может создать благоприятную атмосферу для обсуждения и обмена опытом в этой области. Совместные спортивные мероприятия, прогулки или обеды, основанные на принципах здорового питания, могут стать не только способом укрепления здоровья, но и способом сплочения коллектива. [2]

Однако не всегда социальное окружение способствует формированию мотивации к ЗОЖ. Негативное влияние со стороны сверстников, давление группы или отсутствие поддержки могут затруднить процесс ведения здорового образа жизни. Например, давление со стороны друзей, предлагающих нездоровые варианты времяпрепровождения или питания, может привести к отказу от полезных привычек.

Кроме того, отсутствие поддержки со стороны семьи или коллег может сделать процесс ведения ЗОЖ менее привлекательным и менее эффективным. Человек может чувствовать себя одиноким в своих стремлениях, что может снизить его мотивацию и уверенность в себе.

Для преодоления этих трудностей важно развивать навыки самомотивации и самодисциплины. Однако под-

держка со стороны социального окружения остаётся важным фактором, который может существенно облегчить процесс формирования и поддержания здоровых привычек. Поэтому важно не только стремиться к самосовершенствованию, но и активно работать над созданием поддерживающей среды вокруг себя.

Кроме того, с возрастом можно наблюдать трансформацию мотивационной сферы и системы ценностей, что оказывает значительное влияние на формирование и поддержание мотивации к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ). Молодые женщины зачастую ориентированы на внешние стандарты, такие как красота, физическая привлекательность и соответствие модным тенденциям. Они могут стремиться к достижению определённых внешних параметров, чтобы соответствовать социальным ожиданиям и идеалам, навязываемым средствами массовой информации и популярной культурой. [1]

Однако по мере взросления и накопления жизненного опыта приоритеты могут меняться. Женщины среднего возраста начинают более осознанно подходить к вопросам здоровья, понимая, что оно является ключевым фактором, определяющим качество жизни и её продолжительность. В этот период они могут придавать большее значение не только внешним проявлениям здоровья, но и общему благополучию, включая психическое и эмоциональное здоровье.

Женщины старшего возраста, опираясь на свой жизненный опыт, могут рассматривать здоровье как неотъемлемую часть гармонии и удовлетворения от жизни. Они могут стремиться к сохранению активности, независимости и способности самостоятельно заботиться о себе. В этом возрасте поддержание здоровья становится не просто следованием модным тенденциям или стремлением соответствовать определённым стандартам, а необходимостью для сохранения качества жизни и независимости в быту.

Таким образом, трансформация мотивов и ценностей в зависимости от возраста влияет на то, как женщины воспринимают и оценивают важность ведения здорового образа жизни. Понимание этих изменений может помочь разработать более эффективные стратегии и подходы к пропаганде и поддержке ЗОЖ среди женщин разных возрастных групп.

Следовательно, мотивация к ЗОЖ у женщин в современном обществе является сложным и многогранным феноменом, который требует учёта множества психологических факторов для эффективного формирования и поддержания.

Литература:

1. Гордеева С. С. Гендерные различия в отношении к здоровью: социологический аспект // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. — 2010. — № 2. — с. 113–120.
2. Лопатина М. В., Усова Е. В., Концевая А. В., Ипатов П. В., Драпкина О. М. «Женщина — модель здоровья»: федеральный проект по повышению грамотности населения в вопросах здоровья // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. — 2023. — т. 22, № 5. — ст. 3585.

3. Лубышева Л. И., Бальсевич В. К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Материалы международной конференции «Современные исследования в области спортивной науки». — СПб.: НИИФК, 1994. — 168 с.
4. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для вузов. — М.: Академия, 2007. — 256 с.
5. Филатова Н. С. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у девушек 19–25 лет как педагогическая проблема // Теория и методика профессионального образования. — 2013. — т. 5, № 2. — с. 75–77.

Синдром профессионального выгорания: причины и последствия

Кутейникова Ольга Михайловна, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

В статье с опорой на исследования отечественных и зарубежных специалистов представлена классификация причин профессионального выгорания. Автор анализирует, как организационные факторы и личностные характеристики специалиста влияют друг на друга. Также определены последствия выгорания с учетом их специфики и взаимозависимости.

Ключевые слова: выгорание, профессиональное выгорание, причины, последствия.

Проблема профессионального выгорания приобретает в современном мире особую значимость в связи с широким и стремительным распространением одноименного синдрома. Исследование феномена выгорания представляется крайне актуальной и важной задачей, поскольку оно влияет как на личную жизнь работников, так и на функционирование и эффективность всей организации.

Несмотря на то что психологи уже внесли значительный вклад в понимание синдрома профессионального выгорания, причины и последствия этого состояния остаются недостаточно изученными. Имеющиеся сведения можно охарактеризовать как разрозненные.

Зарубежные исследователи считают главным фактором профессионального выгорания эмоциональное истощение, однако не описывают конкретные предпосылки, ведущие к этому состоянию [8]. Отечественные специалисты в области психологии акцентируют внимание на многообразии факторов, таких как: условия рабочей среды, профессиональные стрессоры, личностные ресурсы [3; 4; 9]. Несмотря на обширные исследования, в психологии — как зарубежной, так и отечественной — отсутствует единое мнение относительно всего перечня факторов, вызывающих выгорание специалистов, а также влияния данного синдрома на жизнь человека. Исследования, посвященные выгоранию, указывают на то, что его возникновение и развитие часто обусловлено спецификой профессиональной деятельности и рабочими стрессорами. Однако не стоит забывать, что личностные особенности каждого сотрудника также имеют существенное значение. Мы считаем, что выявление причин профессионального выгорания требует комплексного подхода, учитывающего как личностные качества специалиста, так и организационные аспекты.

Обобщенный теоретический анализ работ отечественных и зарубежных исследователей (К. Маслач,

Б. Перлман и Е. А. Хартман, В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова [1; 2] и др.) позволил нам классифицировать потенциальные причины профессионального выгорания, разделив их на две группы: организационные аспекты рабочей среды и личностные черты специалиста. К первой группе можно отнести следующие негативные аспекты: неприемлемые условия труда и высокая загруженность, неясность и неоднозначность критериев оценки работы, повышенная степень ответственности, отсутствие мотивации и перспектив, избыточное межличностное общение. Ко второй группе, согласно эмпирическим исследованиям различных авторов, относятся такие особенности личности, как: авторитаризм, дефицит эмпатии, склонность к невротическим и депрессивным состояниям, а также ограниченные возможности саморазвития и самореализации, эмоциональная скованность, низкая мотивация, моральные недостатки, потеря жизненных ориентиров и склонность к тревожности и агрессии.

Таким образом, можно предположить, что профессиональное выгорание является следствием сочетания особенностей организационной среды и личностных характеристик сотрудника, которые способны ослаблять либо усиливать негативное влияние профессиональных стрессоров. Также можно предположить, что чрезмерная рабочая нагрузка, строгие требования и высокий уровень ответственности при отсутствии соответствующих поощрений неизбежно приводят к снижению мотивации персонала. Слабая мотивация и нежелание самосовершенствоваться мешают сотруднику проявлять интерес к работе, вникать в суть задач и выполнять их хорошо, что негативно сказывается на качестве его труда. Следствиями являются неудовлетворенность работой, снижение работоспособности, депрессия и агрессия. Совокупность данных факторов и является возможной причиной профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание может быть обусловлено сочетанием нескольких факторов: интенсивным межличностным взаимодействием, работой с психологически сложным контингентом, а также низким уровнем эмпатии, невротичностью и агрессивностью окружающих. Эти факторы могут проявляться в деперсонализации, циничном отношении к клиентам и коллегам.

Учитывая, что причины профессионального выгорания делятся на те, что исходят от рабочей среды, и те, что связаны с личностью, его последствия, соответственно, проявляются как в личной, так и в профессиональной жизни последствия.

Голландскими исследователями В. Шауфели и Д. Энзманном была предложена классификация симптомов выгорания [6], включающая 132 позиции, которые позже объединили в пять основных групп: аффективные, когнитивные, физические, поведенческие и мотивационные. Для классификации последствий выгорания используется принцип разделения по сферам их возникновения. Одним из ключевых последствий профессионального выгорания, затрагивающих личность, является ухудшение психосоциального здоровья сотрудника. Профессионал испытывает нарастающее раздражение, страхи и нервозность, сопровождающиеся чувством вины. Деятельность теряет для него значимость и смысл. Не выраженные тревоги, страхи и агрессия накапливаются внутри, что негативно

сказывается на физическом и эмоциональном самочувствии сотрудника. Вторая группа последствий затрагивает организационную среду в целом.

Важно подчеркнуть, что последствия действия факторов из обеих групп взаимосвязаны. Ухудшение психосоциального состояния сотрудника может привести к его профессиональной деградации, выражающейся в агрессивном поведении, безразличии к нуждам клиентов и коллег, социальной изоляции, снижении продуктивности, нарушении трудовой этики, отсутствии креативности, конфликтах и, как следствие, смене работы. Такое поведение профессионала может привести к ухудшению атмосферы в команде, создать трудности в управлении для руководства, снизить общую производительность и конкурентоспособность компании, а в конечном итоге привести к кризису всей организационной структуры.

Подводя итоги, можно сказать, что под профессиональным выгоранием мы понимаем состояние неспособности сотрудника адаптироваться к рабочим условиям, для которого характерны особая структура и признаки. Причины выгорания следует искать в комплексном воздействии профессиональных стрессоров и индивидуальных особенностей личности сотрудника. Следовательно, последствия профессионального выгорания затрагивают как самого сотрудника, так и организацию в целом.

Литература:

1. Абрамов, Е. Г. Творчество в бизнесе и искусстве. Принципы управления творческим процессом в коллективе коммерческой фирмы / Е. Г. Абрамов // Креативная экономика. — 2012. — № 3. — С. 58–62.
2. Агеев, Н. В. Проблематика профессиональной деформации личности и синдром эмоционального выгорания сотрудников на рабочем месте / Н. В. Агеев // Материалы Афанасьевских чтений. — 2010. — № 8. — С. 200–203.
3. Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. — Санкт-Петербург: Сударыня, 2012. — 122 с.
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — Санкт-Петербург: Питер, 2008. — 336 с.
5. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей: учебное пособие для вузов / В. Н. Дружинин. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 349 с.
6. Журавлев, А. Л. Социальная психология: учебное пособие / А. Л. Журавлев, В. А. Соснин, М. А. Красников. — Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2006. — 416 с.
7. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. — 752 с.
8. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. — 2008. — № 2. — С. 3–16.
9. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. — Москва: Институт психологии РАН, 2005. — 330 с.
10. Столярова, В. А. Психология функциональных состояний: учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 108 с.

Современные методические основы организации работы по социальному развитию детей дошкольного возраста посредством коллективных игр

Музипова Владислава Рамилевна, студент
Шуйский филиал Ивановского государственного университета

Данная статья представляет собой обзор актуальных на сегодняшний день методических основ, направленных непосредственным образом на исследование и последующий анализ социального развития детей дошкольного возраста посредством коллективных игр.

Цель статьи — помочь специалистам, работающим с детьми, а также родителям, выбрать наиболее подходящую системную программу.

Ключевые слова: социальное развитие детей, коллективные игры, дошкольный возраст, методические основы.

Modern methodological foundations for organizing work on the social development of preschool children through collective games

This article provides an overview of current approaches to the social development of preschool children through group games. The purpose of the article is to help professionals working with children, as well as parents, choose the most suitable systemic program.

Keywords: social development of children, group games, preschool age.

Первое, что необходимо отметить в данном исследовании — это то, что социальное развитие детей дошкольного возраста является одним из наиболее важных критериев для успешного развития личности ребенка в будущем. Именно в младшем возрасте у детей закладывается тот самый фундамент, на основе которого будет протекать весь их жизненный путь.

На данный момент будущие школьники должны выйти из стен дошкольной образовательной организации ком-

плексно готовыми к началу обучения на следующей образовательной ступени и именно для этого, детям обеспечивается требуемый уровень психологической готовности к обучению и ее составляющей — социальной готовности к обучению в школе.

Стоит подчеркнуть, что на сегодняшний день существует определенный список общепринятых критериев, которые применяются для идентификации социальной готовности к школе. Более наглядно данные приведены на рис.1.

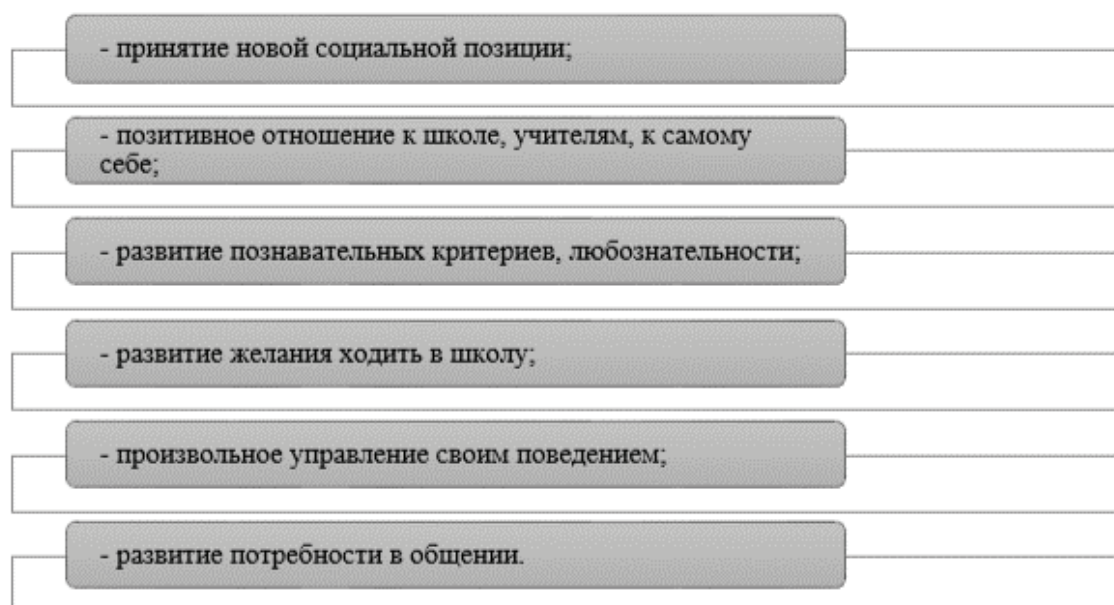


Рис. 1. Показатели социальной готовности к школе

Основываясь на данных показателях подобран наиболее оптимальный комплекс диагностических методик по идентификации уровня сформированности соци-

альной готовности к школе детей старшего дошкольного возраста подготовительной группы. Рассмотрим данные методики более подробно.

Методика 1 — «Определение мотивов учения» (автор методики М. Р. Гинзбург).

Цель методики: выявление структуры мотивов учения ребенка.

Автор труда «Психолого-педагогическое сопровождение начального в ДОУ» Л. В. Федина, которая скрупулёзно изучала методы оценки социальной готовности детей к обучению в стенах школы, дала следующий комментарий относительно методики М. Р. Гинзбурга: «В основу методики положен принцип персонификации мотивов. Испытуемому предлагается небольшой рассказ, в котором каждый из исследуемых мотивов выступает в качестве социальной позиции одного из персонажей. Полученные результаты могут являться отличной основой для определения уровня социальной готовности ребенка к обучению в школе» [3, с. 15].

Методика 2 — «Беседа о школе» (автор методики Т. А. Нежнова).

Цель методики: идентификация желания ребенка идти в школу, характера его внутренней позиции.

Рассмотрев основную концепцию важно отметить, что данная методика должна проводится строго в индивидуальном порядке с каждым ребенком. Того же мнения придерживается, и автор множества исследований Н. В. Иванушкина. Она описывала в одном из своих исследований «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» следующее: «Беседа проводится индивидуально. Все высказывания ребенка протоколируются. Экспериментатор знакомится с ребенком и спрашивает, хочет ли он идти в школу. В зависимости от ответа экспериментатор выбирает и задает вопросы» [1, с. 87].

Конечный итог проведения методики даст возможность понять, насколько ребенок способен понимать и осознавать уровень серьезности и важности предстоящего ему процесса, как поступление в первый класс, а также на сколько ребенок адекватно оценивает свои коммуникативные способности, которые так важны для успешного взаимодействия не только с учителями, но и со сверстниками.

Методика 3 — «Раскраска» (автор методики Т. Л. Павлова).

Цель методики: определение типа индивидуальной ситуации психического развития.

Как считает автор Л. В. Федина, «По результатам выполнения рисунков на основе ситуации «ребенок-задание-взрослый» оценивается тип индивидуальной ситуации психического развития детей дошкольного возраста (учебный, предучебный, псевдоучебный, дошкольный)» [3, с. 20].

Таким образом, данная методика позволит идентифицировать, каким образом дети справляются поставленными перед ними задачами, а также, как ребенок общается с педагогом.

Методика 4 — «Срисовывание точек, письменных букв» (автор методики Я. Йирасек, А Керн).

Цель методики: изучение произвольности действий детей старшего дошкольного возраста.

Данная методика, в первую очередь нацелена на идентификацию уровня произвольности действий ребенка, а также, что немаловажно, данная методика позволяет определить уровень умения ребенка общаться с педагогом и со сверстниками, поскольку проведение методики подразумевает коллективный характер. Как писала исследователь Н. М. Морозова, «В результате проведения методики оценивается высокий, средний или низкий уровень произвольности действий ребенка старшего дошкольного возраста» [2, с. 305].

Методика 5 — «Два домика» (автор методики Р. С. Немов).

Цель методики: исследование основных особенностей коммуникации со сверстниками.

Автор Н. В. Иванушкина писала об основной концепции данной методики следующее: «На основании проведения методики делается вывод о высоком («социометрические звезды»), среднем (конфликтные отношения) или низком (малоактивные дети, отвергаемые сверстниками) уровне» [1, с. 90].

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что все методики на сегодняшний день являются определенным базисом, целевым направлением которого является идентификация уровня социальной готовности детей к обучению в стенах школы.

Литература:

1. Иванушкина Н. В. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: учеб. пособие / Н. В. Иванушкина, О. В. Щипова. — Самара: Изд-во Самарского ун-та, 2025. — 80 с.
2. Морозова Н. М. Диагностика уровня социализации детей дошкольного возраста / Н. М. Морозова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2025. — № 16 (411). — С. 305. — URL: <https://moluch.ru/archive/411/90454/> (дата обращения: 11.06.2025)
3. Федина, Л. В. Психолого-педагогическое сопровождение начального в ДОУ: учебник для вузов / Л. В. Федина. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 128 с.

Связь астенизации с особенностями дисфункциональной молодой семьи и возможности ее психологической коррекции

Первов Андрей Федорович, студент магистратуры

Научный руководитель: Ихсанов Радий Фратович, кандидат психологических наук, доцент

Самарский государственный социально-педагогический университет

В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования взаимосвязи астенических состояний с дисфункциональными характеристиками молодых семей. Эмпирическая часть работы была направлена на выявление гендерных различий в выраженности астенического состояния и ключевых параметрах семейного функционирования в супружеских диадах. В исследовании приняли участие 10 супружеских пар ($n=20$). Статистический анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни подтвердил наличие достоверных различий ($p<0,05$; $p<0,01$) между мужчинами и женщинами по ряду параметров, в частности, по уровню астении, восприятию семейной поддержки, коммуникации и эмоциональной связи. На основе полученных данных предложены комплексные направления психокоррекционной работы.

Ключевые слова: астенический синдром, молодая семья, семейная дисфункция, супружеский конфликт, психологическая коррекция, гендерные различия.

Relation of asthenization to the peculiarities of dysfunctional young family and possibilities of its psychological correction

This article presents the results of a theoretical and empirical study of the relationship between asthenic conditions and the dysfunctional characteristics of young families. The empirical part of the work was aimed at identifying gender differences in the severity of asthenic state and key parameters of family functioning in marital dyads. The study involved 10 married couples ($n=20$). Statistical analysis using the Mann-Whitney U-test confirmed significant differences ($p<0.05$; $p<0.01$) between men and women on a number of parameters, particularly in the level of asthenia, perception of family support, communication, and emotional connection. Based on the data obtained, comprehensive directions for psychological correction are proposed.

Keywords: asthenic syndrome, young family, family dysfunction, marital conflict, psychological correction, gender differences.

Введение

Актуальность исследования астенических состояний обусловлена их высокой распространенностью, которая, по данным различных источников, достигает 45 % в общей популяции. Астения, понимаемая как психопатологическое состояние, характеризующееся стойкой слабостью, снижением энергетического потенциала и неспособностью к полноценному восстановлению после отдыха, выступает индикатором истощения психофизиологических ресурсов организма.

Особый интерес для клинической психологии представляет изучение астении в контексте молодой семьи. Начальный этап совместной жизни молодых супругов достаточно сложен, так как происходит согласование несовпадающих потребностей, интересов, вкусов, взглядов и т. п. Поэтому возможны конфликты, отражающие, как непринципиальные, так и непримиримые разногласия по самым разным вопросам. Отсутствие согласованных мнений и действий, хроническая эмоциональная напряженность порождают черты дисгармоничности в отношениях, которые начинают носить изматывающий характер для обеих сторон. Эти факторы, в свою очередь, могут выступать провоцирующим механизмом для развития астенизации у супругов.

Методология и организация исследования

Эмпирическое исследование проводилось с целью анализа взаимосвязи между астеническими состояниями и параметрами семейного функционирования в молодых супружеских парах.

В исследовании приняли участие 10 супружеских пар (общий размер выборки $n=20$) в возрасте от 22 до 30 лет, состоящих в браке не более 5 лет. Для диагностики использовался комплекс методик, включавший оценку выраженности астенического состояния и основных параметров семейного функционирования (семейная поддержка, коммуникация, распределение ролей, эмоциональная связь и др.).

Для статистической обработки данных и проверки гипотез о наличии гендерных различий был использован непараметрический U-критерий Манна — Уитни.

Результаты и их обсуждение

Проведенный анализ выявил ряд значимых различий в восприятии семейной ситуации и выраженности астении между супругами.

Сравнительный анализ показал, что в 8 из 10 исследуемых пар женщины демонстрировали более высокие показатели по шкале астении по сравнению со

своими мужьями. Средний балл астенического состояния в группе женщин составил 102,1 условных единицы, в то время как в группе мужчин — 93,9 у.е.

Статистический анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни подтвердил достоверность гендерных различий по пяти ключевым параметрам:

- Уровень астенического состояния ($p < 0,05$)
- Восприятие семейной поддержки ($p < 0,01$)
- Качество семейной коммуникации ($p < 0,01$)
- Согласованность семейных ролей и правил ($p < 0,01$)
- Уровень эмоциональной связи ($p < 0,01$)

Наиболее выраженные различия были зафиксированы в сфере семейной поддержки, где женщины оценивали ее доступность значительно ниже, чем их супруги. Также обращает на себя внимание разрыв в восприятии эмоциональной связи: средний показатель у мужчин составил 13,7 баллов против 9,0 у женщин.

Полученные данные позволяют утверждать, что женщины в молодых семьях являются более уязвимой группой в отношении развития астенических состояний. Выявленный дисбаланс в восприятии семейного функционирования указывает на наличие неосознаваемых конфликтов и рассогласованности ожиданий, что создает почву для хронического психоэмоционального напряжения.

Направления психологической коррекции

На основе анализа полученных результатов и данных литературы можно выделить три основных направления психокоррекционной работы с астеническими состояниями, обусловленными семейной дисфункцией:

1. Симптоматическая психотерапия, направленная на снижение острой симптоматики. Сюда относят аутогенную тренировку, гипнотерапию, внушение в интактном состоянии сознания, прогрессивную мышечную релаксацию и т. п. Сессии проводятся как в индивидуальной, так и в групповой форме. Такие техники способствуют снятию тревоги, напряжения, повысить позитивный эмоциональный фон, стимулировать мотивацию больного к выздоровлению.

2. Патогенетическая психотерапия, нацеленная на механизмы поддержания астении. Ключевую роль здесь

играет когнитивно-поведенческий подход, позволяющий идентифицировать и скорректировать дезадаптивные когнитивные схемы, связанные с восприятием семейных отношений. Кроме того, когнитивно-поведенческая терапия может предложить пациенту более продуктивные копинг-стратегии, что приводит к росту его адаптационного потенциала.

3. Личностно-ориентированная психотерапия, работающая с глубинными причинами нарушений. В данном контексте наиболее продуктивной представляется семейная психотерапия, направленная на гармонизацию отношений, перераспределение семейных ролей и укрепление эмоциональной связи между супругами.

Заключение

Проведенное исследование подтвердило наличие тесной связи между астенизацией и дисфункциональными характеристиками молодых семей. Установлено, что женщины в супружеских парах являются более уязвимой группой, демонстрируя значимо более высокий уровень астении. Выявленный дисбаланс в восприятии семейной поддержки, коммуникации, ролей и эмоциональной связи указывает на ключевые мишени для психологического вмешательства.

Таким образом, астенический синдром является важным аспектом, требующим внимания в контексте молодого супружества, и его коррекция может значительно улучшить качество жизни и взаимоотношений в семье.

В зависимости от этиопатогенетических механизмов и клинических проявлений, психотерапевтические подходы подразделяются на симптоматические, патогенетические и личностно-ориентированные. Комплексное применение различных методов, включающих физические нагрузки, психотерапию и, при необходимости, медикаментозные средства, позволяет оптимизировать лечебно-коррекционный процесс и улучшить качество жизни пациентов с астеническим синдромом. Дальнейшие исследования в этом направлении могут быть посвящены разработке и апробации специализированных психокоррекционных программ для супружеских пар с высоким уровнем астенизации.

Литература:

1. Сысенко, А. В. Супружеские конфликты [Текст] / А. В. Сысенко. — М.: Финансы и статистика. — 2008. — 342 с.
2. Титова, Е. М. Семейная дисфункция: анализ причин и последствий [Электронный ресурс] / Е. М. Титова, В. И. Шебанова // Социальные и психологические ресурсы развития личности: Материалы Международной научно-практической конференции, Скадовск, 27–28 марта 2025 года. — Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2025. — С. 470–476. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=80958674> (дата обращения 22.10.2025).
3. Целуйко В. М. Психология современной семьи [Текст] / В. М. Целуйко. — М.: ВЛАДОС, 2004. — 288 с.
4. Чутко, Л. С. Неврастения: Учебно-методическое пособие [Текст] / Л. С. Чутко, С. Ю. Сурушкина. — СПб., 2007. — 227 с.
5. Шавловская, О. А. Терапия астении и связанных с ней состояний препаратами витаминно-минерального комплекса [Электронный ресурс] / О. А. Шавловская // МС. — 2015. — № 17. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/>

- terapiya-astenii-i-svyazannyh-s-ney-sostoyaniy-preparatami-vitaminno-mineralnogo-kompleksa (дата обращения: 24.10.2025).
6. Лебедев, М. А. Астения — симптом, синдром, болезнь [Электронный ресурс] / М. А. Лебедев, С. Ю. Палатов, Г. В. Ковров // Эффективная фармакотерапия. Неврология и психиатрия. — 2014. — № 1. — С. 30–38. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21405711> (дата обращения: 24.10.2025).
 7. Силина, Е. В. Нарушения памяти и астения [Электронный ресурс] / Е. В. Силина, С. А. Румянцева, А. С. Орлова. — Москва: Тактик-Студио, 2015. — 180 с. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42685704> (дата обращения: 26.10.2025).
 8. Неврозы в современном мире. Новые концепции и подходы к терапии: сборник тезисов научно-практической конференции с международным участием, 3–4 февраля 2011 г., Санкт-Петербург [Электронный ресурс] / Под общей редакцией профессоров Н. Г. Незнанова и Б. Д. Карвасарского. — СПб.: СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2011. — 287 с. — URL: <https://elibrary.ru/vuvceb> (дата обращения 31.10.2025)
 9. Нечепоренко, О.П., Уфимцева О. В. Гендерные особенности ролевых установок молодых супругов в парах с детьми и без детей [Электронный ресурс] / О. П. Нечепоренко, О. В. Уфимцева // ОНВ. 2015. № 1 (135). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-rolevyh-ustanovok-molodyh-suprugov-v-parah-s-detmi-i-bez-detey> (дата обращения: 24.10.2025).
 10. Илтакова, Н. В. Происхождение брака и семьи: значение исследований Ю. И. Семенова [Электронный ресурс] / Н. В. Илтакова // Вестник Бурятского государственного университета. Юриспруденция. — 2019. — № 3. — С. 5–15. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44235329> (дата обращения: 02.11.2025).
 11. Карцева, Л. В. Модель семьи в условиях трансформации российского общества [Электронный ресурс] / Л. В. Кравцева // Социологические исследования. — № 7. — 2003. — 159 с. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17299671> (дата обращения: 04.11.2025).

Больничные тренинги для детей с расстройством аутистического спектра

Селезнева Татьяна Ивановна, студент

Югорский государственный университет (г. Ханты-Мансийск)

В статье анализируются методы, используемые в рамках больничных тренингов, направленных на снижение тревожности, улучшение социального взаимодействия и подготовку к медицинским процедурам.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, дети, больничные тренинги, медицинские процедуры, адаптация.

Политика Российской Федерации в области инклюзии — это немаловажный аспект социального и образовательного развития страны, который направлен на создание равных возможностей для всех граждан, независимо от их физических, психических или социальных особенностей [1].

В последнее десятилетие в Российской Федерации наблюдается активное развитие инклюзивных практик в системе образования, что связано с мировыми тенденциями, направленными на интеграцию людей с ограниченными возможностями здоровья в общественные процессы.

Расстройство аутистического спектра представляет собой нарушение нейropsychического развития, характеризующееся качественными отклонениями в социальном взаимодействии и способах общения, а также, ограниченным, стереотипным, повторяющимся набором интересов и занятий. [2]. Проблемы, с которыми приходится сталкиваться детям с аутизмом, в значительной мере затрудняют их жизнь и адаптацию к окружающей среде, в том числе посещение медицинских учреждений. Мы считаем,

что необходимо разработать эффективные методики для помощи таким детям в больничных условиях, чтобы снизить уровень стресса и повысить качество медицинского обслуживания. Одним из таких решений являются больничные тренинги, которые направлены на подготовку детей с расстройствами аутистического спектра к медицинским процедурам в игровой форме.

Предметом исследования является больничные тренинги для детей с РАС, направленные на развитие адаптивных навыков в условиях медицинских учреждений

Целью исследования является формирование положительной реакции у детей на медицинские манипуляции и как следствие повышение качества жизни, путем проведения серии больничных тренингов, в рамках которых будут моделироваться медицинские процедуры для 15 детей.

Основной метод, который мы использовали — это игровой метод, позволяющий смоделировать медицинские процедуры в безопасных и эмоционально комфортных условиях. Мы использовали шприц без иглы, чтобы

ребенок понимал, что это игра. Также использовали другие методы такие как, опрос родителей и специалистов, наблюдение, статистический анализ, для оценки результатов и сравнительного анализа до и после тренинга. Основным объектом исследования — это дети с диагностированным аутизмом, которые проходят больничные тренинги. В нашем понимании больничные тренинги — это форма подготовки ребёнка к медицинским процедурам через игру. В процессе таких занятий ребёнок знакомится с инструментами, действиями врача, что помогает ему понять и принять происходящее. Через игровое взаимодействие снижается страх перед неизвестным, а медицинская среда перестаёт восприниматься как угрожающая.

Основные результаты и выводы по результатам исследования: На базе Центра развития детей с задержками развития «РАСсвет» (г. Ханты-Мансийск) были проведены циклы больничных тренингов (5 тренингов до 31.12.23 г., и 7 тренингов до 01.04.24 г.), в рамках которых моделировались медицинские процедуры. Время одного тренинга составляет полтора часа. С каждым ребенком работа строилась по индивидуальным целям и с подбором индивидуальных инструментов. Были использованы подходы прикладного анализа поведения. После проведения тренингов была отмечена положительная динамика у детей на медицинские манипуляции и как следствие повышение качества жизни как детей, так и их родителей.

Дети с расстройством аутистического спектра часто испытывают трудности при взаимодействии с новой средой и резкими сенсорными стимулами, что вызывает стресс во время медицинских процедур. Такие процедуры, как профилактический осмотр, электрокардиография, электроэнцефалография, анализ крови и другие манипуляции, могут вызвать страх или сильное беспокойство.

Проведение больничных тренингов позволяет заранее подготовить ребенка к подобным ситуациям и снизить уровень стресса. В процессе занятий мы использовали иг-

ровые методы, визуальные опоры и постепенное привыкание к медицинским инструментам.

Больничные тренинги для детей с РАС имеют ряд преимуществ. Прежде всего, это индивидуальный подход к ребенку: во время занятий специалист подбирает методы и материалы, исходя из особенностей ребенка. Еще одно важное преимущество — это снижение стресса и тревожности. Дети, которые проходят тренинги, заранее знакомятся с тем, что их ждет в медицинских учреждениях. Кроме того, снижается уровень стресса и у медицинского персонала, что способствует к лучшему взаимодействию с медицинским персоналом.

Больничные тренинги для детей с расстройством аутистического спектра строятся на ключевых принципах. Один из них — предсказуемость и четкая структура занятий. Для детей с аутизмом важно понимать последовательность событий, поэтому каждое занятие проходит по заранее известному плану. Это помогает снизить тревожность и повысить уверенность. Большую роль играет использование визуальных материалов — карточек, которые иллюстрируют этапы будущей процедуры. В работе мы также применяли методы прикладного анализа поведения (АВА-терапии) сложные действия разбиваются на простые шаги, каждый из которых отрабатывается отдельно и подкрепляется поощрением. Важным элементом тренингов является реальные симуляции, использование настоящих медицинских предметов, таких как шпатели, тонометры, фонендоскоп, халаты. Это позволяет детям потренироваться в условиях, максимально приближенных к реальной ситуации. При проведении больничных тренингов мы использовали разработанный чек-лист, который стал важным инструментом для отслеживания динамики прогресса.

При проведении больничных тренингов мы использовали разработанный чек-лист, который стал важным инструментом для отслеживания динамики прогресса. Пример чек-листа для больничных тренингов показан в таблице 1.

Таблица 1. Пример разработанного чек-листа для больничных тренингов

Дата	7.11.2024	14.11.2024	21.11.2024	28.11.2024
Профилактический осмотр				
Зайти в кабинет	папа	с/п	п/с	с
Сесть на стул	папа	с/п	п/с	с
Поднять футболку	папа	с/п	п/с	с
Послушать легкие	папа	с/п	п/с	с
Открыть рот	папа	с/п	п/с	с
Ждать до 5 секунд	папа	с/п	п/с	с
Показать правое ухо	папа	с/п	п/с	с
Показать левое ухо	папа	с/п	п/с	с

Расшифровка значений: «папа» или «мама», значит медицинские манипуляции выполнялись родителем; «с/п» означает, что ребенок выполнял действия с помощью координатора; «п/с» подразумевает, что указание медицин-

ского работника ребенок выполнял почти сам, в каких-то действиях требовалась помощь координатора; «с» означает, что ребенок все выполнял самостоятельно, без помощи и подсказок координатора.

Больничные тренинги для детей с расстройством аутистического спектра, были сконцентрированы на постепенную подготовку ребенка к посещению врача и прохождению необходимых для ребенка процедур. Во время таких занятий особое внимание мы уделяли последовательности действий, для того чтобы ребенок понимал заранее, что будет происходить, и не чувствовал страх перед медицинскими манипуляциями.

Родители и студенты, участвующие в проведении больничных тренингов, имеют существенную роль в успешной подготовке детей с РАС к медицинским процедурам. Когда родители включаются в процесс, они помогают ребенку в адаптации к больничной среде, перенося элементы тренинга в домашние условия, где ребенок чувствует себя спо-

койно и уверенно. Это помогает лучше закрепить полученные навыки и снизить тревожность при последующих визитах к врачу. Студенты во время тренингов выступают в качестве помощников, они помогали организовывать и проводить занятия. Студентам важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, например, как он реагирует на прикосновения, звук или новые ситуации.

Больничные тренинги помогают подготовить детей с расстройством аутистического спектра к походу к врачу и прохождению медицинских манипуляций. На таких занятиях ребенок узнает, что его ждет в больнице и это делает процесс менее пугающим. Мы уверены, что важно продолжать проводить такие тренинги и подстраивать их под особенности каждого ребенка.

Литература:

1. Президент Российской Федерации. Указ от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.kremlin.ru/acts/news/73889> (дата обращения: 15.11.2024).
2. Расстройства аутистического спектра [Электронный ресурс] // Рубрикатор РФ. — Режим доступа: <https://rubricator.gov.ru> (дата обращения: 16.11.2024).

Связь самооценки, смысловых ориентаций и психологического благополучия у студентов

Хлюпина Ольга Алексеевна, студент магистратуры
Херсонский государственный педагогический университет

В статье представлены результаты эмпирического исследования связи самооценки, смысловых ориентаций и психологического благополучия у студентов. Выборка составила 46 человек. Использовались методики: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, тест смысловых ориентаций Д. А. Леонтьева и методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн. Результаты показали, что психологическое благополучие студентов находится на удовлетворительном уровне и имеет сильную положительную связь с осмысленностью жизни ($r = 0,84$) и умеренную связь с самооценкой ($r = 0,47$). Выявлен дисбаланс между самооценкой и уровнем притязаний. Результаты обсуждаются в контексте разработки программ психологического сопровождения студентов.

Ключевые слова: психологическое благополучие, самооценка, смысловые ориентации, студенты, корреляционный анализ.

Введение

Актуальность проблемы психологического благополучия студенческой молодежи в современных условиях не вызывает сомнений. Социальная, политическая и экономическая нестабильность, изменения, принесенные пандемией COVID 19, преобразования в образовательной среде повышают нагрузки на психику студентов [9]. В этот период молодые люди сталкиваются с необходимостью решения целого комплекса задач: адаптации к новой образовательной среде, сепарации от родительской семьи, построения профессиональной траектории, формирования жизненных планов. Все это делает особенно важным изучение факторов, определяющих психологическое благополучие студентов.

Теоретической основой изучения психологического благополучия послужила модель К. Рифф, которая выделила шесть ключевых компонентов этого конструкта: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление средой, цель в жизни и личностный рост. Существенный вклад в понимание роли смысловой сферы в благополучии личности внес Д. А. Леонтьев, разработавший концепцию смысловых ориентаций и их диагностический инструментарий. В свою очередь, фундаментальные исследования самооценки и уровня притязаний,

заложенные еще в работах Б. В. Зейгарник и С. Я. Рубинштейн, остаются актуальными для понимания механизмов личностного функционирования

Опираясь на эти теоретические основания, современные исследователи активно занимаются изучением связей психологического благополучия с различными личностными характеристиками. Современные исследователи активно занимаются изучением психологического благополучия студентов во многих направлениях, например, установок личности О. М. Орлова, А. В. Орлов [8] ценностно-смысловой сферы личности студентов Т. С. Пилишвили, А. И. Савушкина, А. Л. Данилова, Соруко Торрес Н. К. [9], М.И Фомина, Е. С. Захарова [13], а также представлений о психологическом благополучии личности, стратегиях его достижения у современной молодежи В. М. Бызова, Е. И. Перикова [2]. Также многие современные исследователи изучали и связь психологического благополучия с самооценкой Л. Б. Козьмина [4], С. А. Русина [11] и с точки зрения смысложизненных ориентаций С. Н. Махновец [6], П. Сераджи [12]. Однако комплексное изучение связи всех трех конструктов в едином исследовании представлено недостаточно.

Теоретическая значимость данной работы заключается в исследовании связи самооценки, смысложизненных ориентаций и психологического благополучия студентов. Практическая значимость обусловлена потребностями психологических служб вузов в научно обоснованных данных для разработки эффективных программ психологического сопровождения.

Цель исследования: изучение связи между самооценкой, смысложизненными ориентациями и психологическим благополучием у студентов.

Гипотеза исследования: Существование положительных связей между самооценкой, смысложизненными ориентациями и психологическим благополучием.

Методы и организация исследования.

Выборка: В исследовании приняли участие 46 студентов медицинского университета в возрасте от 17 до 22 лет.

Методики исследования:

1. «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко;
2. Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева;
3. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

Статистическая обработка данных включала описательную статистику и корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Пирсона.

Результаты

В ходе исследования получены следующие результаты:

1. Средний показатель психологического благополучия составил 368,20 балла при максимуме 465. Мода (408) указывает на то, что для значительной части выборки характерен высокий уровень благополучия. Стандартное отклонение (56,33) указывает на умеренный разброс данных и относительную однородность выборки. Статистические данные представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Показатели психологического благополучия студентов

Наименование показателя	Значение, балл
Среднее	368,20
Стандартная ошибка	8,31
Медиана	373,50
Мода	408,00
Стандартное отклонение	56,33
Дисперсия выборки	3173,45
Экссесс	-1,08
Асимметричность	0,03
Интервал	192,00
Минимум	273,00
Максимум	465,00

2. Средний показатель осмысленности жизни составил 101,96 при максимуме 134. Мода (118) подтверждает, что значительная часть студентов демонстрирует высокий уровень смысложизненных ориентаций. Это проявляется в ясности жизненных целей, интересе к процессу жизни и удовлетворенности самореализацией. Статистические данные представлены в Таблице 2.

Таблица 2. Показатели смысловых ориентаций студентов

Наименование показателя	Значение, балл
Среднее	101,96
Стандартная ошибка	2,81
Медиана	103,00
Мода	118,00
Стандартное отклонение	19,07
Дисперсия выборки	363,73
Экцесс	-1,04
Асимметричность	0,00
Интервал	68,00
Минимум	66,00
Максимум	134,00

3. Анализ самооценки выявил средний уровень фактической самооценки (66,45) при значительно более высоком уровне притязаний (85,07). Разница в 18,62 балла свидетельствует о наличии дисбаланса, что может указывать на внутреннюю конфликтность и завышенные требования к себе у части студентов. Статистические данные представлены в Таблице 3.

Таблица 3. Показатели самооценки и уровня притязаний студентов

Наименование показателя	Значение самооценки, балл	Значение уровня притязаний, балл
Среднее	66,45	85,07
Стандартная ошибка	2,30	1,76
Медиана	65,83	86,25
Мода	50,00	100,00
Стандартное отклонение	15,60	11,92
Дисперсия выборки	243,41	142,15
Экцесс	-0,81	-0,71
Асимметричность	0,05	-0,57
Интервал	67,00	40,00
Минимум	30,50	60,00
Максимум	97,50	100,00
Уровень надежности (95,0 %)	4,63	3,54

4. Корреляционный анализ выявил следующие значимые связи:

— Сильная положительная связь между смысловыми ориентациями и психологическим благополучием ($r = 0,84$, $p < 0,01$)

— Умеренная положительная связь между самооценкой и психологическим благополучием ($r = 0,47$, $p < 0,01$)

— Слабая связь между уровнем притязаний и психологическим благополучием ($r = 0,25$)

— Сильная положительная связь между самооценкой и уровнем притязаний ($r = 0,74$, $p < 0,01$)

Статистические данные представлены в Таблице 4.

Таблица 4. Результаты корреляционного анализа связей между психологическим благополучием, смысловыми ориентациями, самооценкой и уровнем притязаний

параметры	Психологическое благополучие	Смысловые ориентации	Самооценка	Уровень притязаний
Психологическое благополучие	1			
Смысловые ориентации	0,83782792	1		
Самооценка	0,473280202	0,42976	1	
Уровень притязаний	0,253155876	0,141804	0,74196517	1

Выводы

Полученные результаты подтверждают значимость самооценки для психологического благополучия. Однако наиболее выраженная связь обнаружена между психологическим благополучием и смысловыми ориентациями, что подчеркивает первостепенную роль осмысленности жизни в обеспечении психологического благополучия студентов.

Выявленный дисбаланс между самооценкой и уровнем притязаний требует особого внимания в психокоррекционной работе, поскольку может являться источником внутреннего напряжения и неудовлетворенности.

Обсуждение. Полученные в исследовании данные о положительной связи самооценки и психологического благополучия соответствуют выводам научной работы Л. Б. Козьминой в [4] о том, что чем выше у студента самооценка, тем выше уровень его актуального психологического благополучия. С. А. Русина в своем исследовании [11] изучила ролевую самооценку и психологическое благополучие студентов и пришла к выводу, что уровень ролевой самооценки студентов и показатели их психологического благополучия связаны.

Полученные нами данные о положительной связи между смысловыми ориентациями и психологическим благополучием ($r=0.84$) согласуются с выводами С. Н. Махновец [6] о наличии статистически значимой связи между смысловыми ориентациями и уровнем психологического благополучия, а также выводами полученными П. Сераджи [12] о связи между психологическим благополучием и ценностно-смысловой сферой личности студентов-психологов.

Особого внимания заслуживает тот факт, что связь психологического благополучия с осмысленностью жизни оказалась столь сильной. Это указывает на актуальность дальнейшего углубленного изучения этого феномена. Возможно, для студентов первокурсников в период поиска себя наличие целей и смысла является ключевым ресурсом, необходимым для адаптации к новой социальной роли.

Выявленный дисбаланс между самооценкой и уровнем притязаний может негативно сказываться на академической успеваемости и эмоциональным состоянием студентов. Завышенные притязания создают предпосылки для неудовлетворенности результатами, страха неудачи и повышению тревожности, что в свою очередь может привести к снижению учебной мотивации. Таким образом этот феномен является фактором психологического риска, требующим коррекции в расках психологического сопровождения.

Надо отметить, что ограничением данного исследования является относительно небольшой объем выборки и ее специфичность (студенты-медики), что не позволяет без дополнительных исследований экстраполировать результаты на всю студенческую популяцию. Перспективой является расширение выборки и включение в нее студентов разных направлений подготовки и разных курсов. Исследования проводилось в условиях повышенной социальной нестабильности, что могло повлиять на состояние студентов.

Заключение

На основании полученных данных можно заключить следующее:

- 1) психологическое благополучие студентов характеризуется как удовлетворительное с тенденцией к высокому уровню, что свидетельствует о достаточной психологической устойчивости большинства респондентов;
- 2) студенты демонстрируют высокий уровень смысловых ориентаций, что является важным ресурсом для преодоления трудностей и адаптации к образовательной среде;
- 3) обнаружен дисбаланс между реальной самооценкой и уровнем притязаний, требующий внимания в психолого-педагогической работе;
- 4) подтверждена гипотеза о положительной связи психологического благополучия с самооценкой и смысловыми ориентациями, причем последние являются наиболее значимым предиктором психологического благополучия.

Результаты данного исследования могут быть использованы психологическими службами вузов для:

- разработки программ по развитию смысловых ориентаций;
- проведения тренингов целеполагания и жизненного планирования;
- гармонизации самооценки и снижения дисбаланса между притязаниями и возможностями
- создания индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения

Литература:

1. Балина, Т. Н. Факторы формирования смысловых ориентаций студентов / Т. Н. Балина, А. Н. Пудов. — Текст: непосредственный // Психологическая наука и образование. — 2020. — Т.25. № 2. — С. 65–75.
2. Бызова, В. М. Представления молодежи о психологическом благополучии и стратегиях его достижения / В. М. Бызова, Е. И. Перикова. — Текст: непосредственный // Сибирский психологический журнал. — 2018. — № 70. — С. 118–130.

3. Казакова, Л. А. Изучение смысловых ориентаций студентов-психологов / Л. А. Казакова. — Текст: непосредственный // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. — 2021. — № 4. — С. 235–240.
4. Козьмина, Л. Б. Самоотношение и самооценка как предикторы психологического благополучия личности студентов-психологов / Л. Б. Козьмина. — Текст: непосредственный // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2021. — Т. 18. № 1. — С. 134–147.
5. Леонтьев, Д. А. Тест смысловых ориентаций / Д. А. Леонтьев. — 2-е изд. — Москва: Смысл, 2000. — 18 с. — Текст: непосредственный.
6. Махновец, С. Н. Специфика взаимосвязи смысловых ориентаций и психологического благополучия студентов / С. Н. Махновец, О. О. Зуева. — Текст: непосредственный // Традиции и новации в профессиональной подготовке и деятельности: педагог, социальный работник, социолог, организатор работы с молодежью: Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию Великой победы, Году защитника Отечества, 155-летию Тверского государственного университета. — Тверь: Тверской государственный университет, 2025. — С. 29–40.
7. Молчанова, О. Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учеб. пособие / О. Н. Молчанова. — 3-е изд. — Москва: Флинта, 2021. — 329 с. — Текст: непосредственный.
8. Орлова, О. М. Ценности и базовые социальные установки как факторы профессиональной активности студентов, обучающихся психологии / О. М. Орлова, А. В. Орлов. — Текст: непосредственный // Социология. — 2020. — № 2. — С. 314–321.
9. Психологическое благополучие и ценностно-смысловая сфера личности студентов-психологов / Т. С. Пилишвили, А. И. Савушкина, А. Л. Данилова, Торрес, Н. Соруко. — Текст: непосредственный // Образование и наука. — 2021. — Т. 23, № 4. — С. 126–156.
10. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической. — Текст: электронный // Портал психологических изданий PsyJournals.ru: [сайт]. — URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2022_n1/Samokhvalova_et_al
11. Русина, С. А. Психологическое благополучие и ролевая оценка студентов в период обучения в педагогическом университете / С. А. Русина. — Текст: непосредственный // Психологическая наука и образование. — 2022. — Т. 27. № 1. — С. 95–106.
12. Сераджи, П. Психологическое благополучие и смысловые ориентации студентов-психологов / П. Сераджи. — Текст: непосредственный // Современные проблемы психологии образования: Материалы научно-практической конференции с международным участием, посвященной Году педагога и наставника в Российской Федерации, Воронеж, 27 апреля 2023 года. — Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2023. — С. 176–182.
13. Фомина, М. И. Связь психологического благополучия с ценностными ориентациями у студентов / М. И. Фомина. — Текст: непосредственный // Рефлексия. — 2022. — № 5. — С. 126–156.
14. Шкала психологического благополучия Рифф. — Текст: электронный // PsyLab.info энциклопедия психодиагностики: [сайт]. — URL: https://psylab.info/Шкала_психологического_благополучия_Рифф (дата обращения: 27.09.2025).
15. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности / Т. Д. Шевеленкова, Фесенко. — Текст: непосредственный // Психологическая диагностика. — 2005. — № 3. — С. 95–121.

Конфликтогенность в трудовых коллективах современных коммерческих организаций и способы её минимизации

Шакурова Елизавета Романовна, студент магистратуры

Научный руководитель: Кислицын Константин Николаевич, кандидат филологических наук, доцент
Национальный исследовательский университет «МЭИ» (г. Москва)

В статье рассматривается проблема конфликтогенности в трудовых коллективах современных коммерческих организаций — явление, приобретающее всё большую актуальность в условиях динамичной рыночной среды, цифровизации труда и трансформации управленческих практик. Автор анализирует основные источники и типы внутриорганизмических конфликтов, включая межличностные разногласия, противоречия между персоналом и руководством, а также конфликты, обусловленные несовершенством организационной структуры и коммуникационных процессов. На основе

теоретического анализа и эмпирических данных были выявлены основные факторы, способствующие росту конфликтотогенности.

Ключевые слова: конфликтотогенность, трудовой коллектив, коммерческая организация, управление конфликтами, организационная культура, коммуникация, минимизация конфликтов.

Конфликтотогенность — это склонность социальной среды, группы или отдельных индивидов к возникновению и обострению конфликтов, обусловленная наличием устойчивых факторов, провоцирующих напряжённость, противоречия и противостояние в межличностных или межгрупповых взаимодействиях.

Наблюдать ее проявление в трудовом коллективе через несколько устойчивых тенденций:

- возникновение напряжённости;
- разногласия и открыто выраженные конфликты между сотрудниками, подразделениями;
- отсутствие коммуникации между персоналом и руководством.

Она может выражаться в частых спорах, недоверии, снижении уровня сотрудничества, пассивной агрессии, саботаже инициатив коллег, распространении слухов, эмоциональном выгорании и общей атмосфере разобщённости [1]. Такие проявления нередко сопровождаются падением производительности, ростом текучести кадров и ухудшением психологического климата в коллективе, что указывает на наличие глубинных, системных причин конфликтного поведения, а не на разовые или ситуативные разногласия.

Конфликтотогенность в трудовом коллективе ведёт к ухудшению психологического климата, порождая атмосферу недоверия, напряжённости и враждебности, что снижает удовлетворённость работой и эмоциональное благополучие сотрудников. Это неизбежно сказывается на производительности: внимание и энергия тратятся не на выполнение профессиональных задач, а на разрешение или предотвращение конфликтов, что влечёт за собой снижение эффективности и качества труда. Постоянное пребывание в такой среде приводит к эмоциональному выгоранию, стрессу и потере мотивации, особенно у ценных специалистов, которые чаще всего уходят из организации, тем самым увеличивая текучесть кадров и связанные с ней издержки [4]. Нарушаются горизонтальные и вертикальные коммуникации — информация искажается или вовсе не доходит, координация действий затрудняется, а коллектив начинает распадаться на замкнутые враждующие группы. Всё это подрывает корпоративную солидарность, ослабляет авторитет руководства и может привести к серьёзным репутационным и финансовым последствиям для организации в целом.

Несмотря на преимущественно негативное восприятие, проявления конфликтотогенности могут иметь и положительные стороны — при условии, что конфликты распознаются своевременно, разрешаются конструктивно и не переходят в деструктивную фазу.

Во-первых, конфликтотогенность может указывать на скрытые проблемы в организации — будь то несправедливая система мотивации, нечеткое распределение ролей, недостаточная прозрачность решений руководства или подавление инициативы. Таким образом, она сигнализирует о необходимости изменений и служит катализатором организационного развития.

Во-вторых, конструктивно разрешённые конфликты способствуют более глубокому пониманию позиций разных сторон, стимулируют обмен идеями, повышают креативность и помогают находить нестандартные решения. В этом смысле умеренная конфликтотогенность может быть признаком живого, динамичного коллектива, где сотрудники не боятся высказывать своё мнение и отстаивать интересы.

В-третьих, успешное преодоление конфликтных ситуаций укрепляет доверие между участниками, развивает их коммуникативные и эмоциональные навыки, а также способствует формированию более зрелой и устойчивой корпоративной культуры.

Так, конфликтотогенность сама по себе не является исключительно разрушительным явлением. Её последствия зависят от того, как организация реагирует на возникающую напряжённость: подавляет её, игнорирует или использует как ресурс для роста и совершенствования.

Одним из ярких примеров проявления конфликтотогенности в крупной компании стал внутренний кризис в Tesla в 2018 году, связанный с напряжёнными отношениями между руководством во главе с Илоном Маском и сотрудниками, а также профсоюзными активистами.

В тот период в компании наблюдалась высокая интенсивность труда, жёсткие дедлайны (в частности, в рамках так называемого «производственного ада» при запуске Model 3), а также авторитарный стиль управления со стороны Маска. Это привело к росту недовольства среди работников: участились жалобы на небезопасные условия труда, чрезмерную переработку и отсутствие диалога с руководством. В ответ на попытки сотрудников завода во Фремонте (Калифорния) организовать профсоюз Tesla предприняла ряд действий, которые были восприняты как давление на активистов, включая увольнения и ограничение доступа к рабочим местам.

Ситуация вызвала широкий общественный резонанс, в дело вмешался Национальный совет по трудовым отношениям США (National Labor Relations Board, NLRB), который позже признал действия Tesla незаконными и обязал компанию восстановить уволенных сотрудников. Этот конфликт стал не просто межличностным разногласием, а системным проявлением конфликтотогенности, обусловленной культурой «выгорания ради миссии», недо-

статком горизонтальных коммуникаций и нежеланием руководства учитывать интересы коллектива [5].

Однако именно этот кризис заставил компанию частично пересмотреть подходы к управлению персоналом: в последующие годы Tesla стала уделять больше внимания условиям труда, внедрять меры по снижению нагрузки и даже вступать в диалог с профсоюзными организациями в других странах (например, в Германии). Таким образом, хотя конфликтность и привела к серьёзным репутационным и юридическим издержкам, она также стала катализатором необходимых изменений в корпоративной культуре.

Минимизация конфликтогенности в трудовых коллективах современных коммерческих организаций требует системного подхода, направленного на устранение её структурных и психологических причин. Одним из ключевых условий снижения напряжённости является формирование прозрачной и справедливой системы управления, в которой чётко определены роли, зоны ответственности и критерии оценки труда [2]. Эффективная обратная связь, регулярные двусторонние коммуникации и вовлечённость сотрудников в процессы принятия решений способствуют снижению чувства неопределён-

ности и несправедливости, которые часто лежат в основе конфликтных ситуаций.

Особую роль играет развитие эмоционального интеллекта у руководителей и создание культуры психологической безопасности, в которой выражение мнения и конструктивная критика воспринимаются не как угроза, а как ресурс для развития. Внедрение медиативных практик и обучение персонала навыкам ненасильственного общения позволяют переводить потенциально деструктивные разногласия в плоскость диалога и совместного поиска решений [3]. Целенаправленная работа по укреплению корпоративной идентичности — через общие ценности, ритуалы и цели — способствует сплочению коллектива и снижению склонности к внутригрупповой поляризации.

Подводя итог всему ранее упомянутому, можно заключить, что минимизация конфликтогенности достигается не путём подавления конфликтов, а за счёт создания организационной среды, в которой возникающие противоречия могут быть своевременно выявлены, осмыслены и трансформированы в конструктивное взаимодействие, способствующее как личностному, так и организационному росту.

Литература:

1. Авраамова, Е.М., Титов, В. Н. Об управленческой команде / Е. М. Авраамова, В.Н, Титов // Народное образование. — 2024. — № 10 (1443). — С. 334–339.
2. Веснин, В. Р. Основы менеджмента: учебник / В. Р. Веснин. — М., Проспект: 2025. — 312 с.
3. 7. Елкина, В.Н., Юнацкая, Т. М. Управленческие команды / В. Н. Елкина, Т. М. Юнацкая // Экономика и социум. — 2019. — № 2 (57). — С. 18–22.
4. Казначевская, Г. Б. Менеджмент: учебник / Г. Б. Казначевская. — М., Феникс: 2020. — 439 с.
5. «Плохой управленец»: Илон Маск надоел сотрудникам Tesla [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.gazeta.ru/tech/2018/10/22/12030229/musk_failes_quickly.shtml (Дата обращения: 28.10.2025).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Развитие координационных способностей юных спортсменов на начальном этапе обучения по рукопашному бою средствами подвижных игр

Махсудов Далер Рашидович, студент
Владивостокский государственный университет

Статья посвящена методике развития координации у детей и подростков на начальном этапе освоения рукопашного боя посредством подвижных игр. Анализируются ключевые компоненты координационных способностей, их структура и закономерности развития в младшем возрасте. Обзор литературных источников подтверждает эффективность целенаправленно организованной игровой деятельности для совершенствования пространственной ориентации, быстроты реакции, устойчивости, точности движений и зрительно-моторной координации.

Экспериментальная часть работы содержит программу из специализированных игр, перечень стандартизированных тестов и план оценки результатов. Разработанные практические указания охватывают структуру занятий, принципы постепенного усложнения задач и обеспечение безопасности. В заключении обозначены рамки применимости рассмотренного подхода и перспективы последующего изучения проблемы.

Ключевые слова: координационные способности, подвижные игры, рукопашный бой, юные спортсмены, начальный этап обучения, двигательная подготовка.

Development of coordination abilities of young sportsmen at the initial stage of hand-to-hand fight training through movable games

Makhsudov Daler Rashidovich, student
Vladivostok State University

The article is devoted to the methodology of developing coordination in children and adolescents at the initial stage of mastering hand-to-hand combat through mobile games. The key components of coordination abilities, their structure, and patterns of development in early childhood are analyzed. A review of literature sources confirms the effectiveness of purposefully organized game activities for improving spatial orientation, reaction speed, stability, precision of movements, and visual-motor coordination.

The experimental part of the work includes a program of specialized games, a list of standardized tests, and a plan for evaluating the results. The developed guidelines cover the structure of the classes, the principles of gradual task complexity, and safety measures. The conclusion outlines the scope of applicability of the approach and the prospects for further research on the issue.

Keywords: coordination abilities, outdoor games, hand-to-hand combat, young athletes, initial training stage, and physical training.

Развитие координационных способностей представляет собой фундаментальный элемент двигательной подготовки, определяющий точность, согласованность и рациональность движений. В подростковый период, характеризующийся активным морфофункциональным созреванием, формирование координации приобретает критическое значение. От его уровня зависят не только спортивные достижения, но и общая физическая активность, снижение риска травм, а также становление познавательных процессов и волевой регуляции [1].

Целенаправленное развитие двигательной координации требует системного подхода, объединяющего тренировки равновесия, ловкости, пространственной точности и совмещенных когнитивно-моторных действий. Следовательно, наиболее эффективными оказываются методики, основанные на игровой форме, индивидуализации нагрузок и постоянном контроле. Тем самым интеграция координационных заданий в общую физическую подготовку способствует формированию не только специфических спортивных умений, но и универсальных жизненных компетенций.

Подвижные игры, являясь неотъемлемым компонентом физической культуры, выступают мощным средством двигательного развития и социальной адаптации. Их сущность раскрывается через организованную деятельность, где двигательная активность служит инструментом реализации игрового замысла — преодоления препятствий, решения тактических задач, демонстрации ловкости. Ключевыми признаками выступают упрощённые правила, сочетание соревновательных и кооперативных элементов, высокая эмоциональная окраска и значительная свобода действий при сохранении общей структуры [2].

Функции и значение подвижных игр отражены на рисунке 1.

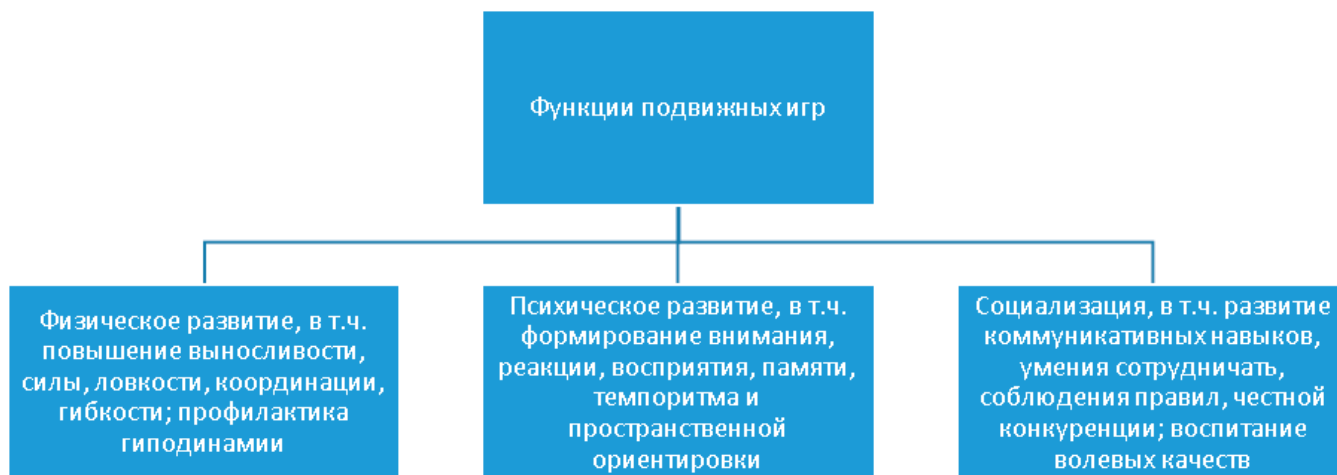


Рис. 1. Функции подвижных игр

Классификация подвижных игр может быть многоплановой; общепринятые подходы выделяют группы по цели, характеру взаимодействия, способу организации, используемому пространству и оборудованию [3].



Рис. 2. Классификация подвижных игр

Методические принципы подбора и проведения подвижных игр в ходе спортивных тренировок приведены в таблице 1.

Таблица 1. Методические принципы подбора и проведения подвижных игр в ходе спортивных тренировок

Принцип	Описание
Соответствие возрасту и уровню подготовленности	Задания должны быть достижимыми, но вызывающими напряжение, адаптированными к возрасту и уровню физической подготовки участников.
Принцип игрового интереса	Сценарии, сюжеты и элементы соревнования повышают мотивацию, делая занятия более увлекательными и стимулирующими.
Принцип постепенного усложнения	Прогрессия от простых шаблонов к сочетаниям движений и двойным задачам (например, координация + счёт), обеспечивая плавное развитие навыков.
Инструктаж и демонстрация	Перед игрой объяснить цель, правила и технику безопасности; при необходимости показать образец выполнения.
Контроль нагрузки и восстановления	Чередование активных и спокойных фаз, достаточный отдых, внимание к признакам утомления для предотвращения перегрузок.
Индивидуализация и дифференциация	Модификация правил и требований для участников с разной подготовкой и возможностями, учитывая индивидуальные особенности.

Подвижные игры служат универсальным педагогическим инструментом, способствующим комплексному развитию личности, физических качеств и коммуникативных умений. Широкий спектр игровых форм обеспечивает адаптацию содержания к возрастным особенностям, поставленным задачам и внешним обстоятельствам. Следовательно, грамотный подбор, организация с учётом безопасности и принципов инклюзии позволяют использовать игровую деятельность как высокоэффективное средство целостного воспитания подрастающего поколения.

Согласно современным представлениям, координационные способности представляют собой комплексное свойство, объединяющее пространственно-временную ориентацию, устойчивость, точность дифференцирования мышечных усилий, чувство ритма, скорость реакции и проприоцепцию [4]. Наиболее чувствительным периодом для их целенаправленного формирования считается детский и подростковый возраст, отличающийся значительной пластичностью нервных центров, ответственных за управление движениями [5]. Отечественные исследования подтверждают результативность игровых методик на начальном этапе подготовки в единоборствах: подобные формы работы усиливают учебную мотивацию, способствуют качественному усвоению технических элементов и ускоряют их доведение до автоматизма [6]. Игровые ситуации моделируют условные тактические сценарии, одновременно интегрируя когнитивные и моторные компоненты, что критически важно для выработки адаптивности и оперативного переключения внимания в условиях поединка.

Содержательное обоснование применения подвижных игр в обучении рукопашному бою

Рукопашный бой предъявляет высокие требования к согласованной деятельности зрительного анализатора и проприоцептивной системы: оперативному определению дистанции, анализу траекторий атакующих действий, точному выполнению защитных и контратакующих элементов, скоростному маневрированию корпусом. На начальной стадии подготовки решаются следующие ключевые задачи:

- 1) освоение базовых координационных структур, включая согласованную работу конечностей и поддержание устойчивости;
- 2) совершенствование скорости простой и сложной двигательной реакции;
- 3) развитие способности к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений;
- 4) формирование чувства ритма и умения прогнозировать двигательные действия оппонента [7].

Подвижные игры обладают значительным педагогическим потенциалом для реализации указанных целей благодаря органичному синтезу физической активности, постоянно меняющихся условий и высокой эмоциональной окраски. Игровая ситуация естественным образом снижает психологическое напряжение, повышает внутреннюю мотивацию и при грамотном построении способствует более быстрому формированию необходимых двигательных адаптаций по сравнению с стандартными тренировками, основанными на механическом повторении технических элементов.

Экспериментальная проверка эффективности игровой методики предполагает организацию контролируемого педагогического эксперимента. В исследовании планируется задействовать 24 юных спортсмена 10–13 лет, не имеющих системного опыта занятий рукопашным боем. Участники методом случайной выборки распределяются в экспериментальную группу, где применяется программа с интеграцией подвижных игр, и контрольную группу, занимающуюся по традиционной методике. Исходное состояние испытуемых обеих групп должно быть сопоставимо по возрастному-половому составу и начальному уровню развития координационных способностей [8].

Продолжительность исследования составила 12 недель; частота занятий — 3 раза в неделю по 60 минут; в обеих группах сохраняется идентичная общая нагрузка и алгоритм освоения технических основ рукопашного боя, различие состоит в содержании вспомогательной координационной части:

Экспериментальная группа: 15–20 минут специально подобранных подвижных игр в начале/середине занятия.

Контрольная группа: классические общефизические и подвижные упражнения, но без игрового сюжета и с меньшей вариативностью задач.

Игры отбирались с учётом развития ключевых компонентов координации и адаптируются под возраст:

«Дистанционный пазл» — парам даётся задача перемещаться по полю, соблюдая дистанцию до партнёра и уклоняясь от «зон риска» (конусы). Развивает ориентировку и дистанционную оценку.

«Реакционный салки» — модификация догонялок: лидер сигнализирует цветом или жестом направление, а преследуемый выполняет заранее оговорённое защитное движение. Развивает реакцию и моторнозрительную координацию.

«Берег и море» — командная игра на баланс (часть поля «неустойчивая поверхность») с передачей предмета; развивает равновесие и координацию рук/глаз.

«Цепочка блоков» — участники в цепи по сигналу выполняют серию блокирующих и ответных движений, учатся синхронизировать движения с партнёром; развивает ритм и координацию сегментов тела.

«Магнит» — упражнение на дифференцировку силы: при касании «соперника» требуется лёгкий толчок/удар с точной регулировкой усилия [9].

В исследовании использовались стандартные тесты координации:

- 1) Тест на статическое равновесие (время стояния на одной ноге с закрытыми глазами).
- 2) Тест на динамическое равновесие (проход по бревну/балансу с фиксацией времени и ошибок).
- 3) Тест на ловкость (челночный бег) — на ловкость и изменение направления.

Для статистической обработки результатов использовались инструменты описательной и инференциальной статистики: расчёт средних значений и стандартных отклонений, двухфакторный дисперсионный анализ с повторными измерениями, учитывающий факторы группы и времени. При наличии исходных различий применялись методы ковариационного анализа, а для малых подвыборок — непараметрические критерии. Статистически значимыми признавались различия при $p < 0,05$ [10].

Согласно теоретическим предпосылкам, предполагалось, что экспериментальная группа продемонстрирует более существенный прогресс в развитии координационных способностей. Особенно значительные улучшения прогнозировались в сфере скорости реакции, ловкости и точности дифференцирования движений. Ожидалось, что игровая методика повысит учебную мотивацию и снизит восприятие усталости, что положительно отразится на усвоении технических элементов рукопашного боя.

Полученные эмпирические данные полностью подтвердили выдвинутую гипотезу. Испытуемые экспериментальной группы достигли статистически значимо более высоких результатов в развитии координационных качеств. Объяснение выявленного превосходства включает несколько физиологических и психологических механизмов. Во-первых, игровые задания интенсивно активируют сенсомоторные зоны коры головного мозга, стимулируя нейропластичность и формирование новых нейронных связей. Во-вторых, постоянная вариативность условий развивает адаптационные возможности и быстроту переключения между двигательными программами. В-третьих, эмоциональная вовлечённость повышает качество и количество целенаправленных повторений, ускоряя процесс автоматизации движений. Наконец, интеграция когнитивных и моторных компонентов в игровых сценариях развивает функциональную многозадачность, непосредственно востребованную в условиях поединка.

Практические рекомендации предполагают интеграцию подвижных игр в каждое тренировочное занятие продолжительностью 10–20 минут. Постепенное усложнение заданий должно осуществляться по принципу «от простого к сложному»: от изолированных координационных упражнений к комплексным двигательным действиям. Одновременно требуется индивидуализация нагрузок с учётом темпа прогресса, личностных особенностей и истории травм каждого спортсмена [11].

Следовательно, системное применение подвижных игр на начальном этапе подготовки представляет собой научно обоснованную методику развития координационных способностей. Данный подход способствует совершенствованию реакции, равновесия, точности движений и общей моторной адаптивности, одновременно поддерживая высокий уровень мотивации и снижая психологическое напряжение. Разработанная программа обладает значительной практической ценностью, однако нуждается в дальнейшей апробации на более крупных выборках и последующей адаптации для различных контингентов занимающихся.

Литература:

1. Бобрищев А. А., Новиков А. В. Развитие координационных способностей у бойцов рукопашного боя. — Санкт-Петербург: НПО ПБ АС, 2020. 154 с.
2. Болотин А. Э., Новиков А. В. Обоснование факторов, определяющих необходимость развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя / В книге: Неделя науки СПбПУ. 2017. С. 17–20.
3. Болотин А. Э., Новиков А. В. Структура факторов, определяющих необходимость развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя / В сборнике: Внедрение результатов инновационных разработок: проблемы и перспективы. 2017. С. 122–124.

4. Болотин А. Э., Новиков А. В., Северин Н. Н., Домрачёва Е. Ю., Иляхина О. Ю. Содержание педагогической технологии развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя // Современный ученый. 2017. № 2. С. 110–114.
5. Волков П. Б., Кондратьев Н. В. Использование комплекса физических упражнений в совершенствовании координационных способностей студентов, занимающихся рукопашным боем // Современные научные исследования и разработки. 2017. № 3 (11). С. 90–94.
6. Габараев Р. К., Мацко А. И. Развитие координационных способностей у бойцов рукопашного боя / В сборнике: Физическая культура, спорт, здоровье. — Киров, 2025. С. 24–31.
7. Новиков А. В. Технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя. — Санкт-Петербург, Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена, 2018. 20 с.
8. Новиков А. В., Савченко В. А., Северин Н. Н., Клименко С. С., Васильченко Е. И. Показатели, характеризующие развитие координационных способностей у бойцов рукопашного боя // Современный ученый. 2017. № 2. С. 162–167.
9. Парамзин В. Б., Яцык В. З., Болотин А. Э., Новиков А. В. Педагогическая технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя и оценка ее эффективности // Физическая культура, спорт — наука и практика. 2018. № 2. С. 24–33.
10. Стулов В. В., Веселов В. И., Серегин С. А. Методические особенности совершенствования двигательных способностей на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 3. С. 119–128.
11. Щеголихина Е. Д. Влияние упражнений на развитие координационных способностей в группе начальной подготовки секции рукопашного боя / В сборнике: Развитие социально-культурной деятельности и художественного образования: теория и практика. — Барнаул, 2022. С. 302–304.

Совершенствование ловкости у курсантов с использованием игровых подходов в физической подготовке

Самойлова Елена Леонидовна, преподаватель;

Швецов Александр Васильевич, преподаватель;

Трегубов Александр Александрович, преподаватель

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

В настоящей работе исследуется вопрос развития ловкости в качестве одного из ключевых физических качеств, обучающихся в военных вузах. Автор отмечает ограниченную результативность классических подходов к физическому воспитанию и аргументирует целесообразность внедрения игровых методик, которые позволяют комплексно формировать не только двигательные, но и психологические составляющие ловкости. В статье раскрываются механизмы влияния игровой деятельности на сенсомоторные, когнитивные и координационные функции. Представлены практические рекомендации и примеры игровых заданий, применимых в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: ловкость, координационные навыки, курсанты, игровые технологии, физическая подготовка, психофизиологическая устойчивость, тактическое мышление, двигательная активность.

Введение

Данная работа посвящена анализу потенциала игровых методов в развитии ловкости у курсантов. В статье изложены теоретические аспекты формирования двигательной ловкости, а также описаны практические подходы к обучению с привлечением элементов спортивных игр. Подчеркивается важность творческого подхода и системности в организации тренировок, рассматривается влияние игровых занятий на физические и психические характеристики обучающихся. Особый акцент сделан на развитии навыков командного взаимодействия, повы-

шении выносливости и эмоциональной стабильности, что демонстрирует многогранный эффект игровых методик в образовательной среде.

Ловкость представляет собой комплексное качество, которое определяет способность человека быстро осваивать новые двигательные акты, а также точно и эффективно корректировать их в условиях внезапно меняющейся ситуации. Современная военная служба характеризуется работой в экстремальных условиях, высокой динамичностью и нестабильностью оперативной обстановки. Результативность профессиональной деятельности напрямую связана с уровнем развития физических

качеств, среди которых одно из центральных мест занимает ловкость. Для курсанта это свойство является фактором профессиональной устойчивости и карьерного роста, что проявляется в:

- эффективном использовании вооружения и техники;
- успешном преодолении препятствий на местности и устойчивости к стрессовым воздействиям;
- скорости двигательной реакции и оперативности принятия решений.

Сложившаяся система физической подготовки в военных учебных заведениях традиционно ориентирована на развитие силы, выносливости и скорости, однако ловкости зачастую уделяется недостаточно внимания. Стандартные гимнастические и легкоатлетические упражнения, несмотря на свою пользу, далеко не всегда могут воссоздать условия неопределенности, требующие мгновенного принятия решений. Восполнить данный пробел эффективно позволяют методы, основанные на игровой деятельности.

1. Теоретические аспекты использования игровых методик для развития ловкости

Ловкость интегрирует в себя несколько взаимосвязанных компонентов:

- **Координационные способности:** умение ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм, удерживать равновесие, оперативно перестраивать двигательные действия и обеспечивать их высокую точность.
- **Сенсомоторные реакции:** скорость и точность ответа на зрительные, звуковые и тактильные сигналы.
- **Когнитивные функции:** быстрота мышления, способность прогнозировать действия оппонента или развитие ситуации, тактическое планирование, концентрация и переключение внимания.

Игровые методы оказывают комплексное воздействие на все составляющие ловкости:

- **Высокая вариативность условий.** В процессе игры обстановка постоянно меняется, что вынуждает курсанта непрерывно анализировать ситуацию и оперативно выбирать оптимальное двигательное решение.
- **Дефицит времени и пространства.** Необходимость быстрых действий на ограниченной площади при активном противодействии соперника служит мощным стимулом для совершенствования скоростных и точных двигательных ответов.
- **Комплексный характер нагрузок.** Игровая деятельность сочетает бег, прыжки, повороты, уклонения и броски, что способствует развитию общей координации движений.
- **Эмоциональная составляющая.** Положительные эмоции, возникающие в игре, повышают мотивацию обучающихся, снижают психологическое напряжение от монотонных упражнений и облегчают усвоение двигательных навыков.

— **Моделирование профессиональных ситуаций.** Многие игровые эпизоды косвенно имитируют тактические элементы: маневрирование, групповое взаимодействие, использование укрытий, атаку и оборону.

2. Классификация и содержание игровых методов, направленных на развитие ловкости

2.1. Спортивные и адаптированные спортивные игры

К числу классических средств развития ловкости относятся баскетбол, гандбол и футбол. Эти игры требуют быстрого переключения между атакой и защитой, точных передач и бросков в условиях противодействия, владения обводящими движениями и постоянного маневрирования. Для **повышения сложности** можно модифицировать правила: использовать площадку уменьшенного размера, вводить дополнительные мячи, ограничивать число касаний или предусматривать обязательное применение обводки. Регби способствует развитию специфической ловкости в условиях физического контакта, умению сохранять равновесие при столкновениях, уходить от захватов и выполнять передачи в движении.

2.2. Специализированные игровые задания и эстафеты

Данное направление отличается гибкостью и позволяет точно воздействовать на отдельные компоненты ловкости.

• Игры, направленные на ориентирование в пространстве и быстроту реакции:

— «Зеркало»: Курсанты работают в парах. Один участник (ведущий) выполняет произвольные движения (наклоны, прыжки, перемещения). Задача второго («зеркала») — максимально точно и синхронно их воспроизвести.

— «Догонялки» (различные варианты): Проведение игры в ограниченном пространстве, с заданным способом передвижения (например, приставными шагами), в тройках (двое ловят одного) или в группе с последовательной сменой водящих.

• Игры на развитие равновесия и точности:

— «Поединок на одной ноге»: Участники, стоя на одной ноге и убрав руки за спину, стараются вывести соперника из равновесия.

— «Падение в окоп»: Задание выполняется на гимнастическом брусике; с помощью мягкой палки (нудла) необходимо столкнуть противника, сохраняя собственное равновесие.

— Эстафеты с переносом предметов по неустойчивой поверхности (гимнастической скамейке, полусфере) или с использованием координационной лестницы.

— Броски мяча или макета гранаты в движущуюся или кратковременно появляющуюся мишень.

— Работа в парах с теннисным мячом: один бросает мяч, другой, находясь на неустойчивой опоре, должен уклониться от него, не потеряв равновесия.

• **Игры, развивающие тактическое мышление и способность к принятию решений:**

— «Царь горы»: Командное состязание, в котором необходимо защитить свой объект и захватить объект противника, используя маневр и взаимодействие.

— «Лапта»: Игра, требующая быстрой оценки ситуации, точных бросков и слаженных действий команды.

2.3. *Тактические ролевые игры и симуляции*

Это продвинутый уровень подготовки, максимально приближенный к реальной профессиональной деятельности.

— **Штурм полосы препятствий:** Полоса усложняется наличием «противника», который с помощью мягких мячей или снаряжения имитирует огневое воздействие. Задача — преодолеть препятствия, уклоняясь от атак.

— **Игры в замкнутом пространстве:** Тренировки в помещениях с препятствиями или в специальном городке, где отрабатываются навыки быстрого входа в помещения, проверки углов, перемещения в группе или паре.

Методические рекомендации по внедрению игровых методов

Для достижения максимального эффекта от применения игровых методов следует придерживаться ряда принципов:

— **Принцип систематичности и последовательности.** Игры должны быть не эпизодическим мероприятием, а регулярным элементом учебного плана. Необходимо начинать с простых форм, постепенно переходя к более сложным, с элементами противоборства и тактики.

— **Принцип адаптивности и дозирования нагрузки.** Инструктор должен гибко регулировать продолжительность игры, размер площадки, число участников и сложность правил в соответствии с уровнем подготовленности курсантов.

— **Принцип акцентированного воздействия.** Перед каждой игрой следует ставить конкретную задачу. Например: «В сегодняшней баскетбольной игре основное внимание — на быстрые передачи и перемещение без мяча» или «В этой эстафете главное — сохранять равновесие».

— **Принцип безопасности.** Необходима тщательная подготовка места проведения игр, качественная разминка и строгий контроль за соблюдением правил, особенно в контактных упражнениях.

— **Принцип связи с профессиональной деятельностью.** После завершения игры обязателен детальный разбор. Анализировать следует не только технические ошибки, но и тактические решения, проводя параллели с реальными боевыми ситуациями.

Заключение

Формирование и развитие ловкости у курсантов выступает одной из приоритетных задач физической подготовки в военном вузе. Использование игровых методов является высокоэффективным педагогическим инструментом, позволяющим вывести этот процесс на качественно новый уровень. Игры создают уникальную среду, в которой физическое развитие тесно связано с совершенствованием психических процессов — скорости реакции, тактического мышления и умения действовать в условиях стресса и неопределенности. Интеграция разнообразных игровых методик — от традиционных спортивных игр до специализированных тактических симуляций — в программу физической подготовки позволит не только улучшить индивидуальные физические показатели курсантов, но и сформировать у них психофизиологическую надежность, необходимую для успешного выполнения профессиональных задач в любой обстановке. Перспективой дальнейших исследований может стать разработка конкретных методик нормирования нагрузок и оценки динамики развития ловкости под влиянием игровых технологий.

Литература:

1. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Программа физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации. — М., 2023.
4. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Яковлева В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 128 с.

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Календарная обрядность как маркер этнической идентичности: опыт самарской мордвы

Дмитриева Евгения Игоревна, студент
Самарский государственный социально-педагогический университет

В статье рассматривается роль календарной обрядности в формировании и сохранении этнической идентичности мордовского населения Самарской области. На основе анализа полевых материалов и этнографических исследований выявляются механизмы трансформации традиционных праздников и обрядов в условиях полиэтнического региона. Автор приходит к выводу, что календарная обрядность, несмотря на значительные трансформации, продолжает выполнять важную этноконсолидирующую функцию, выступая одним из ключевых маркеров этнической идентичности самарской мордвы.

Ключевые слова: календарная обрядность, этническая идентичность, самарская мордва, этнотерриториальная группа, традиционная культура, трансформация традиций.

Введение

Проблема сохранения этнической идентичности в условиях глобализации представляет собой одну из наиболее актуальных тем современной этнологической науки. Самарское Поволжье, являющееся исторически сложившимся местом компактного проживания представителей различных этносов, представляет уникальный исследовательский полигон для изучения механизмов сохранения и трансформации этнической идентичности.

Мордовское население Самарской области сформировалось в результате длительных миграционных процессов XVII-XIX веков и представляет собой особую этнотерриториальную группу. Как отмечает Г. А. Корнишина, «календарные праздники и обряды мордвы представляют собой целостный комплекс, включающий вербальные, акциональные, предметные и темпоральные компоненты» [1]. Именно в календарной обрядности наиболее полно отражались мировоззренческие установки и социальные отношения этноса.

Изучение роли календарной обрядности в формировании этнической идентичности требует применения комплексного методологического подхода. Семиотический подход рассматривает обрядовые практики как особую знаковую систему. А. К. Байбурун подчеркивает: «обряды — это символические формы поведения человека, от выполнения которых зависит жизнь и благополучие коллектива» [2]. Данный принцип позволяет интерпретировать календарные праздники как культурный текст, требующий расшифровки его глубинного содержания.

Концепция этнической идентичности, разработанная Ю. В. Бромлеем, определяет ее как «осознание индивидом своей принадлежности к определенной этнической общности» [3]. При этом календарная обрядность рассматривается как один из ключевых механизмов формирования и поддержания этнического самосознания.

Массовое переселение мордвы на территорию Самарского края началось в последней четверти XVII века и особенно интенсивно протекало в XVIII веке. Процесс формирования мордовских поселений имел свои особенности: мордва-эрзя заселяла преимущественно северо-восточные районы, а мордва-мокша — северо-западные. При этом в Самарском крае часто мокша и эрзя селились в одних селениях, что не встречалось на территории Мордовии.

К концу XIX века мордовское население Самарской губернии представляло собой уже сложившуюся этнотерриториальную группу. По данным Первой всеобщей переписи населения Российской империи 1897 года, численность мордвы в Самарской губернии составляла 238,5 тыс. человек (8,7 % от общего числа жителей губернии).

Календарные праздники самарской мордвы организованы в соответствии с годовым циклом и включают четыре основных периода: зимний, весенний, летний и осенний. Каждый цикл имеет свою специфику и функциональную направленность.

Зимний цикл открывается Рождеством (мокш. Роштува, эрз. Роштова), в праздновании которого синкретически сочетаются христианские и дохристианские элементы. Полевые исследования демонстрируют сохран-

ность архаичных обрядовых практик, таких как колядование с характерным припевом «тавунся». Анализ текстов колядок показывает их преимущественно аграрную направленность — пожелания богатого урожая и благополучия хозяйства.

Масленица (мокш. Масла, эрз. Мастя) демонстрирует яркий пример синтеза различных культурных традиций. В масленичной обрядности сочетаются общеславянские элементы (блины, катание с гор) и специфически мордовские черты (изготовление особых приспособлений для катания — саласть, лоток).

Центральное место в весенней обрядности занимает Пасха (мокш. Очижи, эрз. Инечи). Особенно интересным элементом является установка качелей (мокш. качат, эрз. качуля), имевшая не только развлекательный, но и ритуальный характер, связанный с магией плодородия.

Летний цикл открывается Троицей (мокш. Троцяня, эрз. Троця), которая является одним из наиболее значимых праздников. Троицкие обряды имеют ярко выраженный аграрный характер и направлены на обеспечение плодородия земли. Обязательными элементами являются украшение домов березовыми ветками и коллективная трапеза на природе.

Анализ динамики изменений календарной обрядности самарской мордвы позволяет выявить основные тенденции трансформации традиционной культуры. Среди них: сокращение числа празднуемых дат и упрощение обрядовых действий; утрата магического восприятия обрядов и их переход в разряд развлекательных мероприятий; взаимовлияние мордовских и русских традиций.

Советский период характеризовался противоречивым отношением к традиционной обрядности. Антирелигиозная политика привела к исчезновению многих обрядовых элементов, но фольклоризация народной культуры способствовала сохранению отдельных компонентов в трансформированном виде.

Особенно интенсивно процессы трансформации протекали в 1960–1980-е годы, когда ускорилась урбанизация мордовского населения. Это привело к разрыву традиционных связей с сельской общиной — основным хранителем обрядовых традиций.

В постсоветский период наблюдается возрождение интереса к традиционным праздникам, что связано с ростом этнического самосознания. Однако современное бытование календарных праздников характеризуется селективным восстановлением обрядовых элементов, тенденцией к фольклоризации и театрализации, изменением социальной базы носителей традиции.

Календарные праздники играют ключевую роль в поддержании этнической идентичности самарской мордвы, выполняя множество функций: они объединяют людей, способствуют передаче культурных ценностей, обеспечивают эмоциональную разрядку и позволяют молодежи продемонстрировать свою этническую принадлежность.

Специфика календарной обрядности самарской мордвы определяется характером межэтнических взаимо-

действий. Длительное совместное проживание с русским, татарским, чувашским населением привело к формированию сложных форм культурного синтеза.

Анализ межэтнических заимствований показывает их избирательный характер. Наиболее активно заимствовались элементы, не противоречившие традиционному мировоззрению. При этом сохранялись специфически мордовские черты: особые напевы колядок, традиционная праздничная пища, специфические обрядовые действия.

Межэтнические браки оказывали существенное влияние на трансформацию обрядности. В смешанных семьях происходил синтез различных традиций, формировались гибридные формы празднования.

Анализ современного состояния выявляет противоречивые тенденции. С одной стороны, продолжают процессы утраты традиционных знаний. По данным переписи 2010 года, лишь 47,8 % мордовского населения области владеют мордовским языком [4], что затрудняет передачу обрядовых традиций.

С другой стороны, наблюдается активизация деятельности по возрождению традиционной культуры. Действуют мордовские национально-культурные центры, проводятся фестивали, функционируют фольклорные коллективы. Однако, как отмечает Л. Н. Щанкина, «деятельность национально-культурных центров способствует сохранению отдельных элементов традиционной культуры, хотя и в трансформированном виде» [5].

Особую роль в сохранении обрядности играют сельские поселения с компактным проживанием мордвы. Городская диаспора, составляющая 67,5 % от общей численности, в большей степени подвержена ассимиляционным процессам.

Заключение

Календарная обрядность продолжает играть важную роль в качестве маркера этнической идентичности самарской мордвы, несмотря на значительные трансформации XX–XXI веков. В условиях полиэтнического Самарского Поволжья календарные праздники приобрели специфические черты, сочетающие мордовские традиции с элементами культур соседних народов.

Трансформация календарной обрядности характеризуется противоречивыми тенденциями: упрощением обрядовой структуры и одновременным возрождением интереса к традиционной культуре в постсоветский период. В современных условиях календарная обрядность выполняет комплекс функций — этноконсолидирующую, социализирующую, психологическую и символическую, способствуя поддержанию этнического самосознания.

Перспективы сохранения календарной обрядности определяются взаимодействием факторов, способствующих как сохранению, так и утрате традиций. Дальнейшее изучение данной проблематики представляется важным для разработки эффективных механизмов сохранения культурного разнообразия в полиэтнических регионах России.

Литература:

1. Корнишина Г. А. Традиционно-обрядовая культура мордвы // Мордва: Очерки по истории, этнографии и культуре мордовского народа / Гл. ред. Н. П. Макаркин. Саранск: Мордов. кн. изд-во, 2004. С. 388–445.
2. Байбурин А. К. Ритуал в традиционной культуре. СПб.: Наука, 1993. 240 с.
3. Бромлей Ю. В. Очерки теории этноса. М.: Наука, 1983. 412 с.
4. Национальный состав и владение языками, гражданство. Итоги Всероссийской переписи населения 2010 года: Статистический сборник. Самара: Самарстат, 2012. 167 с.
5. Щанкина Л. Н. Этнокультурные традиции мордвы в диаспоре. Саранск: Изд-во Мордов. ун-та, 2021. 224 с.

Образ Нечжа как основа критической оптики в китайской анимации

Шляпкинова Ирина Романовна, студент
Южный федеральный университет (г. Ростов-на-Дону)

Мифический герой Нечжа является значимой фигурой в китайской культуре. В последние годы наблюдается растущее стремление глубже понять его историю. При этом присущая герою юношеская энергия и готовность бороться за справедливость делают его необычайно привлекательным в глазах не только китайской молодежи, но и среди иностранной аудитории. Свидетельством этому являются широкая популярность и высокие кассовые сборы двух анимационных фильмов («Нечжа: Рождение дьявола», 2019, и «Нечжа побеждает Царя драконов», 2025), последний из которых, вышедший на экраны 29 января 2025 года, в первый день китайского нового года, уже успел стать самым кассовым мультфильмом в истории.

Вполне естественно, что возросшая популярность Нечжа, привлекает внимание как китайского, так и мирового академического сообщества, мы можем видеть это по количеству культурологических, киноведческих, социологических исследований.

В настоящей работе будут затронуты не только вопросы трансформации образа Нечжа, но и его роль в китайской культуре.

Традиционно Нечжа предстает в роли божественного дитя, противостоящего деспотичным силам, включая своего собственного отца. При этом образ Нечжа очевидно имеет буддистские корни. В китайских переводах буддийских текстов он изображался как могущественное божество с огненным нравом, у которого было шесть голов, девять глаз и восемь рук [7, с. 83–85].

В романе династии Мин (1368–1644) «Канонизация богов», Нечжа выступает в роли отважного юноши, вступающего против тирании и злоупотреблении власти. Он бросает вызов не только феодальному строю, но и, что более важно, восстает против традиционной патриархальной морали. Это восстание наиболее ярко проявляется в самоубийстве героя, посредством чего он возвращает свою плоть и кости родителям. Его радикальный поступок бросает вызов традиционной конфуцианской

системе родства, в которой отношения: правитель и подданный, отец и сын, муж и жена, старший брат и младший брат — были иерархическими и требовали повиновения от одной из сторон. Действия Нечжа в корне противоречат этим отношениям, особенно отношениям отца и сына, что свидетельствует о глубокой критике существующего общественного порядка.

Критическая оптика оказывается присуща и первому китайскому мультфильму, «Нечжа побеждает морского дракона», вышедшему на экраны сразу после Культурной революции в 1979 году. Он являлся не только большим успехом китайских мультипликаторов, но и выражением стремления к долгожданной свободе и справедливости. Данная картина изображает борьбу героя со злом, его вынужденное самоубийство и последующее возрождение уже в новом просветленном виде, что могло восприниматься зрителями как национальная аллегория. Важно отметить, что создатели фильма отказались следовать оригинальному сюжету истории Нечжа, который предпринимает попытку убить собственного отца, благодаря чему образ созданного в мультфильме героя, олицетворяющего китайский народ, характеризуется сыновней почтительностью и благородством. Тем самым в данном мультфильме такие образы, как Король Дракон и Нечжа, выступают не в качестве культовых моральных фигур или мифологических персонажей, а в роли символов, раскрывающие перспективы для изменения китайского мира, преодолевающего травматический опыт Культурной революции. Ведь побеждая Короля Дракона, символ феодализма, Нечжа разрушает старый порядок и начинает новый этап равенства, мира и процветания.

Созданный с целью обращения к молодой аудитории, данный мультфильм был также призван пробудить патристическую гордость путем визуальных, аудиальных и нарративных репрезентаций национального повествования. Так, например, в ходе истории создается звуковая среда, созданная с помощью симфонического оркестра и особенных китайских народных инструментов, таких

как эрху, пипа и сона, а также мелодий традиционной пекинской оперы.

Стоит отметить, что Нечжа в мультфильме 1979 года не обладает полностью индивидуалистическим, личностным самосознанием. Как положительный герой, Нечжа испытывает гнев из-за поступков Короля Дракона и бросает ему вызов, чтобы спасти захваченную в плен девочку. Тем самым он вступает в борьбу против угнетения личности и автократии, а затем жертвует собой, чтобы спасти народ от гибели. Таким образом, данный мультфильм хотя и критикует прошлую эпоху, тем не менее выражает традиционную для китайской этики мысль о необходимости личной жертвы во имя всеобщего блага.

Анимационный фильм «Нечжа: Рождение дьявола» (2019) является вольной интерпретацией сюжета романа династии Мин (1368–1644), а не «ремейком» мультфильма 1979 года. Вместе с тем ему также оказывается присуща критическая оптика, только теперь она направлена не на предшествующую эпоху, а на традиционные ценности, идущие в разрез с требованиями нового времени.

В условиях активной глобализации китайская молодежь имеет возможность познакомиться с разнообразными культурами и их атрибутами, включая музыку, моду и культурные ценности. Особенностью возрождения традиционных сказок в цифровую эпоху является тот факт, что элементы традиционной культуры, такие как персонажи и сюжеты, подвергаются изменениям, деконструкции и даже переосмыслению в рамках популярной культуры. При этом постепенно утрачивается акцент на абсолютном авторитете, долге и чрезмерной строгости, которые традиционно были свойственны китайской воспитательной системе. Если в тексте романа Мин попытки Нечжа совершить отцеубийство раскрывают сложные семейные отношения в патриархальном обществе, где власть отца над семьей была безраздельной, то в современной интерпретации истории Нечжа центральное место занимает борьба с общественными предрассудками, поиск себя и собственной идентичности.

«Нечжа: рождение дьявола» (2019) стал первым в Китае полнометражным 3D-анимационным фильмом, созданным в формате IMAX. Его создатели, очевидно, черпали вдохновение в европейских и американских анимационных стилях. В то же время визуально кинокартина гармонично включает в себя национальную символику, элементы музыки и архитектуры, которые были значимыми еще в мультфильме 1979 года «Нечжа побеждает морского дракона».

Действие анимационного фильма 2019 года разворачивается на древнем перевале Чентанг. Сюжет повествует о Нечжа, который родился как злая половина Жемчужины Хаоса, тогда как добрая половина Жемчужины Духа воплотилась в сыне дракона Ао Бине, который теперь должен освободить свой клан из подводного заточения.

В данной картине Нечжа изображается как ребенок-демон с хвостами, подведенными черной краской глазами, красной меткой преисподней на лбу и проказливой улыбкой. Новый образ Нечжа функционирует как пародийная деконструкция, это одна из многих стратегий, используемых для развенчания мифа. Образы второстепенных героев также создают комический диссонанс, в то время как повсеместное использование поп-музыки, провинциальных диалектов и юмора визуально и аудиально еще больше отдаляют фильм от кинокартины 1979 года.

Режиссер картины Ян Юй характеризует Нечжа следующим образом: «Моя последняя экранизация «Нечжа: рождение дьявола» больше не является изображением одномерного праведного героя; это более сложный персонаж, который одновременно и добр, и зол, ближе к реальному человеку. Как и у любого обычного человека, у него есть проблемы и сомнения в собственной судьбе. Если он будет сопротивляться судьбе, это вызовет более убедительный отклик у аудитории» [3, с. 12]. Как следствие, в центре внимания оказывается не долг Нечжа как героя, а его индивидуальность; в основе героической истории лежит не самопожертвование, а разрешение конфликта между личностью, обществом и предначертанной ей судьбой.

Борьба Нечжа против predetermined ему судьбы «демона» ярко выражена в его дерзком заявлении: «Если судьба несправедлива, борись с ней до конца». Это современное переосмысление расширяет повествование, затрагивая более широкие темы борьбы с предрассудками и поиска признания. Предвзятое отношение жителей деревни к Нечжа как к «ребенку-демону» и их неспособность распознать в нем доброту иллюстрируют эти проблемы. Как реинкарнация демонической части, Нечжа по своей сути считается «злым», но в конечном счете он решает бросить вызов как предрассудкам, так и судьбе, самостоятельно определяя собственную идентичность и беря под контроль свою жизнь.

Таким образом, изображение Нечжа в фильме «Рождение дьявола» подчеркивает важность человеческого индивидуализма. В фильме Нечжа изображен как могущественный и непокорный герой, который служит средством выражения, интерпретации и символизации современных ценностей, в частности, формировании собственной уникальности. В то время как Нечжа из фильма 1979 года, борется в первую очередь с несправедливым порядком, а также жертвует собой ради спасения и благополучия народа.

Литература:

1. Е. А. Шитова Особенности визуализации мифологического образа Нэчжа в китайской анимации
2. Ню Сюэбяо «Остранение» в китайском мультфильме «Нэчжа: Рождение дьявола» в контексте теории инверсии
3. Chen Wenhui. Study on the Image Variation of Nezha in the Movie Nezha / Chen Wenhui. — DOI 10.2991/assehr.k.191217.232 // Advances in Social Science, Education and Humanities Research. — 2019. — Vol. 378, no. 6. — P. 759–761.

4. Chengcheng You. The Demon Child and His Modern Fate: Reconstructing the Nezha Myth in Animated Fabulation / Chengcheng You. — DOI 10.1177/17468477221114365 // *Animation: an Interdisciplinary Journal*. — 2022. — Vol. 17, no. 3. — P. 286–301.
5. Li, Z. The transformation of images of Nezha and the changing cultural discourses in Chinese national style animated films from 1979 to 2019. *Humanit Soc Sci Commun* 11, 300 (2024)
6. Macdonald S. Animation as Intertextual Cinema: Nezha Naohai (Nezha Conquers the Dragon King) / S. Macdonald. — DOI 10.1177/1746847715605608 // *Animation: an interdisciplinary journal*. — 2015. — Vol. 10, iss. 3. — P. 205–221.
7. Shahar, Meir. 2015. *Oedipal God: The Chinese Nezha and His Indian Origins*. Hawaii: University of Hawaii Press.

ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

Основные тенденции развития циркового искусства

Иорданян Гаяне Владимировна, преподаватель

Луганская государственная академия культуры и искусств имени М. Матусовского

Работа посвящена комплексному анализу ключевых векторов эволюции циркового искусства в контексте современных социокультурных трансформаций. Целью исследования является выявление доминирующих направлений развития отечественного цирка через призму организационно-управленческих, художественно-эстетических и технологических изменений. Методологическую основу составляет синтез социокультурного и компаративного подходов. Результаты демонстрируют фундаментальный сдвиг от демонстрационной модели циркового номера к его пониманию как законченного художественного произведения, где театрализация становится органичным способом наполнения трюкового мастерства образным содержанием. Исследование фиксирует трансформацию российской организационной модели от жестко централизованной советской системы к многоукладной структуре при сохранении ведущей роли государственной цирковой компании, что обеспечивает баланс между инновационностью и преемственностью исполнительских традиций. Установлено значительное расширение социокультурных функций циркового искусства, выходящих за рамки развлекательности и включающих просветительскую, реабилитационную и профориентационную составляющие.

Ключевые слова: цирковое искусство, театрализация циркового номера, трансформация управленческих моделей, синтез жанров, социокультурные функции цирка, Российская государственная цирковая компания.

Введение

Цирковое искусство представляет собой уникальный феномен культуры, эволюция которого неразрывно связана с общей историей человечества. Исследование исторической преемственности циркового искусства позволяет проследить его трансформацию от древних обрядов и игр к современным формам зрелищной культуры. Пантомима развилась из ритуальных традиций, искусство укротителей восходит к гладиаторским боям, а конные номера берут начало от античных гонок. Эта глубокая укорененность в культурной памяти человечества обеспечивает цирку статус наиболее демократичного вида искусства, популярного среди всех возрастных и социальных групп благодаря врожденной тяге человека к идеалу и чуду.

Трансформация организационно-управленческих моделей циркового искусства в России отражает масштабные социально-экономические изменения последних десятилетий. Н. В. Селиванова и Е. Г. Олейникова проанализировали кардинальную трансформацию системы управления цирковым искусством от строго централизованной советской модели к многоукладной структуре. Переход от до-революционного контроля через цензуру и налогообложение к целенаправленному развитию, начало которому положил Декрет Ленина 1919 года, привел к созданию

профессиональной системы подготовки кадров и формированию советского циркового феномена, завоевавшего мировое признание благодаря универсальности циркового языка. Современная российская модель характеризуется сохранением Российской государственной цирковой компании при одновременном появлении региональных и частных цирков, что соответствует мировым тенденциям развития индустрии при сохранении преемственности творческого состава [4].

Концептуальное понимание циркового номера претерпело радикальные изменения в последние десятилетия, что потребовало серьезного научно-методологического осмысления. Е. Ф. Черняк совместно с М. В. Черняком провели комплексное исследование современных тенденций отечественного цирка, включившее опрос ста двадцати зрителей и двадцати восьми представителей старшего поколения, а также интервьюирование профессиональных артистов и ведущих режиссеров, таких как Екатерина Запашная, Гия Эрадзе, Анатолий Сокол и Эдгар Запашный. Результаты исследования продемонстрировали доминирование театрализации как ведущей тенденции развития циркового искусства: девятью целых восемь десятых процента респондентов считают театрализацию необходимой для наполнения циркового искусства яркими представлениями. Представители старшего поколения от-

мечают качественную трансформацию зрительского восприятия, указывая на театральность и сказочность современных постановок в противовес классическому демонстрационному формату. Синтез жанров мюзикла, эстрады, театра и цирка признается ведущими режиссерами перспективным направлением развития искусства, что потребовало разработки методологической основы создания современного циркового номера через последовательный алгоритм от режиссерского замысла через работу над сценарием и художественно-музыкальным оформлением к непосредственной работе с исполнителями [5].

Теоретическое обоснование театрализации как существенной характеристики циркового искусства получило развитие в работах исследователей Российского института театрального искусства. М. И. Немчинский утверждает образную содержательность циркового искусства через методологический разбор конкретных номеров как полноценных художественных произведений. Детальный анализ режиссерской работы А. В. Запашного с труппой С. А. Трушина в спектакле «Эмоции», удостоенном «Золотого клоуна» в Монте-Карло в две тысячи семнадцатом году, демонстрирует, что цирковое искусство исторически развивалось как самобытная разновидность театра, чьи средства выразительности тождественны сценическим, что кардинально отличает цирк от спорта. Современный цирковой номер представляет собой законченное художественное произведение, отвечающее требованиям современной постановочной культуры, где успех достигается комплексностью художественного воздействия через синтез костюма, музыки, света, четкой драматургии взаимоотношений персонажей и яркой пластики артистов. Принципиально важным становится смещение акцента с демонстрации технического мастерства на воспроизведение узнаваемых жизненных ситуаций и выстраивание взаимоотношений между партнерами, включая аппараты и реквизит как полноправных участников сценического действия. При этом цирк сохраняет свою специфику, продолжая захватывать зрителя рекордным трюком и создавать неразрывную психофизическую связь артистов и публики через передачу душевных вибраций [3].

Социокультурная роль циркового искусства в современном обществе значительно выходит за рамки развлекательной функции, что требует комплексного культурологического анализа. А. А. Ганин совместно Т. В. Бушковой разработали концептуальные направления развития циркового дела в Российской Федерации на период до две тысячи тридцать пятого года с использованием методов социокультурного и компаративного анализа. Цирк рассматривается как инструмент общественных изменений через продвижение идей здорового образа жизни, воспитание бережного отношения к окружающему миру, профессиональную ориентацию молодежи, социализацию и реабилитацию детей с ограниченными возможностями здоровья, развитие инвестиционного и креативного потенциала субъектов Российской Федерации. Принци-

пиально новым подходом является понимание цирка как научно-исследовательской площадки, представляющей идеальное пространство для реализации разнообразных проектов в гуманитарной, естественно-научной и технической областях. Специфика российской модели циркового искусства заключается в меньшей сегментированности по сравнению с западной индустрией, где централизованная система управления и конвейерный принцип обеспечивают доступность качественных программ для широкой аудитории, а традиционные цирковые труппы остаются востребованными среди детской и семейной публики. Духовно-нравственная основа российского цирка, исторически формировавшаяся под благословением Русской православной церкви, определяет его культурное своеобразие и создает фундамент для дальнейшего развития при условии государственной поддержки технологически сложных экспериментальных программ, освоения онлайн-пространства и создания мультимедийных номеров на стыке различных жанров [2].

Организационно-управленческие инновации становятся ключевым фактором адаптации цирковых организаций к вызовам современности и запросам изменившейся аудитории. Т. С. Бортникова разработала модель интеграции новых принципов управления в деятельность государственного цирка на основе анализа глобальных социокультурных трендов. Среди ключевых тенденций выделяются запрос на аналоговые коммуникации без посредников, мультимодальность и мультимедийность, принцип открытого искусства через простое к сложному, гиперперсонализация, иммерсивность, доступность и потребность в полезном времяпрепровождении. Российская цирковая система представлена четырьмя типами организаций: частными передвижными цирками, частными прокатными компаниями, самостоятельными государственными цирками и Российской государственной цирковой компанией «Росгосцирк», являющейся крупнейшей в мире цирковой организацией с более чем столетней историей. Федеральное казенное предприятие управляет имущественным комплексом из тридцати восьми стационарных цирков и пяти цирков-шапито, объединяя четыре с половиной тысячи сотрудников и выполняя многофункциональную роль работодателя, создателя продукта, распространителя и управляющей компании. Преимущества российской модели перед западными аналогами, включая «Цирк дю Солей», заключаются в обеспечении социальных гарантий сотрудникам, системе возвращения артистов через специализированные училища, сохранении работы с животными и реализации социальных, просветительских и благотворительных программ. Применение парадигмы распределенных усилий «десять-тридцать-шестьдесят процентов» для адаптации деятельности к современным условиям, формирование сильного зонтичного бренда и интеграция инновационных технологий в менеджмент и коммуникации создают организационную основу для возрождения массового интереса к цирковому искусству [1].

Заключение

Проведенный анализ исследований ведущих специалистов в области циркового искусства позволяет констатировать, что современный цирк находится на этапе качественной трансформации, сохраняя при этом глубокую преемственность с культурно-историческими традициями. Основными векторами развития выступают театрализация циркового номера как полноценного художественного произведения, синтез различных видов искусств и технологий, расширение социокультурных функций цирка и модернизация организационно-управленческих

моделей. Российская цирковая школа, обладая уникальным сочетанием централизованной системы управления, духовно-нравственных основ и высочайшего исполнительского мастерства, имеет значительный потенциал для лидерства в мировом цирковом пространстве при условии грамотной интеграции инновационных подходов и сохранения традиционных ценностей. Цирковое искусство демонстрирует максимальное соответствие актуальным социокультурным трендам, что открывает перспективы его дальнейшего развития как значимого элемента культурной политики государства и востребованной формы художественной коммуникации в обществе.

Литература:

1. Бортникова, Т. С. Интеграция новых социально-культурных трендов в деятельность государственного цирка / Т. С. Бортникова // Вестник науки. — 2024. — Т. 1, № 3 (72). — С. 344–351.
2. Ганин, А. А. Развитие циркового искусства в России до 2035 г. в культурологическом аспекте / А. А. Ганин, Т. В. Бушкова // Человек и культура. — 2023. — № 4. — С. 41–50. — DOI 10.25136/2409-8744.2023.4.43665.
3. Немчинский, М. И. Цирковой номер как показатель образных возможностей манежа / М. И. Немчинский // Культура и искусство. — 2022. — № 2. — С. 161–193. — DOI 10.35852/2588-0144-2022-2-161-193. — EDN RFCSQB.
4. Селиванова, Н. В. Развитие циркового искусства и особенности управления цирками в России: основные этапы и методы / Н. В. Селиванова, Е. Г. Олейникова // Форум молодых ученых. — 2018. — № 5–3 (21). — С. 195–201.
5. Черняк, Е. Ф. Метод театрализации в режиссуре цирковых номеров и представлений / Е. Ф. Черняк, М. В. Черняк // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. — 2021. — № 54. — С. 226–231.

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 45 (596) / 2025

Выпускающий редактор Г. А. Письменная
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, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Номер подписан в печать 19.11.2025. Дата выхода в свет: 26.11.2025.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

E-mail: info@moluch.ru; <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.