

Минпросвещения России  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АМУРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Вестник научного общества  
студентов, аспирантов и молодых ученых

Выпуск 3

2023

**Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых.** – 2023. – № 3. – 85 с. –  
Текст : электронный.

**eISSN 2782-411X**

Периодический электронный сборник научных работ выходит 4 раза в год. Издается с 2006 г.  
Сборник содержит статьи по естественным, психолого-педагогическим, социальным и гуманитарным наукам.

Адресован преподавателям, аспирантам, магистрантам и студентам вузов.

**Главный редактор** – Сафонова Екатерина Валерьевна, к.б.н., начальник Управления научных исследований АмГПГУ

**Ответственный секретарь редакции** – Прошукало Валентина Владимировна, главный редактор РИО АмГПГУ

**Редакционная коллегия:**

Научное направление «Психолого-педагогические науки»:

к.п.н., доц. Анкудинова Е.В.

к.пс.н., доц. Липунова О.В.

к.б.н., доц. Попова И.А.

к.пс.н., доц. Шмакова В.А.

Научное направление «Филологические науки»:

к.филол.н., доц. Авдеенко И.А.

к.филол.н., доц. Жарикова Е.Е.

к.филол.н., доц. Красноперова Ю.В.

к.филол.н., доц. Косицына И.Б.

Научное направление «Естественные науки»:

к.б.н., доц. Чернявская Н.М.

Научное направление «Социальные науки»:

д.э.н., доц. Ершова Т.Б.

к.и.н., доц. Иванова Е.Ю.

Научное направление «Физико-математические и технические науки»:

к.ф.-м.н., доц. Анисимов А.Н.

к.п.н., доц. Асланова Е.С.

к.т.н., доц. Логинов В.Н.

**Научное издание**

Дата публикации: 29.09.2023

Издательство: АмГПГУ

681000, Хабаровский кр., г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, д.17, корп. 2.

e-mail: [izdat@amgpgu.ru](mailto:izdat@amgpgu.ru)

тел.: +7(4217)244441 доб. 86

© Коллектив авторов, 2023.

© АмГПГУ, 2023.

## Содержание

<b>Гальчевская Л. К.</b> НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОБУЧЕНИЯ ЧТЕНИЮ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ .....	4
<b>Говорова Д. Д.</b> ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЫХ СЕМЕЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	8
<b>Еремеев И. В.</b> ПОВСЕДНЕВНОСТЬ КРЕСТЬЯНИНА В СРЕДНЕВЕКОВОЙ ФРАНЦИИ.....	15
<b>Зайцев Д. С.</b> СОСТОЯНИЕ ПРЕСТУПНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	19
<b>Карась Т. Ю., Минаев Г. А.</b> ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ФГБОУ ВО «УНИВЕРСИТЕТ ДУБНА» .....	24
<b>Корсуков С. С.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕМ ЗВЕНЕ ШКОЛЫ.....	31
<b>Лунова Т. А.</b> ВОЙНА АЛОЙ И БЕЛОЙ РОЗЫ 1455-1485 гг. ....	36
<b>Макова Д. С.</b> ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С РАСТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА .....	44
<b>Мельникова А. А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДЕЛИ УЧЁТА ВНЕУРОЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В РАБОТЕ МБОУ СОШ№1 С.П. «СЕЛО ХУРБА».....	52
<b>Душанов Э. Б., Савченко П. С., Емельянов В. Ю., Прох П. А.</b> ИЗУЧЕНИЕ НАВЫКОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ.....	57
<b>Рогозина А. Е., Минка И. Н.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ШЕЙНЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ.....	74
<b>Терновкая Е. В.</b> ОПЫТ ИНКЛЮЗИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ «СПЕЦИАЛЬНОГО (ДЕФЕКТОЛОГИЧЕСКОГО) ОБРАЗОВАНИЯ» .....	80

Научная статья  
УДК 372.881.111.1

## НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОБУЧЕНИЯ ЧТЕНИЮ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

**Гальчевская Лариса Константиновна**

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, galchevskayal@mail.ru

***Аннотация.*** Статья посвящена проблеме обучения чтению на иностранном языке в старшей школе. В статье рассматриваются вопросы подготовки к сдаче ЕГЭ по английскому языку. Приведены стратегии формирования навыков чтения, а также методические рекомендации по подготовке учащихся к выполнению задания в разделе «Чтение» ЕГЭ.

***Ключевые слова:*** ЕГЭ, английский язык, чтение, коммуникативное чтение

В современной старшей школе проблемы методики преподавания иностранных языков являются актуальной проблемой. В методике преподавания английского языка различают продуктивные (говорения и письма, обеспечивающие передачу личных или чужих мнений в устной или письменной формах) и рецептивные (аудирование и чтение, предусматривающие восприятие, понимание и интерпретацию информации, транслируемой другими участниками коммуникации) виды речевой деятельности [1]. Чтение – это процесс восприятия и декодирования формального (форма) и семантического (содержания) аспектов графических языковых знаков в соответствии с нормами определенного языка. Чтение применяется на всех этапах изучения английского языка, поскольку является не только целью, но и средством обучения другим видам речевой деятельности. Однако, чтение является доминирующим видом речевой деятельности на старшем этапе обучения.

Основные факторы, влияющие на эффективность формирования навыков чтения на английском языке, можно разделить на такие группы как: 1) особенности восприятия письменных текстов (время, отведенное на обработку и объем текста); 2) психофизиологические и индивидуальные возрастные особенности учащихся или студентов (зрительное восприятие текста, особенности мыслительных операций – умение анализировать, обобщать, формулировать выводы, использовать опыт чтения на родном языке и различные стратегии чтения, особенности памяти, в частности, зрительной, внимания, сообразительность, мотивация, наличие познавательного интереса и т.п.); 3) характеристики текста (аутентичные, полуаутентичные, адаптированные тексты, соответствие познавательным интересам, возрастным особенностям и уровню владения языком и т.п.).

В зависимости от цели чтения и особенностей текстового материала различают следующие стратегии чтения:

1) прогнозирование (predicting): вероятное предсказание содержания текста на основе заголовка, обложки, иллюстраций или фоновых знаний в контексте работы над текстом;

2) мониторинг (monitoring): определение понимает ли читатель содержание прочитанного, в противном случае – повторное перечитывание с целью полного понимания;

3) распознавание (distinguishing): выделение важной и несущественной второстепенной информации;

4) использование подсказок из контекста (using context clues): пересмотр структуры и содержания текста (иллюстраций, пунктуации и т.п.) с целью более глубокого понимания;

5) перефразирование и обобщение (paraphrasing or summarizing): используется в течение и после прочтения текста; прочитанного для лучшего понимания содержания текста [2, с. 184–185].

При выборе текста для формирования навыков чтения необходимо учитывать такие критерии как: соответствие познавательным интересам, психофизиологическим, возрастным и индивидуальным особенностям учащихся или студентов, учебная и образовательная направленность, идейная эстетическая ценность, объем, структура, тип, характер, научность, актуальность содержания текста по жанрам в соответствии с программными требованиями, тематическое родство изложенного материала с жизненным опытом учащихся/студентов, нормативность языкового материала, соответствие уровню владения языком (лексические, грамматические, фонетические, синтаксические, семантические, страноведческие знания и т.п.), возможности использования текста для развития других видов речевой деятельности (письмо, речь).

В соответствии с разными уровнями понимания текстов выделяют следующие стратегии формирования навыков чтения:

1) на уровне слова: выделить ряд производных слов и их составные элементы, подчеркнуть слова или части слов, схожие со словами в родном или других иностранных языках (например, интернациональные слова, заимствования и т.д.), найти слова с определенными аффиксами и семантизировать их и образовать производные от общего корня и т.п.);

2) на уровне предложения: учет визуальных подсказок (например, написание слов с заглавной буквы; числительные; отрицание; кавычки; знаки пунктуации); грамматические маркеры (окончание глаголов; нахождение в тексте слов, объединяющих части сложного предложения (союзов, местоимений));

3) на уровне текста: дополнение текста рисунками, фото, диаграммами, графиками и т.п.; раздел текста на две части; поиск ключевой информации в тексте; поиск в тексте слов, соединяющих предложения друг с другом;

4) на уровне понимания культурных феноменов: развитие навыков понимания реалий, страноведческие знания; компаративный анализ текстов на английском и родном языках.

ЕГЭ является своего рода тестом на зрелость личности, которая заканчивает один из этапов становления – среднюю школу. Соответственно ЕГЭ не только проверяет уровень знаний выпускника, но и уровень его компетенции в вопросах образования и навыки обучения в течение всей последующей жизни. Следовательно, ЕГЭ по английскому языку оценивает не только уровень владения языком, но и способности применить свои навыки и умения в сложной жизненной ситуации, которой, без сомнения, является такой итоговый экзамен. Задания ЕГЭ, относящиеся к разделу «Чтение», имеют три уровня сложности и ориентированы на проверку навыков чтения, в том числе и текстов, лексика которых может быть не до конца понятна сдающему экзамен.

Тестовые задания ЕГЭ, которые касаются чтения, имеют свои особенности, которые следует учитывать при подготовке к ЕГЭ по английскому языку.

Методические закономерности подготовки выпускников к тестированию, которые должны учитывать педагоги при обучении:

1. Выделять главное.
2. Видеть подобное и отличное, уметь сравнивать.
3. Работать сосредоточенно.
4. Обобщать и дифференцировать.
5. Размышлять и делать выводы (к ответу, уроку, ситуации).
6. Создавать схемы-конспекты.

Учителям следует помнить, что на выполнение заданий с выбором одного правильного ответа нужно отводить ориентировочно одну минуту, а несколько правильных ответов или установление соответствий – полторы минуты. Важно приучать учащихся выполнять задачи не только правильно, но и быстро, чтобы максимально приблизить их к условиям, в которых выпускники будут работать во время ЕГЭ.

На этом этапе учителю следует обучать учащихся алгоритмам выполнения тестовых заданий разных форм, анализировать результаты тестирования, определять типичные ошибки и пути их устранения. Целесообразно давать обучаемому конкретные инструкции, как исправить ошибки.

Разрабатывая контрольные тесты, учителям следует учитывать, что предложенные задачи должны быть разнообразны по содержанию и форме, что позволит избежать монотонности и обеспечить постоянную и устойчивую мотивацию учащихся к работе. Не следует ограничиваться только задачами закрытой формы, целесообразно предлагать учащимся также и открытые задания.

Учитель должен помнить, что основу задачи нужно формулировать преимущественно в форме утвердительного предложения, которое должно быть максимально короткое, точное и однозначное, а варианты ответов доступны для понимания школьниками.

Для успешной подготовки учащихся к ЕГЭ учителю рекомендуют подобрать комплект учебных средств: учебные программы по предмету, школьные учебники, справочники, сборники тестовых заданий и другие пособия.

При подготовке учащихся к ЕГЭ уместно на каждом этапе работы внедрять подготовительные упражнения, элементы работы, которые могут быть при написании тестов, в частности:

- при изучении нового материала;
- при проверке знаний (тестовые задания различных форм для поэтапного контроля, тематические и итоговые тестовые задания);
- для закрепления нового материала (индивидуальные и групповые тестовые упражнения);
- как домашнее задание (тестовые задания для самоконтроля).

Предлагаемая система работы над аутентичным текстом – один из возможных вариантов работы в контексте межкультурной дидактики и личностно-деятельностного подхода в обучении иностранному языку. Практика доказывает, что такая система чтения и обработки иноязычной художественной литературы повышает интерес учащихся к ней, обучает их аналитически осмысливать литературные произведения.

#### **Список источников**

1. Апальков, В. Г. Методические принципы формирования межкультурной компетенции в процессе обучения иностранному языку / В. Г. Апальков, П. В. Сысоев. – Текст : непосредственный // Вестник Тюменского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2008. – №7. – С. 254–260.

2. Богуславская, В. В. Моделирование текста: лингвосоциокультурная концепция: Монография / В. В. Богуславская. – Москва: УРСС, 2008. – 280 с. – Текст : непосредственный.

Статья поступила в редакцию 05.06.2023;  
одобрена после рецензирования 15.06.2023;  
принята к публикации 28.09.2023.

Научная статья  
УДК 364

## ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЫХ СЕМЕЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Говорова Дарья Даниловна**

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, [dasha\\_go00@mail.ru](mailto:dasha_go00@mail.ru)

**Аннотация.** Целью исследования стало выявление наиболее ярких проблем, с которыми сталкиваются молодые семьи в период формирования малой ячейки общества.

**Ключевые слова:** молодая семья, демография, жилищные условия, меры поддержки, качество жизни

Стратегической и позитивной целью государства и системы социального обеспечения в целом является реальное снижение уровня бедности и улучшение качества жизни групп людей, которые в силу физических условий или других объективных причин не могут самостоятельно решить свои индивидуальные или семейные жизненные проблемы.

В качестве практической части исследования поддержки молодых семей с детьми с целью их применения в России была составлена анкета из 17 вопросов и проведен сам опрос. Выборка составила 70 человек, в числе которых опрошены 54 женщины и 16 мужчин в возрасте от 18 до 35 лет, что составляет возрастную категорию «молодой семьи».

Целью данного опроса являлось выяснение наиболее острых социальных вопросов, с которыми сталкиваются семьи и выявление наиболее притягательных мер, которые есть в Европе и возможны для реализации в России.

Возрастная структура и половая принадлежность представлены на рисунках № 1 и № 2

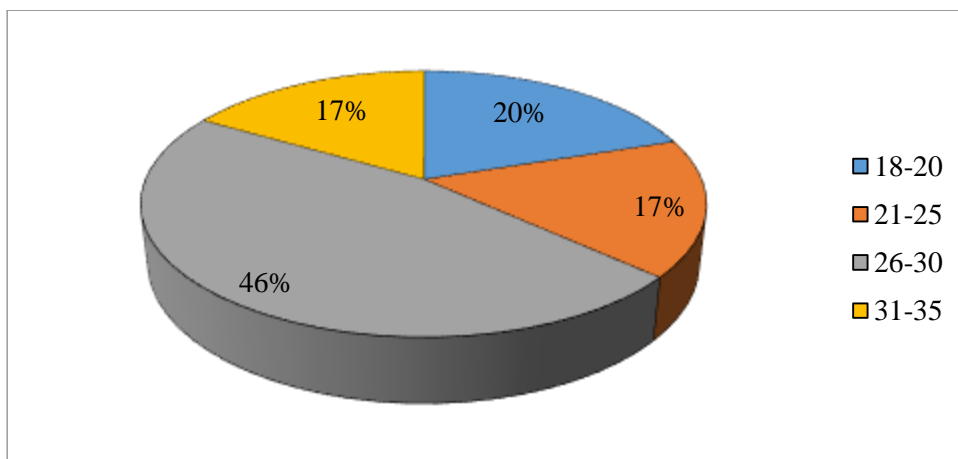


Рисунок 1 – Возрастная структура респондентов



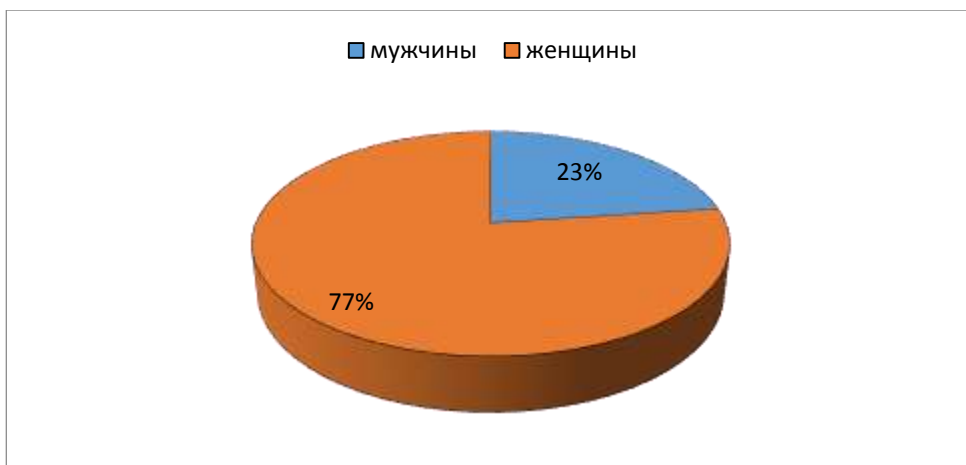


Рисунок 2 – Половая принадлежность респондентов

Далее в ходе анкетирования было установлено образование опрошенных. Высшее образование имеет 57% опрошенных, среднее специальное образование окончили 31% респондентов, еще 12% приходится на среднее образование.

Самым важным в жизни большинство респондентов считают работу и семью одновременно, это отражает показатель в 74%, в свою очередь только карьеру или только семью выбирают 9% и 17% соответственно.

Противоречивыми по ответам стали два следующих вопроса. А именно «Кто должен нести ответственность за благосостояние семьи?» и «На ком лежит основная ответственность по обеспечению материального благосостояния семьи?»

Так, в первом случае были выявлены следующие показатели, представленные в диаграмме (рис. 3).



Рисунок 3 – Кто должен нести ответственность за благосостояние семьи

Во втором случае мы можем пронаблюдать следующую тенденцию, а именно материальную ответственность семья возлагает в первую очередь на мужчин в 63% случаев, женщина берет ответственность лишь в 3%, а поровну семья предпочитает заниматься материальным обеспечением в 34% случаев.



Рисунок 4 – На ком основная ответственность по обеспечению материального благосостояния

Демографическая повестка также была отражена в ходе составления анкеты. Для этого у респондентов спросили, какое число детей они планируют завести. На удивление, молодые люди в возрасте от 18 до 35 лет в процентном соотношении планируют больше двух детей либо минимум 2 – 30% и 46%. А пока не планируют детей или планируют одного ребенка – 17% и 7% соответственно, это можно увидеть на следующей диаграмме:



Рисунок 5 – Сколько детей планируют иметь респонденты

Также мы интересовались, кто же принимает наиболее активное участие в воспитании детей. Как выяснилось, в 48% семей мать и отец равноценно участвуют в воспитании детей. В основном мать принимает участие у 26% респондентов, еще у 3% – отец. А также был представлен вариант ответа для тех, у кого еще детей нет. Ими оказались 23% опрошенных.

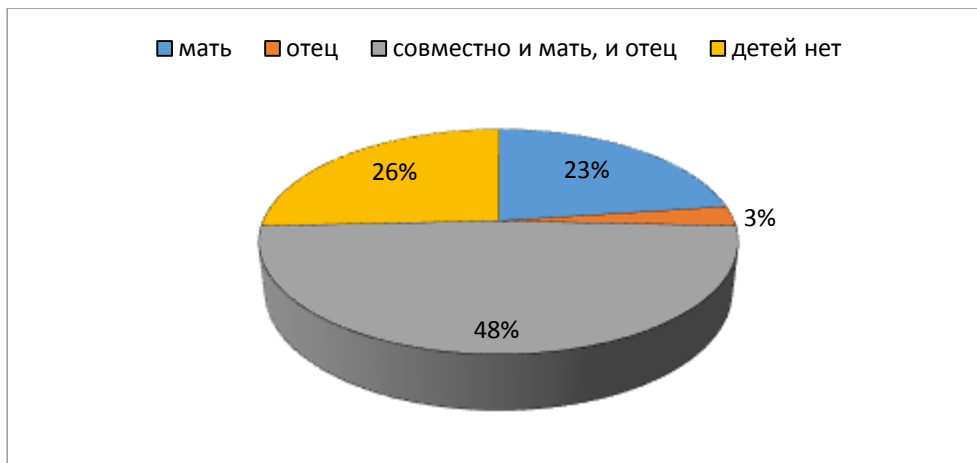


Рисунок 6 – Кто принимает наиболее активное участие в воспитании детей

Отсюда вытекал следующий вопрос: какие трудности испытывают молодые родители при воспитании детей. Из ответов были выведены следующие показатели: особых трудностей не испытывают – 47%; трудности в обучении ребенка -12%; не могут найти общий язык и не могут найти общие интересы – по 6%; а также был представлен вариант, в котором еще нет детей – таких семей оказалось 29%.



Рисунок 7 – Какие трудности возникают при воспитании детей

Следующие вопросы, что были заданы респондентам, касались жилищных условий. 46% опрошенных проживают в отдельной квартире или доме. В свою очередь с родителями проживают 34%, а еще 20% не имеют своего жилья, снимают.

Из этого вытекал вопрос по улучшению жилищных условий. Ответами на который стало у 55% желание улучшить за счет ипотеки. И интересным образом сложились следующие ответы – желание перемен и возможность накопление суммы и невозможность накопления составили по 17%. А то, что семью устраивают их нынешние жилищные условия составляет 11%.

Также был задан вопрос, как люди сами оценивают свое благосостояние. Ответы были следующими: средств хватает, получается откладывать – 51%; средств хватает, но не

получается копить – 26%, средств хватает на самое необходимое – 17% постоянно не хватает средств 6%.



Рисунок 8 – Оценка респондентами своего благосостояния

Немаловажным является то, как часто и в каких сферах семьи обычно проводят досуг. Как выяснилось, 1 раз в неделю досуг с семьей проводят 37% респондентов. Еще 17% могут себе позволить совместный досуг 1 раз в месяц. Как только захочется – 37% и вообще не могут позволить себе досуг с семьей – 9%.



Рисунок 9 – Как часто семьи проводят совместный досуг

В свою очередь сфера, в которой наиболее часто семьи проводят досуг – развлекательная, к ней чаще всего прибегают 63% семей. На втором месте идут спортивные мероприятия (26%) и на последнем месте образовательные программы, к ним обращаются всего 11% семей.

Подходя к завершающей части, оставалось задать всего несколько вопросов. Одним из которых являлся вопрос «Считаете ли вы, что молодая семья в России в современных условиях испытывает кризис развития?». На данный вопрос, к сожалению, 50% опрошенных ответили, что никогда не задумывались об этом. 42% дают положительный ответ на поставленный вопрос, а еще 8% предполагают, что никакого кризиса развития семьи нет.

И самое важное, о чем нам предстояло задать вопросы респондентам, так это о том, какие программы по поддержке молодым семьям им известны и какие меры необходимо добавить.

На диаграмме ниже, представлены программы, которые известны нашим опрошенным семьям, здесь мы не ограничивали в выборе одного ответа. Каждый из опрошенных мог отметить столько ответов, сколько посчитал нужным. Здесь мы представили целевую программу «Оказание государственной поддержки гражданам в обеспечении жильем и оплате жилищно-коммунальных услуг» (25%), материнский (семейный) капитал (45%) и единовременные социальные выплаты (30%).



Рисунок 10 – Известные респондентам программы

И самым интересным и увлекательным стал вопрос о мерах поддержки, которые существуют в странах Западной Европы, и которые предположительно, можно было бы внедрить в России, как меру социальной поддержки молодой семьи. Здесь список вариантов был намного шире:

1. более высокие пособия для матерей/отцов – одиночек (15%),
2. дотации на образование, возмещение фактических расходов (на экскурсии, походы с классом, школьные принадлежности, школьная форма и т.д.) (23%),
3. увеличение размера пособий пропорционально возрасту ребенка (16%),
4. повышенные пособия, льготы если в отпуск по уходу за ребенком уходит отец (7%),
5. назначение дополнительных пособий родителю, который в течении 3х лет является безработным по уходу за ребенком (12%),
6. выделение земельного участка / беспроцентный займ на развитие фермерского хозяйства (13%),
7. увеличение мест в детских учреждениях в качестве стимула для привлечения женщин на рынок труда (14%).

Таким образом, мы видим, что 3 наиболее популярных меры, которые на данный момент видят молодые семьи, это возмещение затрат на фактические расходы на образование

ребенка, увеличение размера пособий пропорционально возрасту ребенка и более высокие пособия для матерей/отцов-одиночек.

Подводя итог всего опроса, стоит сказать, что молодая семья в Российской Федерации действительно нуждается в новых мерах поддержки, так как многих не устраивают их условия жизни, они очень ограничены в выборе досуга, своих жизненных условиях и многом другом. Здесь необходима комплексная работа по улучшению жизненного состояния, тогда может быть преодолена демографическая проблема, которая рисуется на данный момент в современных реалиях, а также повышение самого уровня качества жизни.

#### **Список источников**

1. Гидденс, Э. Устроение общества: Очерк теории структуризации / Энтони Гидденс; [пер.: И. Тюрина]. – М.: Акад. проект, 2003. – 525 с. – Текст: непосредственный

2. Ерохина, Е.В. Европейское семейное право: учебник / Е.В. Ерохина; Оренбургский гос. ун.-т. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2016. – 240 с. – Текст: непосредственный

3. Конева, Е.М. Определение понятия «семья» в международном и национальном праве / Е.М. Конева, Ф.Ф. Конев, И.В. Шишенина. – Текст: электронный // Современные научные исследования и инновации. – 2021. – № 4. – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2021/04/95262> (дата обращения: 19.11.2022).

4. Орехова, Е.Я. Семья, родительство и школа Европы в современном социокультурном контексте / Е.Я. Орехова, И.С. Данилова, Н.А. Шайденко. – Текст: непосредственный // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2018. – Т. 1. – № 4 (52). – С.103-114.

5. Рудакова, Е.К. Демографические процессы в Европе: динамика и причины депопуляции / Е.К. Рудакова. – Текст: непосредственный // Власть. – 2020. – № 4. – С. 227-235.

6. Синикина, О.С. Зарубежный опыт поддержки молодых семей / О.С. Синикина. – Текст: электронный // Материалы XIV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – URL: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018030056> (дата обращения: 28.11.2022)

Статья поступила в редакцию 07.06.2023;  
одобрена после рецензирования 19.06.2023;  
принята к публикации 28.09.2023.

Научная статья  
УДК 94.(3)

## ПОВСЕДНЕВНОСТЬ КРЕСТЬЯНИНА В СРЕДНЕВЕКОВОЙ ФРАНЦИИ

**Еремеев Иван Викторович**

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, ivan.eremeev.03@mail.ru

***Аннотация.*** В статье рассматриваются условия жизни, работа и отношения к власти простых людей в трудный период истории Франции. Характеризуются детали жизни крестьян, их быт и обычаи, и социально-экономическое положение. На основе анализа некоторых источников, автор показывает, как повседневная жизнь крестьян изменилась в связи с историческими событиями того времени.

***Ключевые слова:*** повседневность, крестьяне, средневековая Франция, быт, обычаи, социально-экономическое положение, традиции, история, условия жизни, работа.

Средневековье – один из самых злополучных периодов в истории Франции. В то время феодализм, насилие и эксплуатация царили на просторах этой страны, а крестьяне были одними из самых бедных и необеспеченных слоев населения. Однако, как же все-таки выживали и жили эти простые люди? В данной статье мы рассмотрена повседневная жизнь крестьян в средневековой Франции, их условия жизни, труд, развитие культуры.

Средневековье во Франции – это период культурной и исторической эволюции, который длился с V по XV век. В это время французская культура развивалась в полной мере, а традиции жизни в сельской местности были чрезвычайно важными для многих жителей Франции. Крестьяне рассматривались как душа повседневной жизни в деревнях, они занимались сельским хозяйством, обрабатывали землю, выращивали злаки, овощи и фрукты, держали скот и производили молочные продукты. В книге «Граф Монте-Кристо» Александра Дюма упоминается о том, что крестьяне в Провансе занимались выращиванием винограда и производством вина. Кроме того, важной частью деятельности крестьян была работа на феодальных мельницах и пекарнях, где они помалкивали и пекли хлеб для своих семей и землевладельцев.

Средневековая Франция была преимущественно сельской страной, и большинство населения занималось сельским хозяйством. Французские крестьяне, в основном, жили в деревнях, примерно в двух часах ходьбы от ближайшего города. Согласно статистике, в конце XIV века во Франции проживало примерно 80% крестьян, которые жили в более чем 80 тысячах деревень по всей стране [2].

Джордж Дюби в своей книге «Франция в средние века» пишет о том, что жилой дом крестьянина представлял собой маленький дом, зачастую не более 20 квадратных метров, в котором жили все члены семьи. Внутри такого домика была скромная мебель: несколько

лавок, постель, где спали супруги со своими детьми, а также дровяная печь для приготовления еды и отопления дома [1].

Затрагивая тему питания крестьян, можно отметить, что крестьяне во Франции охотились, рыбачили. Большинство крестьян также выращивали своих собственных домашних животных, чтобы иметь постоянный источник мяса. Они прилагали максимум усилий, чтобы сохранять продукты на зиму. Большинство крестьян держали свиней, крупный рогатый скот и куриц. Нежелательно было держать овец, так как они могли нанести вред полям и садам, поэтому крестьяне обычно получали шерсть от местных ткачей и делали из нее одежду [2].

Крестьяне также выращивали ячмень, пшеницу и овес для выпечки хлеба, а также овощи и фрукты. В менее обжитых местах крестьяне питались более простой пищей, такой как морепродукты, овощи. Наиболее распространенными блюдами были бульон, гороховый суп, тушеное мясо, которое сопровождалось хлебом и различными овощами [6].

Крестьяне также имели свой собственный стиль одежды. Обычно они носили простые, но практичные одежды из шерсти, льна и конопли, которые были долговечными и защищали их от холода. Многие крестьяне сами занимались производством одежды, обычно женщины крутили пряжу, а мужчины ткали ткани. Наиболее распространенной была мужская одежда, состоящая из брюк, рубашки и шляпы. У женщин также были рубашки, юбки и повязки на голову. Одежда крестьян обычно была более простой и функциональной, чем одежда аристократии. Крестьяне носили фартуки, жилеты, штаны, повязки и кепки [2].

Крестьяне во Франции в средневековье имели свободное время, которое могли провести со своей семьей. Они часто занимались различными домашними делами, такими как ткачество и шитье. Вне дома собирали грибы и ягоды, а также проводили время на рыбалке [1].

У крестьян были свои музыкальные и танцевальные традиции. Они играли на различных музыкальных инструментах, включая дудки, свирели, барабаны и гайда, и исполняли песни и танцы, которые были представлены в различных регионах Франции. Одним из наиболее известных крестьянских танцев был «карол», который происходил из Прованса. Этот танец был популярен в XIV и XV веках и включал в себя групповые танцы с вокальным сопровождением [2].

Крестьяне также часто собирались на праздники, которые проводились в церквях, и на ярмарках, где продавались различные товары. Жизнь крестьян была тесно связана с местными церквями и верой в Бога. Церковь играла очень важную роль в обществе тех лет: она представляла собой мощный источник морального влияния и материальной поддержки крестьян. В церквях и монастырях проводилось множество общественных мероприятий, включая спектакли и концерты [5].



Самым значительным событием средневековья стали выставки серебряных реликвий, хранящихся в церквях. В то время крестьяне работали вместе с местными церквями над созданием различных церковных атрибутов, включая фрески, скульптуры, аксессуары и предметы государственного обряда [2].

Социальная и культурная жизнь крестьян во Франции в средневековье была очень важной для развития французской культуры. Крестьяне были душой сельских деревень, которые создавали многие ценности, включая еду, одежду и традиции. Несмотря на то, что крестьяне находились в низших слоях феодального общества, они играли важную роль в экономике и общественной жизни Франции. Их труд и умения в производстве продуктов питания, одежды и других товаров были неоценимы [3].

Жизнь крестьян во Франции сопровождалась рядом обрядов, связанных с религиозными традициями. Церковные праздники были важным событием для крестьянских семей: они праздновали Рождество, Пасху, Крещение и другие христианские праздники. Однако, часто крестьянские нравы противоречили религиозным учениям, например, в сфере сексуальной морали, что порой приводило к конфликтам между церковью и крестьянскими общинами. Карл Блокхайсен пишет о том, что крестьяне были особенно озабочены погодой и проводили множество ритуалов и традиционных обрядов, относящихся к погоде и урожаю [1].

Примером таких традиций является «Танцующий медведь» – древний ритуал, проводимый крестьянами, в котором они одевались в костюмы животных и танцевали на полях, чтобы прогнать злых духов и обеспечить хороший урожай.

Один из наиболее популярных был «День святого Мартина» (11 ноября), когда крестьяне собирались вместе, чтобы праздновать конец сезона уборки урожая и поделиться своими продуктами между собой [2].

Жизнь крестьян в средневековой Франции была очень трудной и несправедливой. Часто землевладельцы вынуждали крестьян работать на своих землях под угрозой отнять у них землю, если они будут не слушаться их приказов. Крестьяне платили ежегодную арендную плату и давали часть своего урожая землевладельцам в качестве налога [1].

В различное время возникали крестьянские восстания, направленные против феодалов и их налогов, а также против других общественных проблем, таких как болезни и голод. Наиболее известное крестьянское восстание произошло в 1358 году во Франции и стало известно, как «Жакерии». Оно было названо в честь Жака Бондо, крестьянина, который возглавил восстание. В результате восстания были убиты несколько тысяч крестьян, включая Бондо [3].

Средневековые крестьяне часто не имели возможности получать образование, что сильно ограничивало их кругозор и знания. Большинство крестьян не умело писать и читать, что делало их зависимыми от своих землевладельцев в бюрократических вопросах.

Крестьянская семья была направлена на выживание, и фактически все ее усилия (от раннего детства до смерти старших) были направлены на производство продуктов питания и выполнение работы на земле [4].

Крестьянские общины в средневековой Франции были достаточно закрытыми и традиционными. Они жили по своим собственным обычаям и традициям, часто придерживаясь своих законов и правил, которые переходили от поколения к поколению.

Также крестьянские общины имели свои свободы и права. Крестьяне могли выбирать своих представителей, которые защищали их интересы в суде и перед землевладельцами. Кроме того, у крестьян было право на общее пользование землей и лесами, где они могли пастись скот и добывать дрова [5].

Несмотря на сложные обстоятельства, крестьяне сумели сохранить свои традиции и преодолеть трудности и препятствия, поставленные перед ними.

#### **Список источников**

1. Франция в средние века, 987-1460 От Гуго Капета до Жанны д'Арк (История Франции) / Джорж Дюби; Пер. с французского Г.А. Абрамова, В.А. Павлова. – М.: Издательство «Международные отношения», 2001. – 416 с. – Текст: непосредственный

2. Жизнь в средневековом городе / Джозеф Гис и Фрэнсис Гис; Пер. с английского. – О.В. Гаврикова, А.В. Щеникова-Архарова. – М.: Издательство КоЛибри, 1969. – 300 с. – Текст: непосредственный

3. В поисках темных веков / Майкл Вуд. – Лондон: BBC Books, 2005. – 272 с. – Текст: непосредственный

4. Средневековая Франция. С XI века до Черной смерти (1348) / Поло де Болье Мари-Анн; Пер. с английского Е. Харханов. – М.: Издательство: АСТ, 2022. – 362 с – Текст: непосредственный

5. Замки в средневековом обществе: Крепости в Англии, Франции и Ирландии в Центральное средневековье / Чарльз Коулсон. – Оксфорд: Издательство: Оксфордский университет 2003. – 454 с. – Текст: непосредственный

6. Средневековая кухня: Рецепты из Франции и Италии / Одило Редон, Франсуаз Сабана, Сильван Сервент. – Чикаго: Издательство: Чикагский университет, 1998. – 285 с. – Текст: непосредственный.

Статья поступила в редакцию 16.06.2023;  
одобрена после рецензирования 27.06.2023;  
принята к публикации 28.09.2023.

Научная статья  
УДК 343.915:316

## СОСТОЯНИЕ ПРЕСТУПНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

**Зайцев Данил Сергеевич**

Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия, DanilZayc@mail.ru

*Аннотация.* В статье представлена статистика преступлений несовершеннолетних за 2019-2022 годы в Российской Федерации и на региональном уровне. Показана структура преступности несовершеннолетних. Определены основные причины совершения преступлений несовершеннолетними преступниками, а также эффективные меры по профилактике преступности несовершеннолетних.

*Ключевые слова:* делинквентное поведение, преступность несовершеннолетних, состояние и структура преступности, профилактика преступности несовершеннолетних

Большую общественную опасность в современном обществе представляет такой вид делинквентного поведения несовершеннолетних, как преступление. Преступлениями являются общественно опасные деяния, которые предусмотрены уголовным законом и запрещены под угрозой наказания. К ним относят кражи и убийства, угоны автомобилей и вандализм (осквернение сооружений и порча имущества), преступления террористической направленности и изнасилования, мошенничества, незаконный оборот наркотических средств и психотропных веществ.

Эти и многие другие преступления влекут наиболее строгие меры государственного принуждения – наказание и иные меры уголовной ответственности (обязательные работы, штраф, лишение свободы и др.), которые применяются к лицам, достигшим возраста уголовной ответственности: 16 лет, а за некоторые преступления – 14 лет.

В соответствии со ст. 87 УК РФ несовершеннолетними признаются лица, которым ко времени совершения преступления исполнилось четырнадцать, но не исполнилось восемнадцати лет [5]. Как правило, данная категория лиц значительно труднее поддается исправлению и в итоге составляет основной резерв для взрослой и рецидивной преступности.

Совершение деяний, признаваемых преступлениями, лицами, не достигшими уголовной ответственности, влечет применение мер воздействия, которые носят воспитательный характер (объявление выговора или строгого выговора, помещение в специальное учебно-воспитательное учреждение и др.).

Часть 2 ст. 20 УК РФ содержит широкий перечень противоправных деяний, за которые ответственность наступает для тех подростков, кто достиг четырнадцати лет. В 2016 г. статья была изменена, значительно расширился список противоправных деяний, тем самым

признается необходимость дальнейшего решения проблемы преступности среди несовершеннолетних и различных предложений по борьбе с данным видом преступности [5].

К сожалению, количество преступлений, совершенных несовершеннолетними, в настоящее время, продолжает оставаться высоким.

В статье О.А. Ефимовой при анализе статистики преступлений несовершеннолетних за 2019 год, отмечается 57% краж и 16% грабежей [2]. Такова структура преступлений, совершенных несовершеннолетними в 2019 г.

И хотя за последние годы процент подобных преступлений среди несовершеннолетних в целом по Российской Федерации снизился, он все же продолжает оставаться высоким.

В интервью Российской газете в 2023 году председатель Следственного комитета Российской Федерации А.И. Бастрыкин отметил, что в 2022 году в суд направлено 8243 уголовных дел в отношении 10627 несовершеннолетних. 42 процента несовершеннолетних совершили кражи и мошенничества, свыше 17 процентов – грабежи, разбои и вымогательства, 12 процентов – неправомерное завладение транспортным средством, 11% – связаны с незаконным оборотом наркотиков. Причем наиболее часто совершаются преступления подростками в возрасте 16-17 лет [3].

Подобная картина наблюдается и в регионах. Е.О.Буренкова в статье «Современное состояние и тенденции преступности несовершеннолетних в Российской Федерации» отмечает, что самый высокий уровень преступности среди несовершеннолетних за десятилетие (2009–2019) наблюдался на Дальнем Востоке (Ненецкий АО – 8,6 %, Забайкальский край – 8,5 %, Хабаровский край – 7,6 %, Амурская область – 7,5 %) [3, с.33].

С целью определения состояния преступности несовершеннолетних в Хабаровском крае в настоящий период мы сделали статистический анализ преступлений подростков в г. Комсомольске-на-Амуре.

Комсомольск-на-Амуре в девяностые-двухтысячные годы считался криминализированным районом из-за функционирования на этой территории преступного сообщества-общака. В данное сообщество вовлекались и подростки, которые совершали большое количество преступлений.

По информации Федеральной службы государственной статистики России, по состоянию на 01.01.2023 на территории города проживает 239386 граждан, из них несовершеннолетних 49933, в возрасте от 0 до 13 лет – 39314, от 14 до 17 лет 10619.

На 01.07.2023 на профилактическом учете в ПДН ОП 1-4 УМВД России по г. Комсомольску-на-Амуре состоит 286 несовершеннолетних (6 мес. 2022 – 352) (ОП 1-74, ОП 2-48, ОП 3-64, ОП 4-100).

Мы сделали анализ совершенных преступлений за 2021 и 2022 гг. на основе показателей статистики подростковой преступности в отделении полиции № 4 в г. Комсомольске-на-Амуре, в котором зафиксировано наибольшее количество подростков, состоящих на профилактическом учете. Анализ показал, что в 2022 году по сравнению с 2021 годом произошел рост подростковой преступности как в целом, так и по отдельным категориям и видам преступлений, совершенных несовершеннолетними:

особо тяжкие – 5 (12 мес. 2021 – 4, рост 25,0%),

тяжкие – 22 (12 мес. 2021 – 12, рост 83,3%),

кражи – 70 (12 мес. 2021 – 60, рост 16,7%),

незаконный оборот наркотиков – 4 (12 мес. 2021 – 2, рост 100%),

неправомерное завладение транспортных средств – 10 (12 мес. 2021 – 8, рост 25,0%).

Таким образом, на основе представленных статистических показателей можно сделать вывод, что количество совершаемых подростками преступлений в г. Комсомольске-на-Амуре продолжает оставаться высоким.

Данные показатели подтверждают замечания А.В. Ростокинского, что в структуре преступности несовершеннолетних в зависимости от характера и степени общественной опасности 20–30% составляют тяжкие и особо тяжкие преступления. И более половины всех совершаемых несовершеннолетними преступлений – кражи, которые чаще совершаются в группе (по предварительному сговору), что относится к категории тяжких преступлений [4, с. 23].

По итогам 12 месяцев 2022 года в г. Комсомольске-на-Амуре также наблюдается рост преступлений, совершенных в группе несовершеннолетних на 73,7% (с 19 до 33). Всего несовершеннолетних, совершивших преступления в группе, – 40 (12 мес. 2021 – 23, рост 73,9%).

Причины, по которым подростки совершают преступления, могут быть разными, но все они определяют общую картину неблагополучия.

Среди причин роста подростковой преступности А.И. Бастрыкин назвал социальную неустроенность, отсутствие занятости, организации досуга и родительского контроля, низкий уровень нравственного сознания подростков.

При этом он отметил, что почти треть несовершеннолетних, нарушивших уголовный закон, воспитывалась в благополучных семьях и никогда не состояла на профилактическом учете.

Бастрыкин А.И. также подчеркнул, что в последние годы негативное влияние на рост подростковой преступности оказывает и деструктивный медиа- и интернет-контент, который несет много рисков десоциализации, девиантного и противоправного поведения детей, включая совершение ими действий, представляющих угрозу собственной жизни [3].

В существующих условиях необходимо наладить системную работу по снижению уровня преступности среди несовершеннолетних. Это можно достигнуть только путем взаимодействия различных субъектов ее профилактики. Необходимо организовать своевременный взаимообмен информацией, представляющей интерес по преступлениям несовершеннолетних, между различными органами государственной власти и местного самоуправления, подразделениями и службами органов внутренних дел внимание на воспитании детей, формировании личности, мировоззрения.

Системный подход в организации профилактических мероприятий с органами полиции в г. Комсомольске-на-Амуре направлен на снижение роста подростковой преступности.

В первом полугодии 2023 года инспекторы по делам несовершеннолетних провели 44 профилактических мероприятий по территориям отделов полиции, в том числе Межведомственные рейдовые мероприятия (КДН, КЦСОН) – 10, совместные рейды с УФСИН – 11, выездные заседания КДН и ЗП – 9, ГО ЧС – 1, профилактические мероприятия: «Сообща, где торгуют смертью», «Рецидив», «Дети России», «Твой выбор», «Лидер», «Неделя подростка», «День профилактики», «Подросток – Игла», «Велосипед», «Защита», профилактическое мероприятие приуроченное к «Всемирному дню борьбы с наркоманией».

Профилактическая работа инспекторов ПДН ОУУП и ПДН ОП №1-4 УМВД России по г. Комсомольску-на-Амуре строится также в тесном взаимодействии с учебными заведениями города. В течение 6 месяцев 2023 года инспекторы по делам несовершеннолетних ОУУП и ПДН ОП №1-4 УМВД России по г. Комсомольску-на-Амуре в общеобразовательных учреждениях города провели 2232 индивидуальные профилактические беседы и лекции на правовые темы, по проблемам предупреждения правонарушений среди учащихся, из них 1176 по правилам личной безопасности. Совместно с администрацией общеобразовательных учреждений организовано и проведено: 77 Советов профилактики; 45 Дней инспектора; 27 рейдовых мероприятия по неблагополучным семьям, 3 родительских собрания.

Эти и другие мероприятия направлены на снижение уровня преступности среди несовершеннолетних. По итогам первого полугодия 2023 года в г. Комсомольске-на-Амуре зафиксировано снижение количества несовершеннолетних участников преступлений на 52,4%, – с 63 до 30.

По количеству совершённых несовершеннолетними преступлений снижение составило 42,6% (с 61 до 35 преступлений).

При анализе видов преступлений, совершенных несовершеннолетними, установлено, что количество краж снизилось на 47,4% (с 38 до 20), количество неправомерного завладения транспортными средствами снизилось на 83,3 % (с 6 до 1), преступлений в сфере НОН снизилось на 100% (с 1 до 0). Однако, на 6,7 % увеличилось количество тяжких преступлений (с 15 до

16, из них 14 – кражи, совершенные с банковского счета, или в отношении электронных денежных средств), На 100 % увеличилось количество совершенных вымогательств (с 0 до 1.) Количество грабежей увеличилось на 25,0 % (с 4 до 5.).

Поэтому работу по профилактике преступлений несовершеннолетних необходимо продолжать и дальше.

В своем интервью А.И. Бастрыкин отметил, что в настоящее время Следственный комитет принимает участие в работе над проектом федерального закона, направленного на повышение эффективности системы профилактики безнадзорности и правонарушений. Законопроект предусматривает совершенствование деятельности комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав, разделяет субъектов на осуществляющих и участвующих в профилактике антиобщественного и противоправного поведения несовершеннолетних [3].

#### **Список источников**

1.Буренкова, Е.О. Современное состояние и тенденции преступности несовершеннолетних в Российской Федерации / Е.О. Буренкова. – Текст: непосредственный // Вестник Пензенского государственного университета. – 2020. – № 1 (29). – С. 30-35.

2.Ефимова О.А. Преступность несовершеннолетних на современном этапе развития российского общества / О.А. Ефимова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 49. – С.228-229.

3.Бастрыкин А.И. Интервью Российской газете / А. Бастрыкин. – Текст: электронный // Российская газета. – 19.04.2023. – URL: <https://rg.ru/2023/04/19/malenkij-i-ochen-opasnyj.html>

4.Ростокинский А.В. Криминология и предупреждение преступлений: преступность несовершеннолетних / А.В. Ростокинский и др. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт. 2019. – 220 с. – Текст: непосредственный.

5. Уголовный кодекс Российской Федерации. Раздел У Уголовная ответственность несовершеннолетних. Глава 14 Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних (ст.87-96). – Текст: электронный // КонсультантПлюс: [сайт]. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_10699/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/)

Статья поступила в редакцию 04.09.2023;  
одобрена после рецензирования 13.09.2023;  
принята к публикации 28.09.2023.

Научная статья  
УДК 74.58:797.21

## ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ФГБОУ ВО «УНИВЕРСИТЕТ ДУБНА»

Карась Татьяна Юрьевна<sup>1</sup>, Минаев Геннадий Анатольевич<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Университет Дубна, Дубна, Россия,

<sup>1</sup>KarasTY@yandex.ru, <sup>2</sup>mgadubna@mail.ru

**Аннотация.** Рассмотрен вопрос использования гидрореабилитации у студентов с ограниченными возможностями здоровья или инвалидностью в системе физического воспитания в ВУЗе. Проанализировано влияние занятий лечебно-оздоровительным плаванием на функциональную подготовленность студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Описана общая методика двигательных заданий (упражнений) в бассейне для студентов с ОВЗ или инвалидностью. Представлены результаты педагогического эксперимента с использованием математической обработки результатов по выявлению динамики изменений функциональных возможностей организма студентов СМГ при помощи проб Штанге и Генчи.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, гидрореабилитация, лечебно-оздоровительное плавание, специальная медицинская группа, ограниченные возможности здоровья, инвалидность, методика, функциональные тесты

Плавание является эффективным видом двигательной активности благодаря положительному общему оздоравливающему и частному лечебному воздействию на организм занимающегося. Занятия плаванием позволяют улучшить функциональные показатели организма, повысить уровень развития физических и волевых качеств личности, сформировать жизненно важные плавательные умения и навыки [2].

Основными задачами лечебно-оздоровительного плавания, как отдельного специфического вида плавания, является достижение и в дальнейшем поддержание оптимального уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика, коррекция и лечение заболеваний, связанных с возрастом, физическими и психологическими нагрузками, вредными воздействиями окружающей среды (I. Holmer, 1974; И.Б. Чарковский, 1982; С. Шекман, 1982; З.П. Фирсов, 1983; С. Hardy, 1987; И.М. Булах, 1991; А.В. Козлов, 1994; И.Л. Ганчар, 1998; В.К. Велитченко, 2000; В.П. Платонов, 2000; Т.Ю. Карась, 2006) [4].

Особое значение данный вид плавания имеет в контексте использования его как средства неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний человека, в том числе для замедления патологических процессов, что способствуют эффективному восстановлению нарушенных функций организма (В. Vickers, 1982; Т.Г. Меньшуткина 1996; Н.Н. Кардамонова 2001; Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, 2005) [5].



Средства лечебно-оздоровительного плавания как направления гидрореабилитации включают в себя разнообразные по содержанию и направленности физические упражнения (в том числе и плавание в полной координации прикладными и спортивными способами), выполняемые в воде с целью профилактики и коррекции нарушений здоровья, а также лечения различных заболеваний врожденного и приобретенного характера [3].

В Российской Федерации плавание традиционно широко представлено в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений. В то же время следует отметить проблематику в вопросах специфики использования средств плавания у студентов, занимающихся в специальных медицинских группах (далее – СМГ). Это обусловлено рядом факторов: основным и сопутствующими диагнозами; уровнем физической и плавательной подготовленности; психологической готовностью (водобоязнь, ситуативная тревожность и др.); мотивационной сферой; материально-технической обеспеченностью учебного заведения и т.д. [7].

В ФГБОУ ВО «Университет Дубна» на кафедре физического воспитания организованы и успешно осуществляются учебные занятия по плаванию у студентов с отклонениями в состоянии здоровья (далее – ОВЗ) или инвалидностью в СМГ. Состав данной группы определен медицинским работником университета на основании показаний (допуска) лечащих врачей, предварительного анализа медицинских показателей, беседы и осмотра студента и консультации с преподавателем кафедры, имеющим соответствующую подготовку и опыт работы по гидрореабилитации. Это позволило использовать средства плавания как гидрореабилитацию в учебном процессе. Анализ данной деятельности был осуществлен за период с сентября 2022 года по май 2023 года.

В состав СМГ входят студенты с различным спектром заболеваний как врожденного, так и приобретенного характера. В частности, занятия посещают студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и эндокринных систем организма, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, неврологическими нарушениями.

При личной беседе с каждым студентом с ОВЗ или инвалидностью было определено желание каждого из них заниматься плаванием и понимание того, что занятия в бассейне позволят улучшить показатели их здоровья как физического, так и психологического.

Занятия в бассейне со студентами СМГ проводились в течение всего учебного года согласно расписанию, с учетом уровня их индивидуальной физической, плавательной и психологической подготовленности, основного заболевания и вторичных нарушений (при наличии), двигательных возможностей, ограниченных дефектом. Было осуществлено индивидуальное тестирование студентов и составлен комплекс упражнений в воде, в том числе по обучению или закреплению умений и навыков плавания спортивными способами. В

течение учебного года комплексы упражнений постоянно корректировались в зависимости от динамики изменений в подготовленности. Регулярно отслеживались функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физической нагрузке, соответствующей индивидуальным особенностям занимающегося и данные показатели фиксировались в специальном журнале. Преподавателем использовались методики лечебно-оздоровительного плавания для каждого студента индивидуально.

Цель нашего исследования была заключена в выявлении динамики изменений показателей функциональной подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в процессе гидрореабилитации с использованием средств лечебно-оздоровительного плавания за период учебного года (10 месяцев).

Объектом нашего исследования был определен процесс изменения функциональных возможностей студентов СМГ посредством влияния занятий лечебно-оздоровительным плаванием.

Предметом нашего исследования определено влияние лечебно-оздоровительного плавания на уровень функциональной подготовленности студентов СМГ ФГБОУ ВО «Университет Дубна».

Задачи:

1) Изучение и анализ научных данных по использованию методик лечебно-оздоровительного плавания для улучшения показателей функциональной деятельности организма занимающихся.

2) Составление индивидуальных комплексов двигательных заданий (упражнений) для студентов с ОВЗ или инвалидностью.

3) Выявление динамики изменений функциональных возможностей организма студентов СМГ при помощи проб Штанге и Генчи.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, в том числе медицинских карт, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тестирование), математическая обработка результатов.

Изучение и анализ научных данных по использованию методик лечебно-оздоровительного плавания показал, что средства лечебно-оздоровительного плавания, такие как специальные упражнения в воде, плавание спортивными и прикладными способами, игры на воде и др. способствуют развитию как общей, так и специальной выносливости и её биологических основ – сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Занятия плаванием как наиболее эффективное направление гидрореабилитации воздействует на развитие дыхательной функции, поскольку дыхание осуществляется в необычных условиях [1]. При плавании требуется перестройка системы управления дыханием и подавление привычного

дыхательного автоматизма, выработка и автоматизация нового навыка, что повышает функциональные возможности дыхания. Интенсивная работа крупных мышечных групп при плавании, которая требует от занимающегося усиленного дыхания, затруднённого выдохом, который выполняется в более плотную среду (в воду), а затем затруднённым вдохом, который выполняется при давлении воды на грудную клетку также способствует улучшению функциональной подготовленности занимающегося [6].

Программой учебных занятий по плаванию предусматривалось проведение вводного ознакомительного занятия с каждым студентом, включенным в СМГ до начала практических занятий в бассейне. В нем сообщалось о лечебно-оздоровительном и прикладном значении плавания, о его влиянии на организм при конкретном заболевании, о различных способах плавания и целесообразности их использования для улучшения самочувствия занимающегося. Предварительно было проведено тестирование уровня плавательной подготовленности каждого студента. Из двадцати трех студентов СМГ на начало учебного года четверо были отнесены к категории не умеющих плавать (двое из них с водобоязнью), пятнадцать – с низким уровнем плавательной подготовленности (сформированность двигательного навыка), четверо студентов имели хороший уровень плавательной подготовленности.

Если обобщить содержание второй задачи исследования – «Составление индивидуальных комплексов двигательных заданий (упражнений) для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью», то по своей направленности упражнения в воде делились на общеразвивающие (общеукрепляющие) и специальные, предназначенные для избирательного воздействия на определенный сегмент опорно-двигательного аппарата, систему организма или на весь организм.

При этом одно и то же упражнение в зависимости от целей и задач комплекса упражнений для конкретного студента рассматривалось как специальное, при других использовалось как общеразвивающее.

Дозировка упражнений осуществлялась выбором исходного положения (стоя у бортика, лежа на воде, в плавании, в игровом задании); сложностью движения (степень усилия, амплитуда движений, нагрузка на мелкие или крупные мышечные группы и т.п.), наличием элементов облегчения плавания или дополнительной нагрузки (ласты, досточки, плавательные пояса и т.д.), продолжительностью и темпом, количеством повторений, объемом (дистанцией).

Обязательно подбирались оптимальное соотношение упражнений: общеразвивающих и дыхательных; у бортика и в плавании; по элементам и в координации; в свободном и ускоренном темпе; с активным (свободное плавание, купание) и пассивным отдыхом (расслабление, паузы отдыха); с различной глубиной погружения.

Основной метод, который был использован при проведении занятий – индивидуальный. Занятия в бассейне проводились в урочной форме, включая подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части занятия (разминка) обычно использовались общеразвивающие упражнения, стоя у бортика, в ходьбе, повторялись упражнения на освоение с водой на изучение техники плавания. В основной части занятия проводилось непосредственно плавание, специальные упражнения у бортика и выполнение упражнений в плавании (в том числе и лечебными способами), корригирующие упражнения, игровые задания. В заключительной части занятия чаще всего студенты выполняли несложные упражнения у бортика, упражнения на расслабление, координационные упражнения, дыхательные упражнения.

Таким образом, в конкретное занятие лечебно-оздоровительным плаванием включались все группы упражнений в зависимости от уровня индивидуальной подготовленности каждого занимающихся и поставленных задач. Количество упражнений, заданий, повторений, варьировалось и корректировалось индивидуально на конкретном занятии, в зависимости от возможностей и самочувствия занимающихся в данный день, так как при хронических заболеваний есть периоды ремиссии и рецидива.

На протяжении всего цикла занятий у студентов с ОВЗ или инвалидностью измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС) до начала занятия, в основной части и по завершению нагрузки. Анализ динамики ЧСС свидетельствовал о том, что физическая нагрузка, предлагаемая для выполнения на занятии, оказывает тренирующий эффект в рамках допустимых зон. Так, ЧСС в покое перед занятием составляла в среднем 84-90 уд/мин. В основной части занятия данный показатель не превышал 170 уд/мин., а в заключительной снижалась до 90-96 уд/мин. После окончания занятия в течение 2-4 минут в состоянии покоя ЧСС снижалась до исходного уровня. Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты СМГ справлялись с предлагаемой им нагрузкой. Безусловно, не всегда показатели ЧСС были в пределах необходимой нормы, что обусловлено спецификой индивидуальных характеристик студентов, но при этом содержание занятий оперативно корректировалось.

Для решения третьей задачи исследования – «Выявление динамики изменений функциональных возможностей организма студентов СМГ» были проведены две функциональные пробы (проба Штанге и проба Генчи) в начале учебного года и по его завершению и их результаты проанализированы методом математической обработки результатов (таблица 1).

Проба Штанге. Измеряется максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха. При этом рот должен быть закрыт, и нос зажат пальцами. С улучшением физической подготовленности в результате адаптации к двигательной гипоксии время задержки

нарастает. Следовательно, увеличение этого показателя при повторном обследовании расценивается (с учетом других показателей) как улучшение подготовленности (тренированности). Проба Генчи. После неглубокого вдоха сделать выдох и задержать дыхание. При хроническом утомлении время задержки дыхания резко уменьшается [8].

Таблица 1 – Показатели функционального состояния студентов СМГ до и после педагогического эксперимента

Тестовые показатели	В начале пед. эксперимента М ± m P	В конце пед. эксперимента М ± m P	Разница в ед.изм.	Разница в %
Проба Штанге (на вдохе), сек	43,5 ± 0,59	52,2 ± 0,47	8,7 P<0,05	16,7
Проба Генчи (на выдохе), сек	25,1 ± 0,59	30,5 ± 0,53	5,4 P<0,05	17,7

Как видно в представленной таблице 1, по окончании педагогического эксперимента результат тестирования в пробе Штанге улучшился на 16,7% (P<0,05), в пробе Генчи на 17,7% (P<0,05), что свидетельствует о достоверности изменения показателей.

Исходя из достигнутых результатов можно сделать вывод, что методика проведения занятий у студентов СМГ имеет лечебно-оздоровительную направленность, которая включает в себя комплексную задачу формирования плавательного навыка наряду с развитием физических качеств и улучшением дыхательной функции в частности.

Таким образом, разнообразные средства лечебно-оздоровительного плавания как направления гидрореабилитации, способны решать задачи профилактики, коррекции и лечения различных нарушений здоровья студентов, имеющих ОВЗ или инвалидность, разной степени подготовленности, что позволяет эффективно использовать его в системе физического воспитания высшего образования.

#### Список источников

1. Безотечество, К.И. Гидрореабилитация : учеб. пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» / К.И. Безотечество. – 4-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2017. – 156 с. – Текст: непосредственный.

2. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие высших учебных заведений / Н.Ж Булгакова, С.Н. Морозов, О.В. Попов. – Москва : Академия, 2005. – 432 с. – Текст: непосредственный.

3. Гидрореабилитация: учебно-методическое пособие / Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Бюджетное учреждение высшего образования "Сургутский государственный университет", Кафедра медико-биологических основ физической культуры;

составитель: Т.В. Воронюк. – Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022. – URL: <https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/6865> (дата обращения: 02.08.2023). – Текст: электронный.

4. Карась, Т.Ю. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждений среднего профессионального образования с использованием средств плавания: дис. канд. пед. Наук / Т.Ю. Карась. – Хабаровск: ДВГАФК, 2006 – 163с. – Текст: непосредственный.

5. Карась, Т.Ю. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания: учебное пособие / Т.Ю. Карась. – Комсомольск-на-Амуре: Изд-во АмГПГУ, 2013. – 52 с. – Текст: непосредственный.

6. Карась, Т.Ю. Изменение функциональных возможностей организма студентов АмГПГУ в процессе занятий спортивным плаванием / Т.Ю. Карась, В.Д. Черкасов. – Текст: электронный // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения материалы II Регионального научно-практического семинара для учителей физической культуры «Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения». – Комсомольск-на-Амуре: АмГПГУ, 2017. – С. 58-62. – URL: <http://www.amgpgu.ru/activity/scinsce/benefits/3441/34736059/?id=9> (дата обращения 03.08.2023)

7. Раевский, Д.А. Взаимосвязь двигательных и функциональной готовности при обучению студентов плаванию / Д.А. Раевский, Т.Е. Сиверкина, Ж.Б. Егорова. – Текст: электронный // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №5. – С. 41-44. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20357467> (дата обращения: 04.07.2023).

8. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002. – 512 с. – Текст: непосредственный.

Статья поступила в редакцию 16.08.2023;  
одобрена после рецензирования 20.09.2023;  
принята к публикации 28.09.2023.

Научная статья  
УДК 159.922 +373.3

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕМ ЗВЕНЕ ШКОЛЫ

**Корсуков Станислав Сергеевич**

Амурский государственный университет, Благовещенск, Россия, [stas\\_23@bk.ru](mailto:stas_23@bk.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрен процесс адаптации младшего школьника к обучению в среднем звене школы, его особенности, сложности и важность психологической готовности к обучению. Выявлена необходимость проведения диагностики адаптированности детей к обучению в среднем звене школы. Так же в статье описаны результаты диагностики, которые показали необходимость планомерной и постоянной работы по сопровождению школьников в начале обучения в среднем звене школы, так как от поддержки ребенка в адаптационный период, который является для него весьма трудным, зависит грамотное решение задач личностного роста и развития учащихся. Так же результаты исследования способствуют профилактике и коррекции школьной дезадаптации.

**Ключевые слова:** адаптация, дезадаптация, среднее звено школы, подростковый возраст, психологическая готовность, младший школьник

В обычных случаях ребенок переходит в среднее звено школы в 10-11 лет. Данный возраст относится к младшему подростковому возрасту, который имеет свои особенности, отраженные в психологических и физиологических проявлениях. В этот период происходят качественные изменения психики, которые знаменуют собой переход от незрелости к зрелости, он является критическим, так как связан с разными трудностями [1]. Трудности, связанные с учебой (новые учебные предметы, новые учителя, смена режима учебной деятельности, увеличение учебной нагрузки и т.д.) оказывают давление на психику детей, что в свою очередь может негативно сказаться на здоровье ребенка, его успеваемости и адаптации в среднем звене школы.

Для того, чтобы избежать негативных последствий, связанных с переходом из одной возрастной категории в другую, учителям и психологам-педагогам, работающим в школе необходимо осуществлять комплексную работу с детьми, которая будет включать в себя: диагностику, коррекцию и проектирование дальнейшего образовательного пути ученика. Для диагностики адаптации учащихся, поступающих в среднюю школу, необходимо углубленное индивидуальное обследование. Его цель – получить информацию о качественных показателях основных необходимых изменений, которые должны произойти во всех сферах жизни и деятельности ребенка. Основная цель диагностики – выявить детей, испытывающих трудности в адаптации и нуждающихся в специализированной поддержке.

При неудовлетворительных результатах диагностики, т.е. при выявлении дезадаптации учителю и психологу-педагогу необходимо проводить коррекционную работу. Коррекционная работа может включать в себя [4,5]:

- специальные беседы с ребенком (для выявления причин трудностей в обучении и выработке рекомендаций для родителей);
- работа с семьей (определение оптимальной нагрузки на школьников, выявление проблем во взаимоотношениях между членами семьи);
- работа с учителем/учителями (преподаватели анализируют собственное поведение, чтобы предотвратить неправильное поведение);
- семейная терапия, или сочетание групповых занятий для детей и групповых занятий для родителей.

На последнем этапе необходимо собрать педагогический совет, на котором учителями будет осуществлено проектирование дальнейшего образовательного пути с учетом рекомендаций психолога-педагога и индивидуальных особенностей ребенка.

В рамках исследования, проводимого в ходе написания магистерской диссертации нами была проведена диагностика учеников, перешедших в среднее звено школы. Исследование проводилось на базе МАОУ «Школа №28 г. Благовещенска», в исследовании приняли участие ученики 5-го «Е» класса в количестве 30 человек (16 мальчиков и 14 девочек). Исследование проводилось в сентябре 2023 года.

В ходе изучения теоретического материала по данной теме мы выяснили, что критериями позитивной адаптации у школьников при переходе в среднее звено школы они должны хотеть ходить в школу, участвовать в общественной жизни, общаться с учителями, постоянно находиться в хорошем настроении и иметь успеваемость на уровне не ниже 4-го класса [3]. В связи с этим для диагностики адаптации нами были использованы следующие методики: диагностика учебной мотивации М. Лукиной (для исследования ведущих мотивов учения), исследование коммуникативных способностей по методике В.И. Андреева (для исследования коммуникативных способностей) и тест «Школьной тревожности» Филлипса (для исследования уровня школьной тревожности) [2].

Для того чтобы определить адаптацию или дезадаптацию, важно понять мотивацию обучения, с этой целью мы использовали методику М. Лукиной. Так же данная методика позволяет выявить уровень замотивированности учащихся. По результатам проведения данной методики мы получили следующие результаты: познавательный мотив учения проявляется у 30% (9 человек) («Учусь потому, что на уроке интересно», «Учусь потому, что хочу больше знать»), позитивный мотив учения («Учусь потому, что интересно быть среди друзей», «Учусь, чтобы доставить радость родителям») проявляется у 26,6% учеников (8



человек) и 43,3% (13 человек) учащихся указали такие мотивы, как «Учусь потому, что заставляют родители», и даже «Потому, что мама ничего не купит».

На начало учебного года интересы учащихся по учебным предметам распределились следующим образом:

Русский язык – 14,9%

Математика – 33,2%

Литература – 14,9%

Изобразительное искусство – 33,2%

Музыка – 59,1%

Английский язык – 22,3%

Основы духовно-нравственной культуры народов России – 50 %

География – 22,3%

История – 59,1%

Технология – 40,8%

Физическая культура – 74%

Данные полученные в процессе интерпретации результатов тестирования позволяют не только определить диапазон интересов детей, но и скорректировать работу учителей некоторых предметов (пересмотреть материал, изменить способы подачи информации, наладить взаимоотношения с детьми). По результатам данной диагностики мы смогли определить, что дальнейшую работу в этом направлении необходимо делать упор на развитие познавательных и внутренних мотивов. Эти мотивы способствуют развитию познавательной деятельности, что повышает эффективность обучения и тем самым способствует адаптации обучения в средней школе.

Кроме того, для оценки коммуникативной компетенции использовался учебно-методический материал «Опыт компьютерной педагогической диагностики творческих способностей» под редакцией В.И. Андреева. С помощью опросника можно было оценить следующие параметры: умение накапливать и использовать опыт других, умение сотрудничать в учебной деятельности, умение организовывать учебно-познавательную групповую деятельность, умение отстаивать свое мнение и убеждать других в ходе учебных дискуссий, умение избегать конфликтов и успешно разрешать конфликты при их возникновении.

По каждому предмету была составлена таблица, в которой фиксировалась самооценка, оценка класса и оценка учителя, а общий балл использовался для оценки развития коммуникативных навыков. Результаты показали, что у 30% (7 учащихся) имеют низкий уровень развития коммуникативных навыков, 20% (6 учащихся) имеют высокий уровень, а

большинство испытуемых – 50% (15 учащихся) – средний. В наименьшей степени учащиеся были способны приобретать опыт других людей и эффективно использовать его. Большинство учащихся так же испытывают трудности в распределении обязанностей и руководстве группами.

Следующей проведённой нами методикой была методика – «Тест школьной тревожности Филипса». Данная методика направлена на изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой, у школьников младшего и среднего звена обучения. Тест представляет собой 58 вопросов, которые зачитывались учащимся и предполагали однозначный ответ – «да» или «нет». С помощью теста есть возможность проанализировать общее эмоциональное внутреннее состояние учеников, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Анализ результатов тестирования показал, что наибольшее количество учащихся на момент проведения исследования имели высокий уровень тревожности 36,6% (11 учащихся) испытывали страх не оправдать ожидания окружающих, 20% (6 учащихся), страх перед ситуациями проверки знаний, 20% (6 учащихся) – страх самовыражения, 23,4% (7 учащихся) – проблемы и страхи в отношениях с учителями. Эти результаты связаны с новыми условиями обучения, с которыми столкнулись пятиклассники. К ним относятся: система обучения в классе, несколько учителей-предметников в место одного, новый социальный статус, значительно расширившийся круг общения и личностные особенности учеников.

Таким образом, делая выводы по всем трем методикам, можно сказать, что у большинства детей в классе адаптация к новым условиям обучения протекает адекватно, но имеются некоторые трудности. Особых различий по обще-интеллектуальным показателям нет, но есть некоторые различия в результатах по словарному запасу, информационным и когнитивным навыкам. Наблюдаются явные тенденции в развитии коммуникативных навыков учащихся, как в общении со сверстниками, так и со взрослыми, однако эта работа должна быть продолжена для развития и закрепления полученных результатов.

Полученные в ходе диагностики данные способны помочь сделать адаптацию детей к обучению в среднем звене школы легкой и быстрой, так как позволяют увидеть все критические моменты и вовремя их разрешить, выстроив грамотную программу сопровождения. Поддержка детей в трудные периоды адаптации способствует личностному росту и развитию учащихся, а также профилактике и коррекции школьной дезадаптации.

#### **Список источников**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М.: Просвещение, 2020. – 624 с. – Текст : непосредственный.

2. Волков М.П. Методы социометрических измерений в социально-психологических исследованиях / М.П. Волков. – Л.: Нева, 2012 – 147 с. – Текст : непосредственный.

3. Липкина А.И. Критичность и самооценка в учебной деятельности / А.И. Липкина, Л.А. Рыбак. – М., 2021 – 145 с. – Текст : непосредственный.

4. Овчинникова Т.Н. Личность и мышление ребенка: диагностика и коррекция (текст) / Т.Н. Овчинникова; Научн.-внедрен. лаб. психопедагогтики и образования. – 2-е изд. – М.: Акад.проект; Екатеринбург: Деловая кн. 2000. – 203 с. – Текст : непосредственный.

5. Хавторина Н. Переход без стресса в среднее школьное звено / Н. Хавторина, Н. Ракитина. – Текст : непосредственный // Директор школы. – 2022. – №3. – С. 64–66.

Статья поступила в редакцию 22.09.2023;  
одобрена после рецензирования 28.09.2023;  
принята к публикации 28.09.2023.

Научная статья  
УДК 94.(3)

## ВОЙНА АЛОЙ И БЕЛОЙ РОЗЫ 1455-1485 гг.

**Лунева Татьяна Алексеевна**

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, lunevatatyana17@gmail.com

**Аннотация.** Английская история увлекательна. Она таит в себе множество событий и легенд, о которых мы и по сей день узнаем на уроках истории, в книгах и различных статьях. В данной статье, речь пойдет о войне Алой и Белой розы. Почему фигурируют розы? Из-за чего начался конфликт, к чему он привел? Кто такие принцы Тауэра?

**Ключевые слова:** война Алой и Белой розы, столетняя война, крестьянские восстания, Плантагенеты, Ланкастеры, Йорки, протектор королевства, принцы Тауэра

Война Алой и Белой розы играла решающую роль в истории Англии, сильно изменив политическую, социальную и культурную жизнь страны. Она показывала, что даже в самые трудные времена, единство и солидарность народа могут преодолеть любые препятствия и конфликты. Во время войны Алой и Белой розы было проведено множество кровавых битв и стычек, но отличительной чертой было то, что многие люди на обеих сторонах были готовы жертвовать собой ради своего идеала. История этого конфликта была оплетена мифами и легендами, и в настоящее время война Алой и Белой розы интересует не только историков, но и широкую общественность. Она остается одним из символов перехода Англии от средневековья к новому времени и привела к созданию сильной и мощной монархии, которая стала образцом для многих государств мира.

Война Алой и Белой розы получила свое наименование благодаря тому, что представители двух королевских династий – Ланкастеров и Йорков – использовали красную и белую розы, соответственно, в качестве символов своих династий. Этот конфликт стал спором за право на престол Англии между двумя ветвями королевской династии Плантагенетов. Название "война Алой и Белой розы" появилось много лет спустя после войны для удобства описания событий. Символика красной и белой розы до сих пор ассоциируется с британской историей и культурой. Она используется в литературе, музыке и других формах искусства для описания общественных конфликтов и фракционных разногласий. Сегодня эти символы часто используются национальными армиями, в гербовых знаках и национальных мероприятиях, а также являются частью официального герба Англии. Война Роз стала не только частью истории Англии, но и одним из самых знаменитых исторических конфликтов во всем мире [3].

Война Роз (1455-1485) была одним из самых длительных и кровавых конфликтов в истории Англии. Прежде чем переходить к событиям войны, стоит разобраться в ее причинах. Их можно разделить на несколько категорий:

1. Поражение Англии в Столетней войне (1337-1453). Столетняя война была длительным и обременительным конфликтом для Англии. Война принесла с собой значительные потери в людях, финансах и территориях, что сильно подорвало авторитет английской королевской власти. Ни один из английских королей не смог полностью провести свою волю из-за ограниченных ресурсов и растущего недовольства в обществе. По мере продолжения войны, налоги населения Англии росли, чтобы обеспечить армию необходимыми ресурсами. Однако, несмотря на это, военный успех был нестабильным, что только усиливало недовольство общества. Короли начали все больше использовать свою власть для проведения реформ, которые были не всегда популярны. Например, король Генрих VI ввел налог на наследство, который вызвал резкое недовольство в обществе. К тому же, в течение войны, усиливалось сопротивление произволу и беспорядкам, что в конечном итоге привело к повышению авторитета парламента за счет королевской власти. Английские короли также столкнулись с проблемой ненадежности своих вассалов, которые меняли стороны, в зависимости от выгоды [5].

2. Крестьянские восстания (1450-1451). Основными причинами восстаний были повышение налогов и введение принудительных работ, а также повышение цен на зерно. Кроме того, на настроения крестьян повлияли ухудшавшиеся условия жизни. Крестьяне требовали отмены налогов, проведения реформы системы землевладения. Восстания начались в Кенте, где крестьяне под предводительством Джека Кэда вышли на улицы Лондона в знак протеста. Вскоре после этого крестьяне восстали и в других местах Англии, включая Йоркшир, Эссекс и Норфолк. Они также получили поддержку некоторых городских рабочих и торговцев. Однако восстания были быстро подавлены королевскими войсками, и многие лидеры восстаний были казнены. Джек Кэд был убит лично королем Генрихом VI. Однако восстания стали существенным фактором, который заставил королевскую власть уделить большее внимание проблемам обычных людей и учесть их интересы. Стоит заметить, что крестьянские восстания в Англии 1450-1451 годов не являются прямой причиной Войны Роз, но могут рассматриваться как один из факторов, которые способствовали ухудшению политической обстановки в Англии [5].

3. Конфликт внутри династии Плантагенетов. Изначально, власть в Англии принадлежала династии Плантагенетов. Однако, в конце XIV века возник конфликт внутри династии, который вылился в открытое противостояние между двумя семьями: Ланкастерами и Йорками. В 1399 году, Генрих Болингброк (Ланкастер) сверг короля Ричарда II (тоже Плантагенет), занял трон под именем Генриха IV и стал править Англией. Сын Генриха IV – Генрих V умер в 1422 году, когда его собственному ребенку – Генриху VI было всего шесть месяцев. В это же время началась борьба за власть между Ланкастерами и Йорками. К тому

времени, когда Генрих VI стал королем, Йорки пришли к власти и получили многие высокие посты в правительстве. В 1453 году, король Генрих VI был навсегда лишен разума, и Йорки начали попытки захвата власти в Англии. Это привело к открытому противостоянию с Ланкастерами, и стало началом Войны Роз [4].

Самой опасной фигурой для дома Ланкастеров оставался герцог Йоркский, несмотря на демонстрацию лояльности короне. Его предки были более высокой родословной, чем предки Ланкастеров, давая Йоркскому дому формальное старшинство. Противостояние двух партий на королевском дворе в 1455 году переросло в вооруженный конфликт. Джон Гонт (отец Генриха IV), герцог Ланкастерский, был только четвертым сыном Эдуарда III, что делало его второстепенным правнуком короля. С другой стороны, предки Ричарда Йоркского были третьим и пятым сыновьями Эдуарда III, давая Йоркскому дому формальное старшинство над Ланкастерским домом. Несмотря на формальные преимущества, Йоркский дом решил бороться за свои права и статус в королевстве. Это привело к началу столкновений между Йорками и Ланкастерами, которые привели к началу Войны Роз в 1455 году [6].

Обе партии, Ланкастеры и Йорки, имели значительные силы, чтобы участвовать в войне. Английские магнаты, если они хотели, могли собрать огромные отряды из своих приближенных: родственников, вассалов и наемников, носящих геральдические знаки своего сеньора и покровителя. Эти люди также могли носить одежду, которая соответствовала гербу своей группировки («ливреи»). Во многих случаях, национальный династический конфликт использовался феодальными аристократами, чтобы разрешить свои частные распри и конфликты. Каждая группировка имела свои собственные причины для участия в Войне Алой и Белой розы, но одной из главных была борьба за власть. Одни желали осуществить свои политические и экономические амбиции, а другие готовы были бороться за свои наследственные права, даже если это приводило к конфликту национального масштаба [7].

Битва при Сент-Олбансе была первой значительной битвой Войны Роз в Англии. Она произошла 22 мая 1455 года между армией Ричарда Йоркского и армией королевских сил, представляющих дом Ланкастеров, которая возглавлял король Генрих VI. Битва была значима не только по причине того, что она начала кровопролитное противостояние между двумя династиями Англии, но и потому, что это была первая война в истории Англии, которая привела к использованию большого количества оружия [1].

Битва произошла из-за стремительного успеха Ричарда Йоркского в политике. Король Генрих VI, который был очень уязвим и незащищен в силу приступов психического заболевания, был заступником своих приближенных среди Ланкастеров, которые начали бояться того, что Йорки смогут свергнуть короля и занять трон. Под предлогом того, что Ланкастеры начали подготовку к военной кампании, Ричард Йоркский поднял свои войска и

двинулся на Сент-Олбанс. По прибытии на место боя Ричард Йоркский и его армия начали оказывать давление на армию Ланкастеров, которая стала отступать. Битва завершилась победой армии Йоркского, и король Генрих VI был вынужден бежать с поля боя. После битвы Ричард взял короля в плен и добился своего назначения протектором королевства, что означало, что он стал временным правителем в отсутствие короля, который оставался в плену Йоркского лагеря. Хотя битва была относительно небольшой по сравнению с последующими сражениями Войны Роз, она стала символом начала кровопролитного противостояния. Также она имела важное историческое значение в развитии военного искусства [7].

После победы в битве при Сент-Олбансе Ричард Йорк попытался провести реформы, чтобы уменьшить коррупцию и обеспечить более эффективное правление, но ему не удалось добиться стабильности в стране. Через год после своего назначения протектором, Йорк был отстранен от власти. Королева Маргарет Анжуйская убедила Генриха VI отстранить Ричарда Йорка от протекторства королевства, напоминая Генриху о его обязанностях как короля. Королева сумела объединить Ланкастеров на своей стороне, чтобы убрать Йорка и его сторонников от власти [2].

Таким образом, Йорк был вынужден уйти в оппозицию и начать борьбу за корону. Он заявил о своих правах на английский трон, выдвинув претензии на него, основанные на формальном старшинстве дома Йорков перед домом Ланкастеров.

В 1460 году состоялась битва при Нортгемптоне между Ланкастерами и Йорками. Ричард Йорк занял пригороды Нортгемптона, которые контролировали Ланкастеры, и затем потащил свои войска к лагерю короля Генриха VI. Ланкастеры действовали без короля на этой битве и, несмотря на значительное преимущество в числе, были быстро разбиты Йорками за два часа. Битва привела к увеличению авторитета Йорков в Англии, и в результате Йорк во второй раз взял на себя титул протектора Англии. Парламент признал его протектором королевства, что позволило ему фактически контролировать страну. Это решение парламента было сделано в обход принца Эдуарда, сына Генриха VI, который считался законным наследником престола [4].

Однако, 30 декабря 1461 года состоялась Битва при Уэйкфилде, одна из самых кровавых битв в период войны Роз. Армия герцога Йорка численностью примерно в 9 тыс. человек встретилась с войском королевы Маргарет Анжуйской, которая в то время находилась в Уэйкфилде. Йорк разделил свои войска на три части и построил баррикады для обороны. Однако, тактика оказалась неудачной, поскольку войска Ланкастеров осуществили удачное наступление и сумели атаковать правый фланг йоркцев. Войска Ланкастеров были численно сильнее (около 15 тыс. чел) и, в конечном итоге, сумели разгромить правый фланг йоркистской армии. Сам Йорк оказался окруженный с менее чем половиной своей армии. Из-

за непродуманной тактики и баррикад, он не смог перебросить свои силы для помощи своей армии и был вынужден остаться на поле битвы без поддержки. Он был схвачен и убит. Поражение в битве при Уэйкфилде стало критическим моментом в войне и временно лишило Йоркскую фракцию ее лидера. Тем не менее, после смерти Ричарда Йорка, битва переросла в борьбу за власть между его сторонниками, в частности между его сыном Эдуардом. Следующим событием стала битва при Таутоне [6].

Битва при Таутоне произошла 26 марта 1461 года между войском Йорков под командованием Эдуарда – сына Ричарда, и армией Ланкастеров под командованием Генриха Бича, 3-го герцога Сомерсетского. Армия Эдуарда вышла на реку Трент и заняла позиции у Таутона. Армия Ланкастеров подключилась к столкновению немного позже и, не увидев противника, повернула на северо-восток, двигаясь к Йорку. Эдуард же двигался к их лагерю. В битве сражалось около 16 тыс. солдат с каждой стороны. Армия Эдуарда атаковала лагерь противника утром 26 марта. Битва была очень жестокой, но в итоге победу одержал Эдуард. Генрих Бич, главнокомандующий армией Ланкастеров, был убит в бою вместе с большим количеством его солдат [5].

После битвы при Таутоне, Эдуард вторгся в Лондон, и был провозглашен парламентом королем. Генриха VI объявили чужеземным, это произошло, потому что он был сыном французской принцессы и родился во Франции, в герцогстве Нормандском, тогда принадлежащем Англии. Также он женился на Маргарет Анжуйской, которая была дочерью второго герцога Анжуйского. Эта связь между Генрихом VI и французской короной была использована Йоркистской фракцией, чтобы нарисовать его как чужеземца, неспособного править Англией [7].

В 1465 году Генриха VI заключили в Тауэрском замке. Он был свергнут с трона на короткий период в 1461 году, когда на трон взошел Эдуард IV, но затем вернулся на трон в 1470 году. Но в 1471 году, после победы Эдуарда IV в битвах при Барнете и Тевертоне, был свергнут во второй раз. Его поместили обратно в Тауэр и убили [7].

Эдуард IV правил Англией дважды: первый раз с 1461 по 1470 годы, а второй раз с 1471 по 1483 годы. Он был старшим сыном Ричарда Йоркского и его супруги Цецилии Невилл, дочери могущественного магната, возможно, самого богатого человека Англии, Ричарда Невилла, графа Уорик. Эдуард был молодым и сильным правителем, который быстро начал восстанавливать порядок в королевстве. Он внедрил более дисциплинированный подход к управлению и создал эффективную административную машину. Эдуард IV был талантливым военачальником, который сумел завоевать важные территории для Англии, включая Шотландию и Турнай. Он также установил дипломатические связи с французским королем Людовиком XI, которые подняли популярность Английского королевства в Европе [5].



Однако правление Эдуарда IV омрачилось коррупцией и несправедливостью в судебной системе. Его более позднее правление было смутным и характеризовалось конфликтами с его братьями, особенно Ричардом III, который потом сам взошел на трон. Эдуард IV оставил двух малолетних сыновей, которые были принцами Уэльскими [1].

Ричард III поднялся на престол после смерти своего брата, короля Эдуарда IV, в 1483 году. После смерти Эдуарда IV, его старший сын Эдуард должен был стать новым королем, но Ричард III, который тогда был герцогом Глостерским, планировал лишить его престола. Ричард обвинил сыновей Эдуарда, что они незаконнорожденные и, следовательно, не имеют право на престол. Обвинение Ричарда III в том, что сыновья Эдуарда IV были незаконнорожденными, было отчасти результатом политических интриг и манипуляций. Свои доводы Ричард III основывал на том, что на момент рождения своих сыновей, Эдуард IV был еще женат на Элизабет Грей, а не на Анне Невилл. Хотя на самом деле, Эдуард IV и Анна Невилл были вероятно уже женаты до рождения своих сыновей, чтобы не вызывать вопросов о законности их наследования. Однако Ричард III использовал этот скандал в своих политических играх, чтобы оправдать свои амбиции на трон [5].

Убийство принцев Тауэрских, Эдуарда и его брата Ричарда, герцога Йоркского, остаётся одним из наиболее таинственных эпизодов в истории Англии. Большинство историков считает, что Ричард III является основным подозреваемым в этом убийстве. После того, как Ричард III стал королем, принцы были вынуждены жить в Тауэре, под присмотром лояльных ему сторонников. В августе 1483 года, было объявлено, что они больше не находятся в Тауэре, и их местонахождение остается неизвестным до сих пор. Их тела так и не были найдены, и судьба принцев остается неизвестной. Существует несколько теорий о том, что могло произойти с принцами. Одна из самых распространенных теорий утверждает, что Ричард III приказал убить принцев, чтобы обезопасить свой престол и предотвратить возможное восстание со стороны их сторонников. Есть также теории о том, что другие фигуры английской истории могли участвовать в убийстве принцев. Например, Генрих VII, который в 1485 году сверг Ричарда III с трона и стал новым королем, тем самым он мог выиграть от устранения своих оппонентов в лице принцев Тауэрских. Однако большинство историков склоняется к тому, что Ричард III был основным замешанным в их убийстве [ 5].

До XIX века многие историки и писатели изображали Ричарда III как жестокого и коварного правителя, готового на любое злодеяние для достижения своих политических целей. Его обвиняли в убийстве племянников, брата Кларенса, собственной жены и нескольких других родственников. Многие из этих обвинений были частично преувеличены или взяты из воздуха. Созданию «черной легенды» о Ричарде III в некоторой степени способствовали историки и драматурги конца XV—XVI вв., такие как У. Шекспир, Р.

Холиншед и Т. Мор, которые создавали образ Ричарда III как жестокого тирана. Однако существуют и другие источники, которые отрицают многие из этих обвинений и даже описывают Ричарда III как сложную личность, способного на добрые поступки и милосердие по отношению к своим подданным [7].

В конце концов, Ричард III стал жертвой политических игр своих оппонентов. Уцелевшие сторонники дома Ланкастеров объединились и выдвинули нового претендента на престол – Генриха Тюдора, который в 1485 году победил Ричарда III в битве при Босворте и стал новым королём Англии. Это событие положило конец войне Алой и Белой розы и привело к созданию новой династии на английском троне – династии Тюдоров [7].

Война Алой и Белой розы стала одним из самых длительных и кровавых конфликтов в истории Англии. Война началась в 1455 году между двумя фракциями английской знати – Йорков (представительство белой розы) и Ланкастеров (алая роза). Конфликт возник из-за столкновений между несколькими членами королевской семьи за право на английский трон. Война продолжалась более чем 30 лет и стоила жизни многих людей и разрушений. Как результат, многие богатые и могущественные семьи были разгромлены, а Англия оказалась истощенной. Этот конфликт также привел к ряду политических изменений, таких как создание новой династии на троне и изменение политической структуры Англии. Война Алой и Белой розы также привела к упадку феодализма и усилению централизованной власти в стране. В целом, война Алой и Белой розы стала одним из самых важных событий в истории Англии, которое не только изменило баланс сил в стране, но и оказало влияние на развитие политических, социальных и культурных тенденций в английском обществе. Конфликт показал, что мощные и влиятельные семьи не могут игнорировать интересы народа и своих соотечественников [4].

#### **Список источников**

1. Браун Е.Д. Войны Роз: История. Мифология. Историография / Е.Д. Браун. – М.; СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2016. – 208 с. – Текст: непосредственный
2. Веретенников П.А. Война Алой и Белой розы в изображении Шекспира / П.А. Веретенников. – Текст: электронный // APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voyna-aloy-i-beloy-rozy-v-izobrazhenii-shekspira>
3. Браун Е.Д. Войны Роз в Лондонской хронике / Е.Д. Браун. – Текст: электронный // ЛиТ. Исторический альманах. – 2019. – №12. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voyny-roz-v-londonskoj-hronike>
4. Устинов В.Г. Войны Роз. Йорки против Ланкастеров / В.Г. Устинов. – М.: Вече, 2012. – 432 с. : ил. – (History files). – Текст: непосредственный

5. Ландер Дж.Р. Войны Роз / Дж.Р. Ландер; пер. с англ. А.А. Кралиной. – СПб. : Филологический факультет СПбГУ; Нестор-история, 2013. – 280 с. – (Историческая библиотека). – Текст: непосредственный

6. История Средних веков. В 2 т. Т. 1: Учеб. для вузов по спец. «История» /Л. М. Брагина, Е. В. Гутнова, С. П. Карпова. – М.: Высш. шк., 1990. – 495 с. – Текст: непосредственный

7. История Средних веков: В 2 т. Т. 1: Учебник / Под ред. С.П. Карпова. – 6-е издание. – М.: Изд-во Моск. ун-та: Изд-во «Печатные Традиции», 2008. – 681 с. – (Классический университетский учебник). – Текст: непосредственный

Статья поступила в редакцию 23.05.2023;  
одобрена после рецензирования 05.06.2023;  
принята к публикации 28.09.2023.

Научная статья  
УДК 376.3

## ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С РАСТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

**Макова Дарья Сергеевна**

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, gme@knastu.ru

**Аннотация.** Двигательная сфера – совокупность внешних проявлений активности человека в его взаимодействии с окружающей средой, выступающей в виде моторных реакций, психомоторной деятельности и двигательного поведения в целом. В данной статье предлагаются упражнения по улучшению двигательного развития для детей с расстройством аутистического спектра.

**Ключевые слова:** расстройство аутистического спектра (РАС), аутизм, физическое развитие, двигательные способности

Расстройства аутистического спектра у детей в России является чрезвычайно актуальной проблемой как для родителей, так для медицинских и педагогических работников разных направлений. Ведь сам по себе диагноз, на сегодняшний день, недостаточно изучен и обладает большим количеством домыслов и заблуждений. Статистика показывает, что расстройство аутистического спектра имеет достаточно широкое распространение в мире. В нашей стране данное расстройство еще довольно часто остается не диагностированным. В связи с нехваткой специалистов, методик диагностики, реабилитации в работе с аутистами встречаются затруднения.

Так, в 2000 году считалось, что распространенность аутизма составляет от 5 до 26 случаев на 10 тысяч детского населения. В 2005 году уже на 250-300 новорожденных в среднем приходился 1 случай аутизма. При этом, по данным ВОЗ, в 2008 году 1 случай аутизма приходился на 150 детей. За последние 10 лет количество детей с аутизмом выросло в 10 раз. Согласно мониторингу Росстата от 2020 года, общая численность обучающихся с аутизмом в стране составила почти 33 тысячи человек.

Цель исследования: изучение особенностей двигательного развития и физической подготовленности детей 7 до 8 лет с РАС (расстройство аутистического спектра).

Объект исследования: педагогический процесс, направленный на повышение уровня двигательного развития и физической подготовленности младших школьников с РАС.

Предмет исследования: показатели уровня двигательного развития и физической подготовленности детей с РАС.

При изучении физического развития и двигательных навыков у младших школьников, проводимого специалистами центра психолого-медико-социального сопровождения детей и

подростков Московского городского психолого-педагогического университета, было выявлено, что по ростовым показателям 44% испытуемых отвечает возрастной норме, а 56% превосходят ее. При этом 90% обучающихся с РАС превосходят возрастную норму по показателям массы тела [5].

При исследовании силовых показателей, в особенности силы мышц спины, брюшного пресса, кистей рук у обучающихся с РАС выявлено значительные отставания от здоровых сверстников. При этом, высокая значимость данных силовых показателей, является очевидной для осуществления как бытовой так учебной деятельности. Трудясь за столом, дети с РАС чувствуют трудности сохранения позы, удержания ручки, быстро устают при письме. Дети очень часто нуждаются в отдыхе и смене деятельности [4]. Это также является следствием низких силовых потенциалов и показателей эмоционально-волевой сферы.

Многие дети с РАС страдают гиперактивностью и сниженным вниманием. По данным специалистов, у подавляющего большинства детей, страдающих аутизмом, встречаются разнообразные по степени тяжести интеллектуальные нарушения [3, 4].

Двигательная сфера детей с аутизмом различается повторяющимися стереотипными движениями, трудностями в формировании элементарных бытовых навыков и действий с предметами, недостаточностью крупной и мелкой моторики.

Детям с РАС свойственны нарушения основных базовых действий: неловкость при передвижении, импульсивный бег с прерывающимся ритмом, размашистые движения конечностями, раскоординированность движения рук и ног и др. [5]. Также страдает ориентация в пространстве, возникают проблемы в осуществлении зрительно-моторных координаций.

У детей-аутистов грубо нарушаются моторные компоненты речи, зависящие от уровня развития моторики. Они испытывают трудности в осмыслении инструкции, при выполнении самостоятельных действий. Все вышперечисленное определяет недостаточность социального взаимодействия, сложности взаимной коммуникации аутичных детей.

Аутичным детям нужно специально организованные занятия, устремленные на коррекцию и формирование двигательной сферы или хотя бы включение эпизодов таких занятий в игру. Для этого можно применять различное игровое и спортивное оборудование, игровые предметы и спортивный инвентарь [1].

В ходе исследования нами было проведено тестирование уровня двигательного развития и физической подготовленности детей МДОУ «Детского сада комбинированного вида № 129». г. Комсомольска-на-Амуре. В исследовании приняли участие 10 дошкольников 7-8 лет с диагнозом РАС. Нами были подобраны следующие контрольные упражнения:

1. Бросок набивного мяча.

2. Прыжок в длину с места.
3. Поднимания туловища из положения лежа на спине.
4. Бег на дистанцию 10 м.

Бег, прыжки и броски, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Они отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости) [2]. Сравнивая полученные результаты тестирования дошкольников с вариантами нормы можно увидеть, что дети с РАС отстают в двигательном развитии (рис. 1).

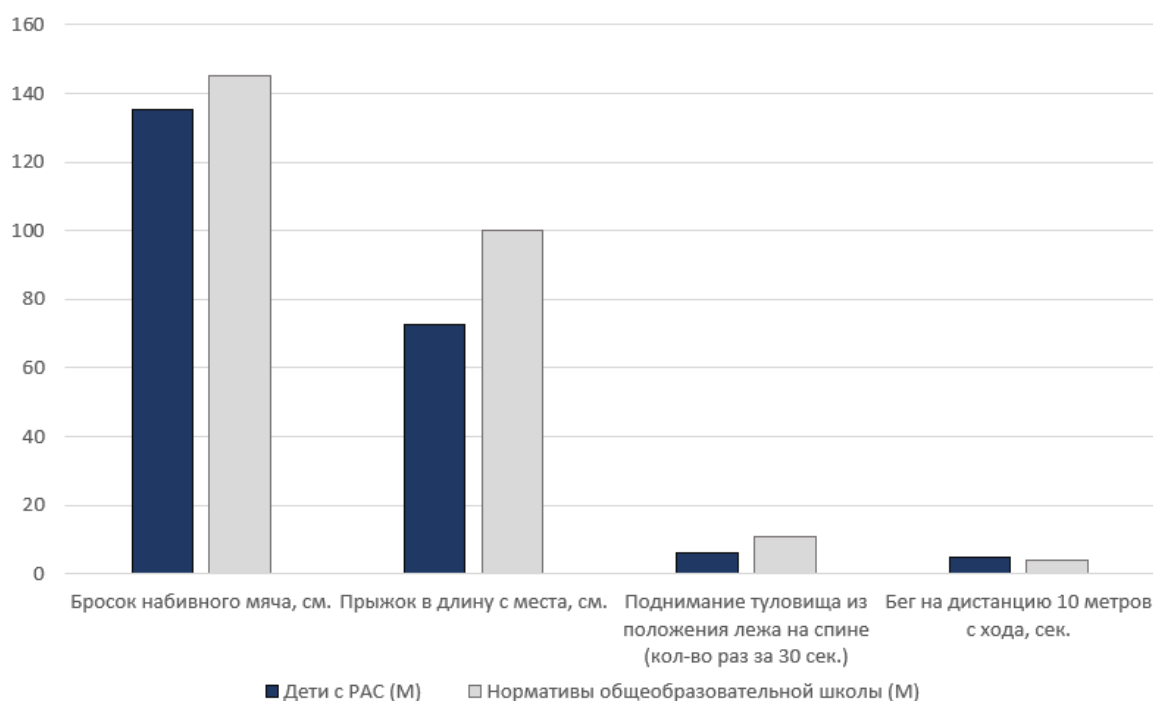


Рисунок 1 – Анализ показателей двигательного развития детей с РАС

Сравнивая полученные результаты тестирования дошкольников с вариантами нормы младше школьников, можно увидеть, что дети с РАС значительно отстают от здоровых сверстников по ряду показателей.

1. Бросок набивного мяча: РАС- 135,3 см., Здоровые дети- 145 см. отставания на 6,69% от здоровых детей.
2. Прыжок в длину с места: РАС- 72,7 см., Здоровые дети- 100 см. отставания на 27,3% от здоровых детей.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине: РАС- 6 раз, Здоровые дети- 10 раз. отставания на 40% от здоровых детей.

4. Бег на дистанцию 10м.: РАС- 4,99 сек., Здоровые дети- 4,0 сек. отставания на 24,75% от здоровых детей.

Из результатов тестирования можно сделать вывод что, детям с РАС необходимы физические упражнения, направленные на развитие двигательной системы.

Таким образом, для коррекции нарушения двигательного развития детей с РАС, необходимо подобрать адекватные средства и методы физической культуры, направленные на выявление и коррекцию недостаточности двигательного развития ребенка, повышение уровня физической подготовленности, формирование основных двигательных действий необходимых в быту и дальнейшей самостоятельной жизни.

В ходе исследования нами был разработан комплекс физических упражнений (табл. 1), которые позволят развивать и укреплять двигательную систему детей с РАС, скорректировать отставание уровня физической подготовленности, улучшать двигательные социальные навыки взаимодействия дошкольников.

Таблица 1 – Комплекс упражнений

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Разминка		
1.1	И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 наклоны головы вперед-назад, 3-4 влево-вправо.	6 раз	Следить за осанкой: спина прямая, живот втянут, плечи отведены назад, дыхание ровное. Упражнения выполняются под счет, темп средний
1.2	И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах. 1 – руки в стороны, 2 – руки к плечам, 3 – руки в стороны, 4 – и.п.	6 раз	
1.3	И.П. – о.с., руки опущены вдоль туловища. 1-4 одновременные круговые движения руками вперед. Тоже самое: круговые движения руками назад.	6 раз на каждую сторону	
1.4.	И.п. – о.с., руки в замке в низу. 1 – правую ногу отводим назад на носок, руки вверх над головой в замке. 2 – и.п., 3-4 тоже с левой ногой.	6 раз на каждую ногу	

Продолжение таблицы 1

1.5	И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – Присесть, руки вперед, 2 – хлопнуть в ладоши перед собой; 3-4 выпрямиться, вернуться в и.п.	6 раз	
1.6	И.п. – о.с. – руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – вернуться в и.п., на счет 1-8.	2-3 раза	Между серией прыжком небольшие паузы
1.7.	Ходьба на месте с высоким подниманием колена	1-2 минуты	Спокойный темп, до восстановления дыхания
2	Основная часть		
2.1	Упражнения с мячом И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поворот туловища вправо, мяч в левую руку, 2 – и.п., 3 – поворот туловища в лево, мяч в правую руку, 4 – и.п.	4-5 раза на каждую сторону	При повороте, рука в которой лежит мяч не подвижна, движения выполняются плавно, ноги с места не сдвигать.
2.2	Упражнения с мячом И.п. ноги вместе, мяч в согнутых руках. 1-2 выполнить полуприсед, мяч подбросить вверх, 3-4 поймать мяч руками, вернуться в и.п.	8-10 раз	Следить за положение спины и ног. Мяч вверху – голову назад, мяч в руках – смотрим прямо.
2.3	Упражнение с координационной лестницей «Внутрь-наружу» И.п. – в начале лестницы, ноги врозь, 1 – шагнуть в первую секцию левой ногой, 2 – шагнуть в первую секцию правой ногой, 3 – поставить левую ногу, слева на против следующей секции, 4 – поставить правую ногу с права от следующей секции. Затем снова	3 раза	Повторять до тех пор, пока лестница не закончится. Следить за правильной последовательностью выполнения, постановки ног. Темп равномерный, после освоения можно



Продолжение таблицы 1

	шагнуть левой ногой во внутрь, и правой.		выполнять в быстром темпе или в беге.
2.4	И. п. – о.с., руки внизу, мяч у ног. 1 – прыжок через мяч вперед, 2 – развернуться лицом к мячу, 3 – прыжок через мяч вперед, 4 – развернуться лицом к мячу, и.п.	8-10 раз	Прыжок выполнять мягко, на носках.
2.5	Упражнения с мячом И.п. – лежа на спине, руки вверх, мяч зажат стопами. 1-поднять прямые ноги с мячом до прямого угла; 2-поднять верхнюю часть туловища и передать мяч в руки; 3-4 опустить руки с мячом за голову, вернуться в и.п.	8-10 раз	Ноги в коленях не сгибать, поясницу от пола не отрывать.
2.6	Упражнения с мячом И.п. лежа на животе, мяч в выпрямленных руках впереди, ноги вместе. 1-2 прогнуться, мяч за голову, локти приподнять над полом, 3 – выпрямить руки с мячом вперед, 4 – вернуться в и.п.	8-10 раз	От пола приподнимаем только грудной отдел, ноги от пола не отрывать.
3	Заключительная часть		
3.1	И.п. – стоя на четвереньках, руки на ширине, колени по ширине тазобедренных суставов. 1 – делаем вдох округляем спину, подбородок прижимаем к груди, 2 – выдох прогибаем спину и голову поднимаем вверх.	3 раз	Следить за устойчивым положением, локти слегка согнуты.
3.2	И.п. о.с. 1 – вдох, руки потянуть вверх, над головой. 2 – на выдохе медленно наклонится вниз, достать до пальцев ног.	3 раза	Ноги в коленях не сгибать, наклон делать медленно.

Продолжение таблицы 1

3.3	<p>Хождение по ортопедическим коврикам.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная ходьба</li> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- на внешнем своде стопы</li> <li>- на внутреннем своде стопы</li> </ul>	5 мин	<p>Следить за осанкой: спина прямая, живот втянут, плечи отведены назад, дыхание ровное.</p>
3.4	<p>Подвижная игра «Голова и хвост» – дети выстраиваются в колонну по одному, друг за другом и берутся за пояс впереди стоящего. По сигналу голова должна поймать хвост, который ускользает. Смена мест происходит, когда голова осилит хвост.</p>		<p>Следить за соблюдением правил.</p>

Выполняя представленный комплекс упражнений, можно повысить уровень двигательного развития и физической подготовленности детей, способствовать расслаблению и регуляции эмоционально-волевой сферы.

Правильно организованная двигательная активность детей с РАС помогает своевременному становлению двигательной сферы ребенка, стимуляции речевого, интеллектуального развития, социального взаимодействия, укреплению здоровья. Также, важно включать различные средства и формы физической активности в режим дня ребенка в учебной и внеучебной деятельности. Использовать в качестве средств рекреации, обеспечения коммуникации в семье и социуме.

**Список источников**

1. Карвасарская, И.Б. В стороне: Из опыта работы с аутичными детьми / И.Б. Карвасарская. – М.: Теревинф, 2003. – 68 с. – Текст : непосредственный.
2. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2004. – Текст : непосредственный.
3. Натарова, К.А. Расстройства аутистического спектра / К.А. Натарова, А.В. Семке, Е.В. Гуткевич. – Томск: Иван Федоров, 2012. – 192 с. – Текст : непосредственный.
4. Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. – М.: Юрайт, 2019. – 192 с. – Текст : непосредственный.

5. Плаксунова, Э.В. Исследование физического развития и двигательных способностей учащихся с расстройствами аутистического спектра / Э.В. Плаксунова. – Текст: электронный // Аутизм и нарушения развития. – 2014. – № 1. – С. 26-32. – URL: [https://sensint.ru:8443/sites/default/files/autizm\\_1\\_2014\\_plaksunova.pdf](https://sensint.ru:8443/sites/default/files/autizm_1_2014_plaksunova.pdf) (дата обращения 26.05.2023)

Статья поступила в редакцию 23.05.2023;  
одобрена после рецензирования 06.06.2023;  
принята к публикации 28.09.2023.

Научная статья  
УКД 371, 373.3

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДЕЛИ УЧЁТА ВНЕУРОЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В РАБОТЕ МБОУ СОШ№1 С.П. «СЕЛО ХУРБА»**

**Мельникова Анастасия Андреевна**

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, [myhappy@mail.ru](mailto:myhappy@mail.ru).

***Аннотация.*** В статье представлены результаты использования модели учёта внеурочных достижений учащихся в работе МБОУ СОШ№1 с.п. «Село Хурба» по пяти показателям: вовлеченность обучающихся во внеурочную деятельность, уровень выполнения заданий, достижения обучающихся начальной школы, оценка занятий внеурочной деятельности, участие родителей во внеурочной деятельности. Описан опыт внедрения модели учёта внеурочных достижений учащихся начальной школы в работу МБОУ СОШ№1 с.п. «Село Хурба».

***Ключевые слова:*** модель учёта внеурочных достижений учащихся, внеурочная деятельность, начальная школа, оценивание результатов внеурочных достижений учащихся, внеурочные достижения учащихся

После проведения анализа документов в МБОУ СОШ № 1 с.п. «Село Хурба» в 2022-2023 учебном году нами была введена в систему оценки качества внеурочной деятельности модель учёта внеурочных достижений учащихся начальной школы. В течение всего учебного года велась работа по реализации модели учёта внеурочных достижений учащихся в начальной школе. В конце учебного года нами был проведен анализ проделанной работы по внедрению модели учёта внеурочных достижений обучающихся начальной школы. Первым показателем являлась вовлеченность обучающихся начальной школы во внеурочную деятельность. На рисунке 1 представлены результаты вовлеченности обучающихся начальной школы во внеурочную деятельность.

Из данных результатов мы видим, что спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности является преобладающим во всей начальной школе. В 1-х, 3-х и 4Б классах показатель по направлению проектная деятельность является самым низким, но в 4А классе у данного направления самый высокий показатель по начальной школе. Духовно-нравственное направление среди 1-х по 3А классы имеет примерно одинаковые уровни, но в 4-х классах этот показатель возрастает, самый высокий показатель по данному направлению был выявлен в 3Б классе. Общеинтеллектуальное направление во всех классах, кроме 3Б и 4А имеет примерно одинаковый уровень. В 3Б и 4А данный уровень значительно ниже, чем в других классах. Общекультурное и социальное направления имеют также примерно одинаковые показатели во всех классах, 1А и 4Б – можно заметить повышенные показатели по данным направлениям.

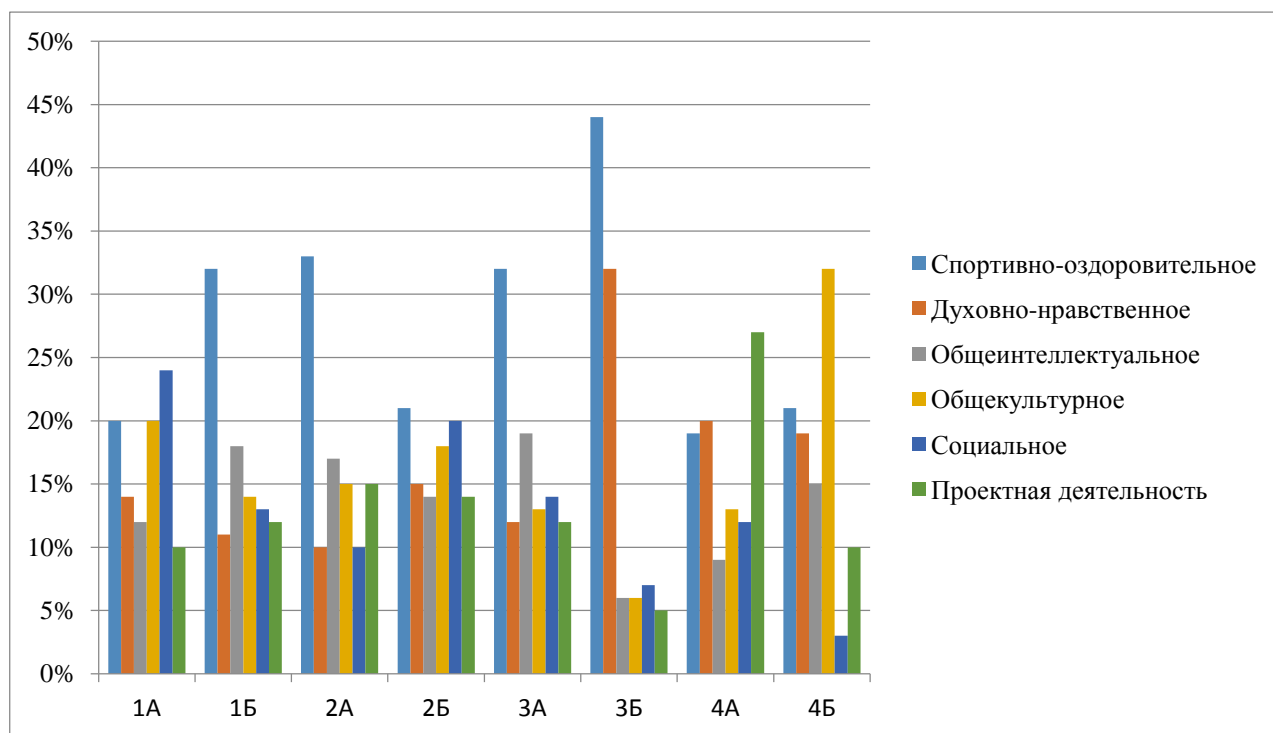


Рисунок 1 – Результаты вовлечённости обучающихся начальной школы во внеурочную деятельность

Таким образом, в начальной школе есть необходимость уделить особое внимание вовлеченности обучающихся в социальное, общекультурное, общеинтеллектуальное, духовно-нравственное направления внеурочной деятельности и проектную деятельность.

Вторым показателем являлся уровень выполнения заданий внеурочной деятельности обучающихся начальной школы, результаты по данному показателю представлены на рисунке 2. Анализ результатов показывает, что наиболее высокие показатели по 1 и 2 уровням выполнения заданий, 3 уровень заметно снижен.

Таким образом, мы отмечаем необходимость усилить работу по правильности выполнения заданий в начальной школе.

Третьем показателем являлись достижения обучающихся начальной школы, результаты по данному показателю представлены на рисунке 3.

Анализ результатов показывает, что наиболее высокие показатели внеурочных достижений учащихся по спортивному направлению. Наименьшим показателем оказались научные достижения. Социально-культурные и олимпиадные достижения показали также пониженные уровни.

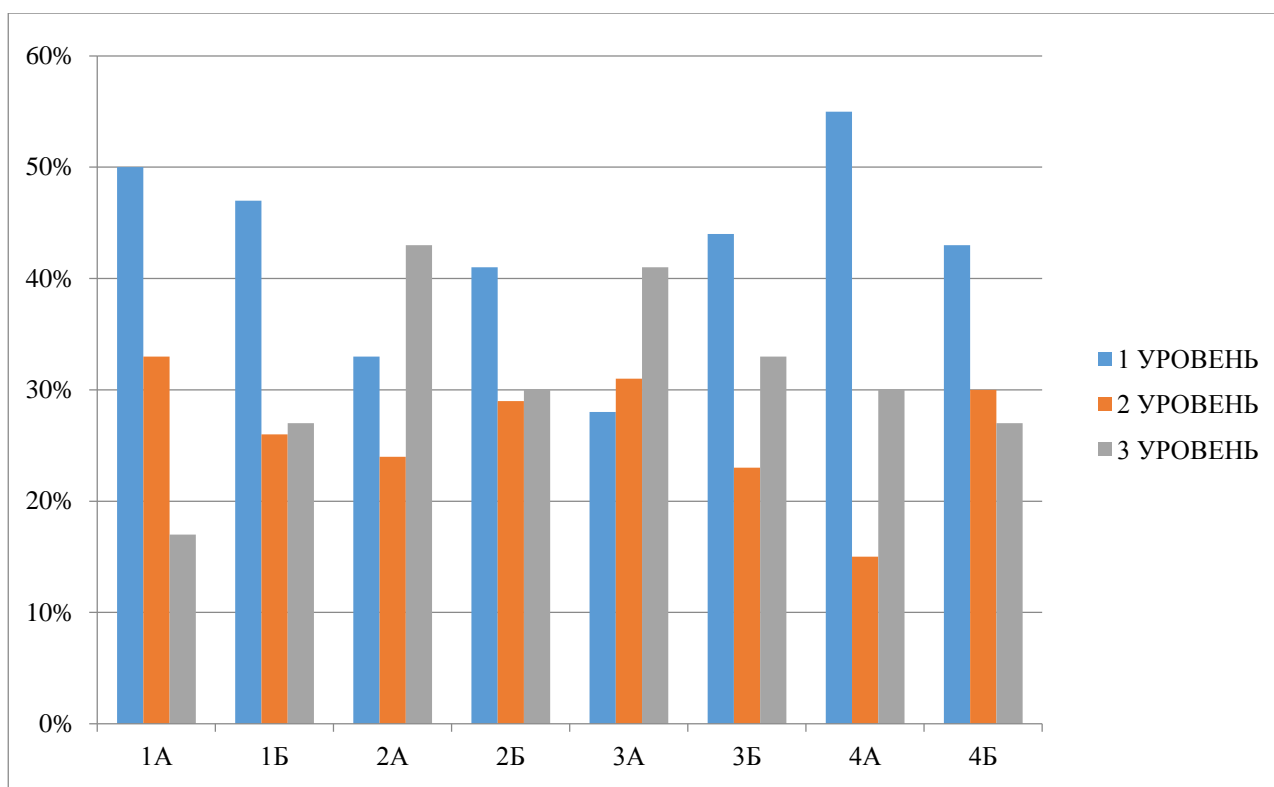


Рисунок 2 – Результаты уровня выполнения заданий внеурочной деятельности обучающихся начальной школы

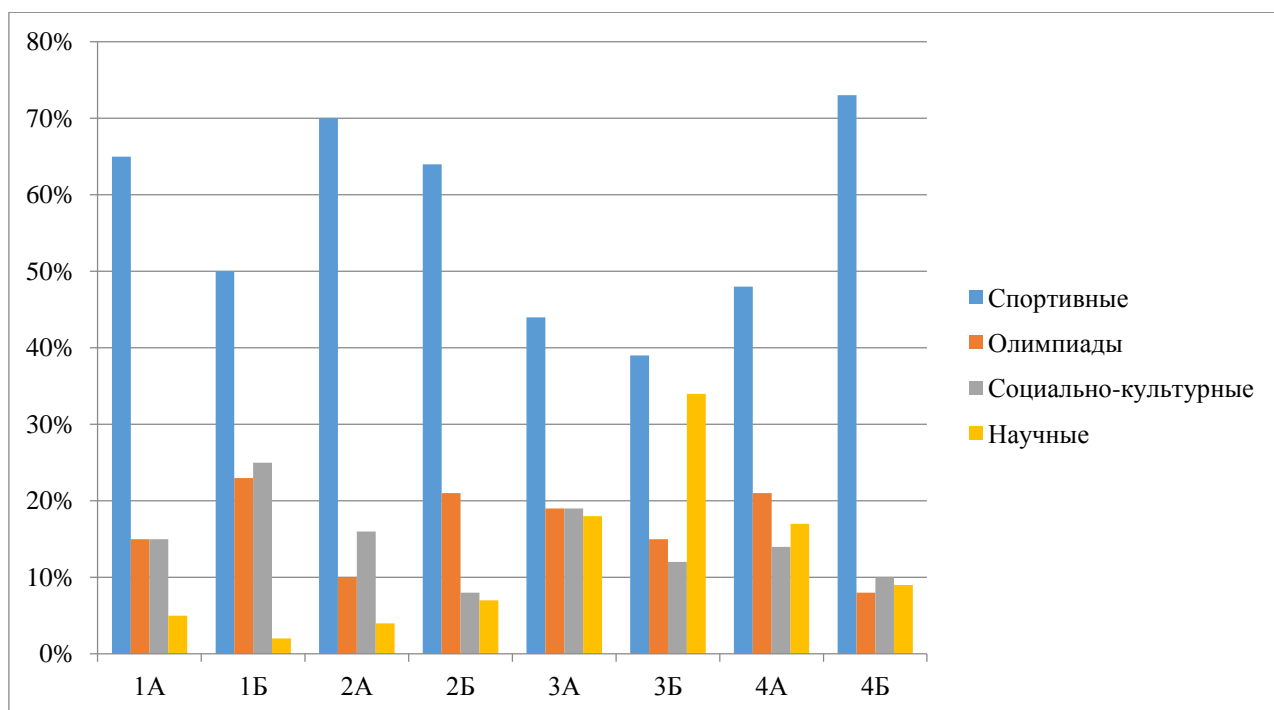


Рисунок 3 – Достижения обучающихся начальной школы

Таким образом, необходимо усилить контроль за внеурочными достижениями учащихся.

Четвертым показателем является оценка занятий внеурочной деятельности обучающихся начальной школы, результаты представлены на рисунке 4.

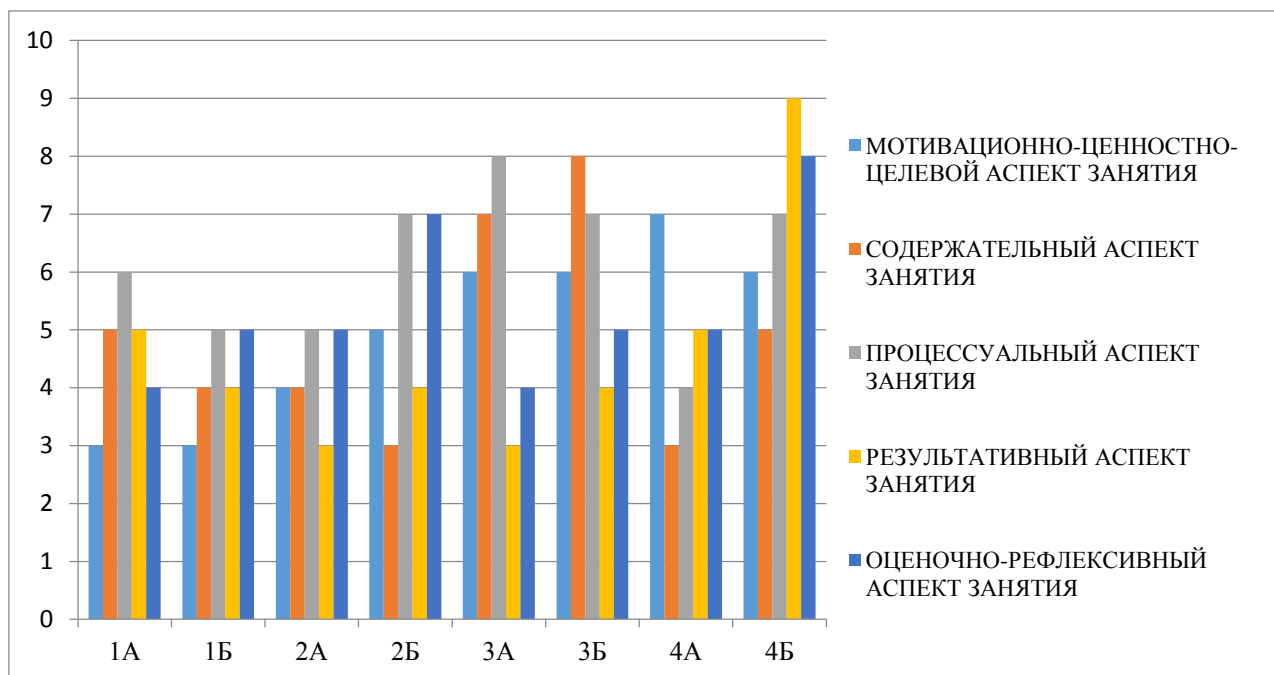


Рисунок 4 – Результаты оценивания занятий внеурочной деятельности обучающихся начальной школы

Анализ результатов показывает, что наиболее высокая оценка занятий внеурочной деятельностью показали учащиеся 3А, 3Б, 4Б. В данных классах один или несколько аспектов получили оценки не ниже восьми. 4А, 2Б показали средние результаты, несколько аспектов получили оценку семь. 1А, 1Б, 2А показали самые низкие результаты, максимальное значение показателя достигло шести.

Таким образом, ни в одном классе показатель не достиг максимального значения десяти. Приблизненными к этому показателю стали только три класса из восьми. Остальные классы показали низкие результаты. Администрации школы совместно с педагогами необходимо провести работу по повышению показателей данных аспектов занятий внеурочной деятельности в начальной школе.

Пятым показателем является участие родителей во внеурочной деятельности обучающихся начальной школы, результаты представлены на рисунке 5.

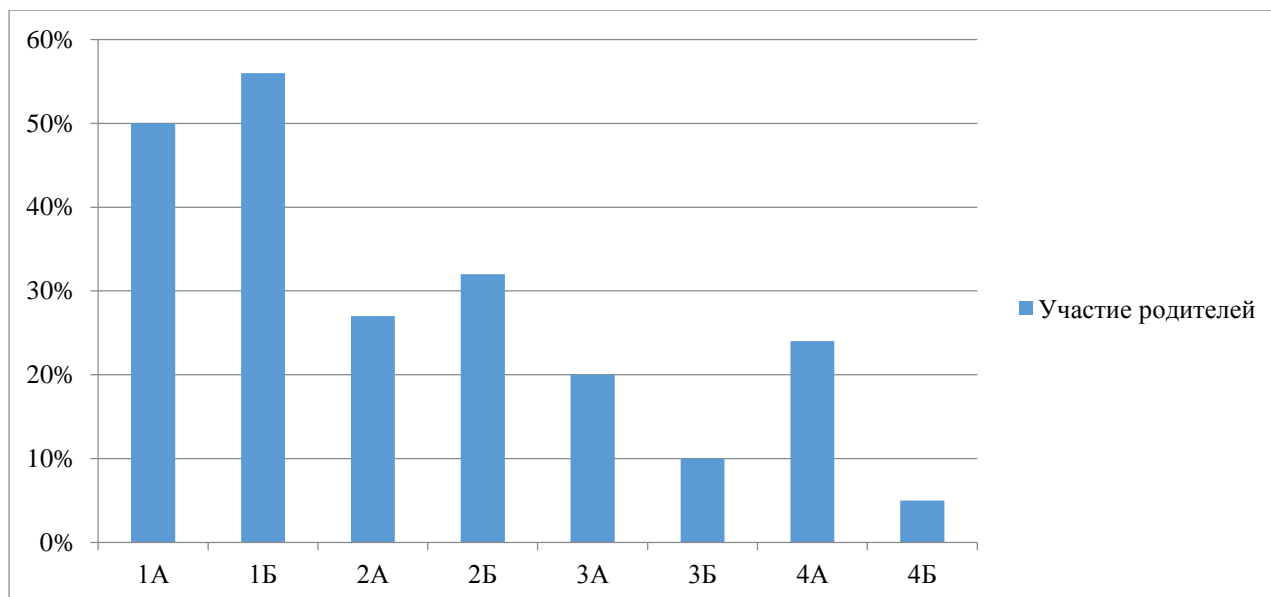


Рисунок 5 – Участие родителей учащихся начальной школы во внеурочной деятельности за 2022-2023 учебный год

Анализ результатов показывает, что в первых классах больше половины родители принимают участие во внеурочной деятельности обучающихся начальной школы. Со 2 по 4 класс мы видим снижение активности, максимальный показатель достигает 30%.

Таким образом, участие родителей во внеурочной деятельности снижено, педагогическому коллективу школы, необходимо провести работу по привлечению родителей во внеурочную деятельность.

В результате проделанной работы, можно подвести итоги, что руководству школы совместно с педагогами начальных классов необходимо уделить особое внимание вовлеченности обучающихся в такие направления внеурочной деятельности как: социальное, общекультурное, общеинтеллектуальное, духовно-нравственное и проектную деятельность. Также повысить эффективность выполнения заданий во внеурочной деятельности. Взять на контроль: внеурочные достижения обучающихся, вовлеченность родителей в процесс внеурочных занятий. При проведении внеурочных занятий сделать акцент на повышение мотивационно – ценностно-целевого, содержательного, процессуального аспектов занятий.

Статья поступила в редакцию 06.06.2023;  
одобрена после рецензирования 19.06.2023;  
принята к публикации 28.09.2023.



Научная статья  
УДК 796:159.9

## ИЗУЧЕНИЕ НАВЫКОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ

Душанов Эрмухаммад Бердимуродович<sup>1</sup>, Савченко Павел Сергеевич<sup>2</sup>,  
Емельянов Владимир Юрьевич<sup>3</sup>, Прох Павел Александрович<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>Государственный университет «Дубна», Дубна, Россия

<sup>1</sup>Объединенный институт ядерных исследований, Дубна, Россия

<sup>2</sup> Государственное казенное учреждение города Москвы МЦН, Москва, Россия

<sup>1</sup>dushanov@jinr.ru, <sup>2</sup>SavchenkoPS@ya.ru, <sup>3</sup>wtanga2@mail.ru, <sup>4</sup>prokh80@list.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема изучения навыков совладающего поведения спортсменов в контексте вопроса о роли психологической подготовки в спорте. В практической части статьи представлены результаты проведенного авторами исследования по апробированию Теста копинг-навыков спортсменов – ACSI-28 на выборке спортсменов-представителей гиревого спорта. В общей выборке исследования и в группе респондентов-мужчин выявлено наличие положительной связи между показателем общей шкалы теста и уровнем спортивной квалификации; проведен анализ результатов по отдельным субшкалам теста.

**Ключевые слова:** совладающее поведение, психологическая подготовка, гиревой спорт, стресс

**Благодарности:** коллектив авторов благодарит всех участников исследования за уделенное ими время и проявленный интерес. Особенная благодарность выражается коллективу «Гиревики Дубны» (Московская область, г. Дубна) ([https://vk.com/gireviki\\_dubna](https://vk.com/gireviki_dubna)).

### Введение

Во многих научных работах, посвященных изучению аспектов спортивной подготовки, отмечается значительная роль различных психологических факторов в достижении высоких спортивных результатов [1-5]. Проведены исследования личностных особенностей спортсменов, в которых констатируется наличие профиля черт характера, типичного для большинства спортсменов высокого класса. Рассматриваются также и другие психологические особенности, свойственные спортсменам различного уровня квалификации, в том числе указывается на различия в их мотивационной сфере [1].

Ярким примером значимости психологических факторов в спорте является влияние уверенности спортсмена в своих способностях на достигаемый им соревновательный результат. Согласно данным Р.С. Уэйнберга и Д. Гоулда отмечается нелинейная зависимость указанных переменных и предполагается важность достижения оптимального, а не максимального уровня уверенности спортсмена в себе [4]. Другой пример – схема влияния эмоциональной напряженности на показатели быстроты, выносливости и координации, предложенная видным представителем советской спортивной психологии Л.Д. Гиссеным. В его исследованиях было выявлено повышение указанных показателей до определенного

уровня при нарастании эмоциональной напряженности. При этом наблюдаются различия оптимального уровня эмоциональной напряженности, обусловленные спецификой конкретного вида спорта [2]. Среди недавних исследований представляет интерес метаанализ [6], в котором рассмотрены варианты позитивного и негативного влияния различных психологических воздействий на показатели выносливости спортсменов и обозначается целесообразность тренировки соответствующих психологических навыков.

В настоящее время роль психологической подготовки спортсменов становится всё более очевидной. Спорт высших достижений предъявляет высокие требования, в том числе к психологической подготовленности спортсмена, которая к моменту участия в соревнованиях может быть недостаточно сформирована [7].

Проблема психологической подготовки спортсменов является актуальной и в контексте гиревого спорта, в котором этот вид подготовки является наименее изученным [8, 9]. Среди прочего отмечается дефицит научных данных о психофизиологических и психологических характеристиках спортсменов-гиревиков [10]. В сложившейся ситуации важно учесть опыт профессиональных спортсменов, который может подтвердить или опровергнуть значение данной проблемы. Так, например, согласно результатам недавнего опросного исследования [11], психологическая готовность к старту и способность проявлять волевые качества во время выступления обозначена спортсменами-гиревиками высокой квалификации одним из существенных факторов достижения успеха на соревнованиях.

В настоящее время тематика исследований психологической подготовки спортсменов достаточно обширна, но одной из самых актуальных тем долгое время остается изучение совладающего поведения в спорте [12, 13].

Совладающее (копинг) поведение – это поведение, «позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на... изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия» [14, С. 57].

В спортивной психологии используются различные модели совладающего поведения спортсменов. Одной из самых известных и применяемых является модель, реализованная в «Тесте копинг-навыков спортсмена – АСШИ-28» (Р. Смит и соавторы) [12, 15]. Данный тест состоит из 7 субшкал по 4 утверждения в каждой, измеряющих на основе полученных ответов уровень проявления различных навыков совладающего поведения в стрессовых ситуациях, связанных с соревновательной и тренировочной деятельностью спортсменов. Также

оценивается сумма по всем субшкалам. Более подробное описание шкал теста ACSI-28 приведено в таблице 1.

Таблица 1 – Описание субшкал теста ACSI-28

Субшкалы	Пояснения
1. Совладание с неприятностями	Способность спортсмена оставаться позитивным и сохранять энтузиазм в трудных ситуациях, сохранять спокойствие и самообладание
2. Обучаемость	Открытость спортсмена к обучению, умение принимать конструктивную критику
3. Концентрация	Способность спортсмена к сосредоточению на конкретной задаче, умение не отвлекаться на другие мысли, задачи и непредвиденные ситуации
4. Уверенность в себе и мотивация достижений	Уверенность спортсмена в себе, умение усердно трудиться и работать над совершенствованием навыков
5. Постановка целей и психологическая подготовка	Умение ставить конкретные цели и работать над их достижением, возможность подготовки к тренировкам и соревнованиям с помощью ментальных техник
6. Высшее достижение под действием стресса	Умение воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, а не как угрозу, возможность достижения высоких результатов в условиях стресса
7. Свобода от негативных переживаний	Умение быстро восстанавливаться после ошибок или поражений и не беспокоиться о мнении окружающих

Одним из важных аспектов в изучении копинг-поведения спортсменов является определение факторов, влияющих на структуру этого поведения. Так, например, обнаружены значимые различия в выборе копинг-стратегий среди спортсменов разного уровня мастерства [16, 17].

Предметом исследования, проведенного авторами статьи, стало совладающее поведение спортсменов-представителей гиревого спорта. Выбор данного направления исследования, помимо его актуальности, обусловлен профессиональным интересом авторов к вопросам психологии гиревого спорта.

### **Цели исследования**

Основная цель данного исследования заключалась в проведении психометрического скрининга навыков совладающего поведения (копинг-навыков) в группах спортсменов гиревого спорта различного уровня квалификации и анализе полученных данных.

Дополнительная цель исследования: реализация первичной апробации Теста копинг-навыков спортсмена – ACSI-28 на выборке спортсменов-гиревиков.

### **Методы исследования**

Для проведения психометрического скрининга в рамках данного исследования использовалась опросная методика «Тест копинг-навыков спортсмена – ACSI-28». Данный выбор имеет несколько оснований. Во-первых, тест ACSI-28 считается классическим в западной науке; имеется большой опыт его применения и сведения о проверке его психометрических свойств [12, 15]. Во-вторых, тест ACSI-28 является спортивно-специфичным, то есть он в большей степени подходит для исследования спортсменов, чем многие другие аналогичные по назначению методики. И в-третьих, у данного теста нет аналогов в отечественной практике, он адаптирован на выборке российских спортсменов [13].

Бланк методики приведен в приложении к статье.

Математическая обработка результатов тестирования осуществлялась посредством программы Mathematica [18]. Для описания полученных закономерностей применялась линейная аппроксимация функции:  $y = y(x) = a + bx + c \cdot \sin x + d \cdot \cos x$ .

### **Участники исследования**

Выборку исследования составили 120 спортсменов-представителей гиревого спорта разного уровня спортивной квалификации. При этом 2 спортсмена (1 мужчина и 1 женщина) – заслуженные мастера спорта (HMS); 3 спортсмена (3 мужчин) – мастера спорта международного класса (IMS); 21 спортсмен (19 мужчин и 2 женщины) – мастера спорта (MS); 33 спортсмена (29 мужчин и 4 женщины) – кандидаты в мастера спорта (CMS); 34 спортсмена (27 мужчин и 7 женщин) – гиревики первого спортивного разряда (1R); 9 спортсменов (6 мужчин и 3 женщины) – гиревики второго спортивного разряда (2R); 5 спортсменов (5 мужчин) – гиревики третьего спортивного разряда (3R); 2 спортсменов (2 мужчин) – гиревики первого юношеского разряда (1YR); 11 спортсменов (9 мужчин и 2 женщины) – без спортивной квалификации (0R). Возраст участников: 16-65 лет.

Для проведения анализа полученных данных результаты тестирования были распределены на три группы: общая (мужчины и женщины), мужская и женская группы исследования.

### **Организация исследования**

Перед началом проведения тестирования каждый участник был ознакомлен с целями его и условиями его проведения, в т.ч. с условием соблюдения конфиденциальности при обработке полученных данных. Кроме этого, участники заполняли небольшую анкетную форму, в которой указывались следующие сведения: пол, возраст, уровень спортивной квалификации в гиревом спорте.

На первом этапе исследования посредством Теста копинг-навыков спортсмена – ACSI-28 проводился психометрический скрининг навыков совладающего поведения.

На втором этапе была проведена обработка полученных данных (подсчёт баллов по шкалам теста), статистический анализ и формирование выводов по результатам проведенного исследования.

## **Результаты исследования**

### **1. Результаты по общей шкале**

Анализ данных тестирования всей выборки исследования (мужчины и женщины вместе) по общей шкале теста ACSI-28 (Рис. 1) демонстрирует положительную связь показателя данной шкалы с уровнем спортивного мастерства. В этом случае наблюдалась зависимость  $y = 56,8 - 1,24x + 0,94 \cdot \sin x - 0,05 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,39$ . Самые высокие показатели по общей шкале отмечены у спортсменов категорий МСМК (IMS) и МС (MS). При этом в категориях ЗМС (HMS), спортсменов второго разряда (2R) и спортсменов без спортивной квалификации (0R) оценки по общей шкале ниже, чем в остальных категориях, а именно – 44-47 баллов.

В мужской группе исследования наблюдается рост показателя по общей шкале, начиная с уровня второго разряда. Закономерность, построенная для мужской группы исследования является наиболее достоверной:  $y = 60,87 - 1,77x + 3,07 \cdot \sin x - 1,31 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,95$  (Рис. 1б).

Оценки по общей шкале в женской группе спортсменов в категориях HMS и MS низкие, что может быть обусловлено небольшим количеством спортсменок (участниц исследования) данных уровней подготовки. На этом фоне показатели категорий CMS и 1R представляются излишне высокими (Рис. 1в). Тем не менее, полученная закономерность довольно высокой степени является достоверной ( $y = 41,77 + 0,05x - 5,44 \cdot \sin x - 9,81 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,85$ ).

### **2. Результаты по отдельным субшкалам**

#### **2.1. Совладание с неприятностями**

В общей группе исследования полученная закономерность имеет доминирующую синусоидальность ( $y = 6,16 - 0,18x + 0,34 \cdot \sin x - 0,31 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,50$ ) (Рис. 2а). У спортсменов первого юношеского разряда и высококвалифицированных спортсменов показатели по данной субшкале находятся в пределах 5,5–6 баллов. Наименьшие показатели наблюдаются у спортсменов второго разряда (2R) и без разряда (0R) (4 балла).

Позитивная связь показателя данной шкалы с уровнем спортивного мастерства наблюдается в группе спортсменов мужчин. Соответствующие закономерности:  $y = 6,81 - 0,28x + 0,75 \cdot \sin x - 0,52 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,72$  и  $y = 5,02 - 0,17x - 1,18 \cdot \sin x - 1,14 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,46$ .

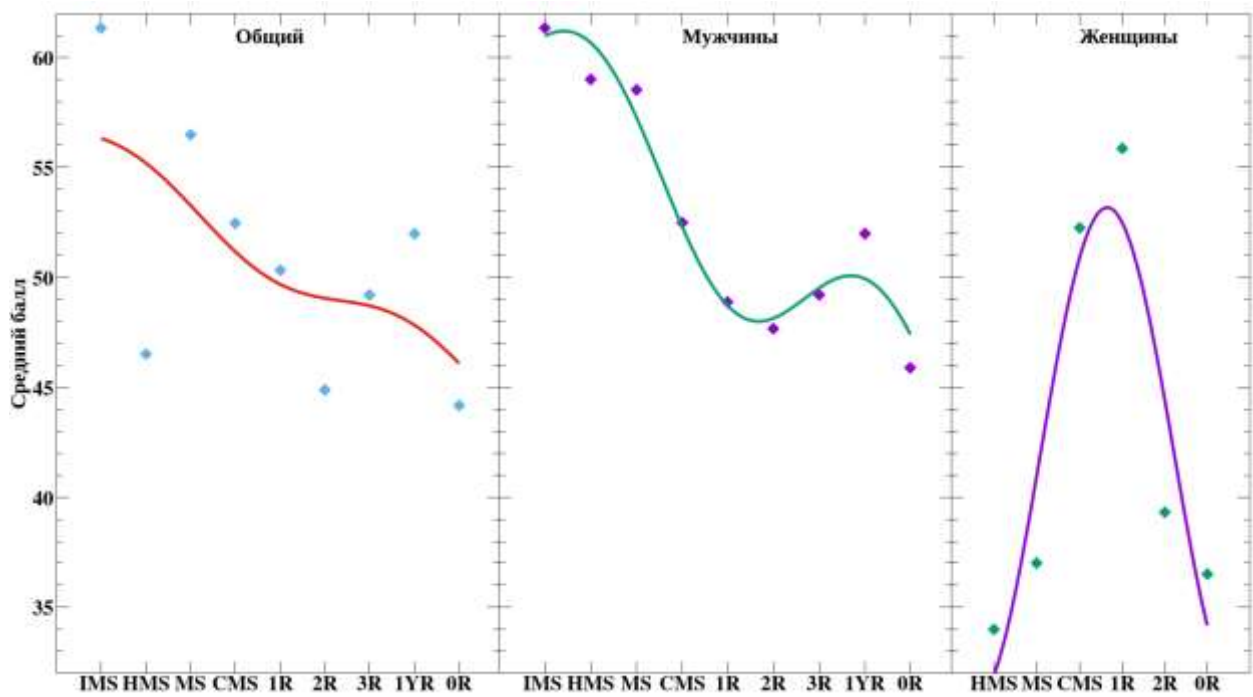


Рисунок 1 – Показатели по общей шкале теста ACSI-28: а) мужчины и женщины вместе; б) только мужчины; в) только женщины

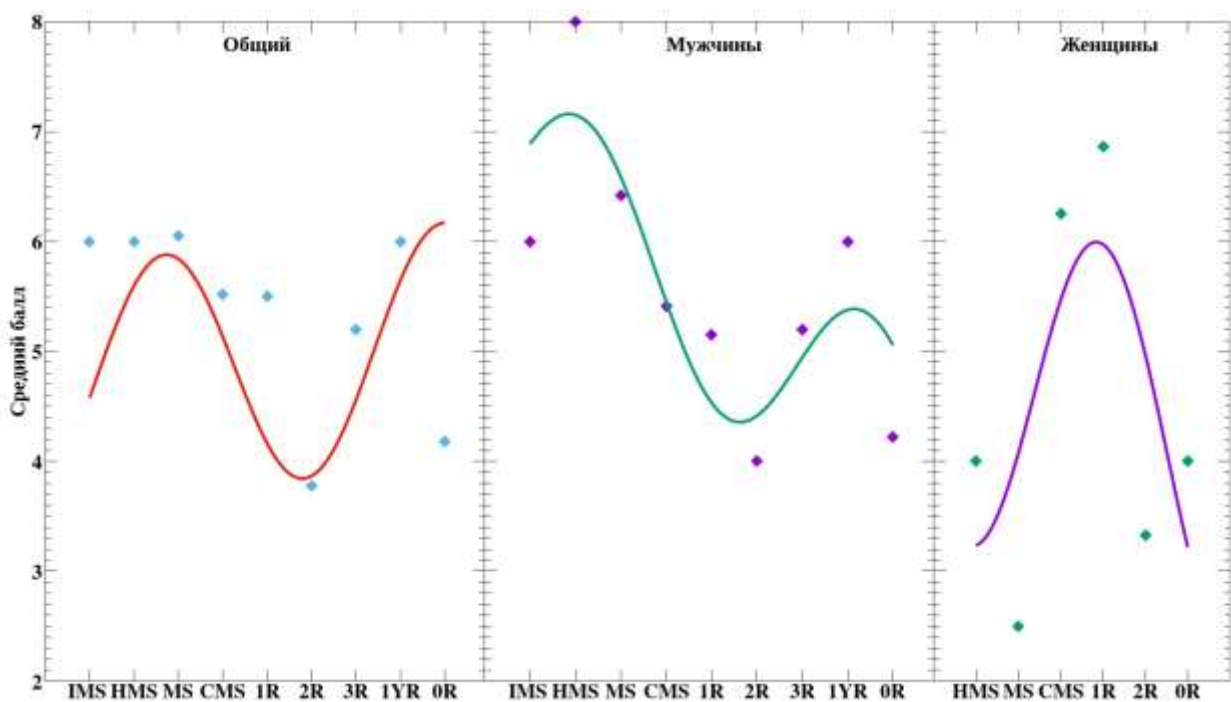


Рисунок 2 – Показатели по субшкале «Совладение с неприятностями»: а) мужчины и женщины вместе; б) только мужчины; в) только женщины

## 2.2. Обучаемость

В общей группе исследования наиболее высокие показатели по данной субшкале отмечаются в категории спортсменов уровня МСМК; при этом показатели спортсменов остальных категорий находятся примерно на одном уровне (7,5-8,5 баллов). Построенная закономерность (Рис. 3а) достоверна в меньшей степени:  $y = 8,76 - 0,09x + 0,26 \cdot \sin x + 0,32 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,24$ .

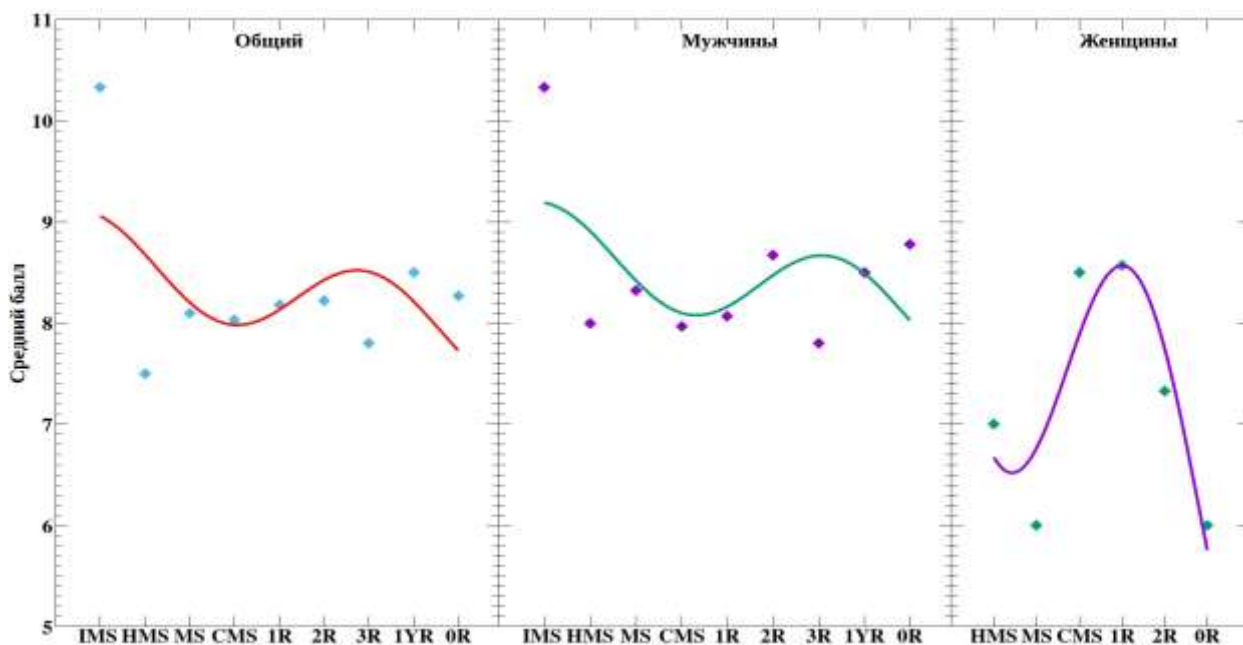


Рисунок 3 – Показатели по субшкале «Обучаемость»:

а) мужчины и женщины вместе; б) только мужчины; в) только женщины

В мужской группе исследования построенная модель имеет вид:  $y = 8,86 - 0,08x + 0,35 \cdot \sin x + 0,23 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,25$  (Рис. 3б). Показатели у женщин выглядят иначе (Рис. 3в); наименьшее количество баллов отмечается в категориях ЗМС и КМС:  $y = 8,82 - 0,47x - 1,55 \cdot \sin x - 0,7 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,79$ . В этом случае построенная закономерность является в большей степени достоверной.

## 2.3. Концентрация

В общей группе исследования суммарные данные субшкале «Концентрация» показывают сходную тенденцию с предыдущими двумя субшкалами (Рис. 4а). Самые высокие показатели зарегистрированы среди спортсменов первого юношеского разряда, МС и МСМК (около 9 баллов). Средние показатели (8 баллов) – у спортсменов первого разряда и КМС. В остальных четырех категориях результаты тестирования находятся диапазоне 6,5 – 7 баллов. Построенная для общей группы закономерность аппроксимирует данные с меньшей достоверностью:  $y = 8,38 - 0,16x + 0,16 \cdot \sin x - 0,46 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,20$ .

Показатели мужчин по шкале «Концентрация» в целом выше, чем у женщин; однако среди спортсменок первого разряда и КМС отмечается более высокий показатель – 9 баллов против 7,5 в мужской группе (Рис. 4б и 4в). Соответствующие закономерности  $y = 8,87 - 0,23x + 0,50 \cdot \sin x - 0,63 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,54$  и  $y = 5,55 + 0,30x - 0,63 \cdot \sin x - 1,81 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,66$  демонстрируют, что аппроксимация, построенная для женской группы, наиболее достоверна.

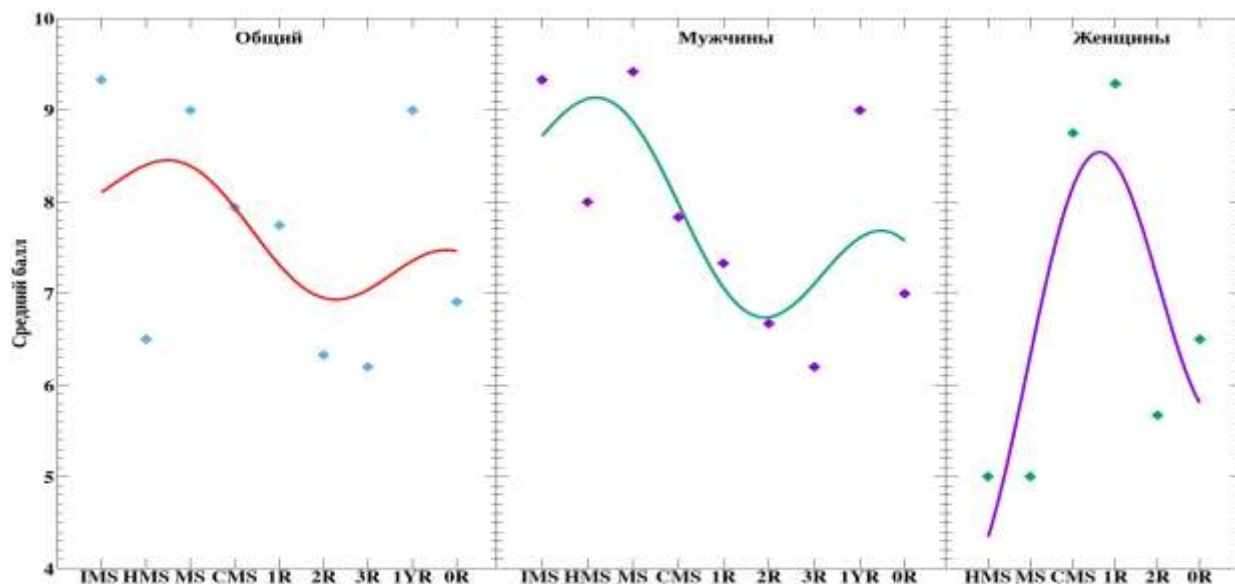


Рисунок 4 – Показатели субшкале «Концентрация»: а) мужчины и женщины вместе; б) только мужчины; в) только женщины

#### 2.4. Уверенность в себе и мотивация достижений

В общей группе исследования суммарная зависимость уровня спортивной квалификация и показателя по данной субшкале почти линейна (Рис. 5а). Отличия наблюдаются среди спортсменов уровня ЗМС (8 баллов), третьего разряда (9 баллов) и первого юношеского разряда (10 баллов). Построенная модель описывает данные с меньшей степенью достоверности:  $y = 10,05 - 0,2x + 0,35 \cdot \sin x + 0,39 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,32$ .

Построенная закономерность для мужской группы адекватно описывает полученные данные:  $y = 10,45 - 0,28x + 0,81 \cdot \sin x + 0,20 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,77$ . Здесь, как и в общей группе исследования, отличаются результаты спортсменов третьего разряда (9 баллов) и первого юношеского разряда (10 баллов).

Еще более достоверной является модель для описания данных в группе женщин:  $y = 8,26 - 0,03x + 0,12 \cdot \sin x - 3,26 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,89$ . Почти линейная зависимость уровня спортивной квалификация и показателя по данной субшкале присутствует для всех категорий спортсменок, кроме женщин уровня ЗМС.



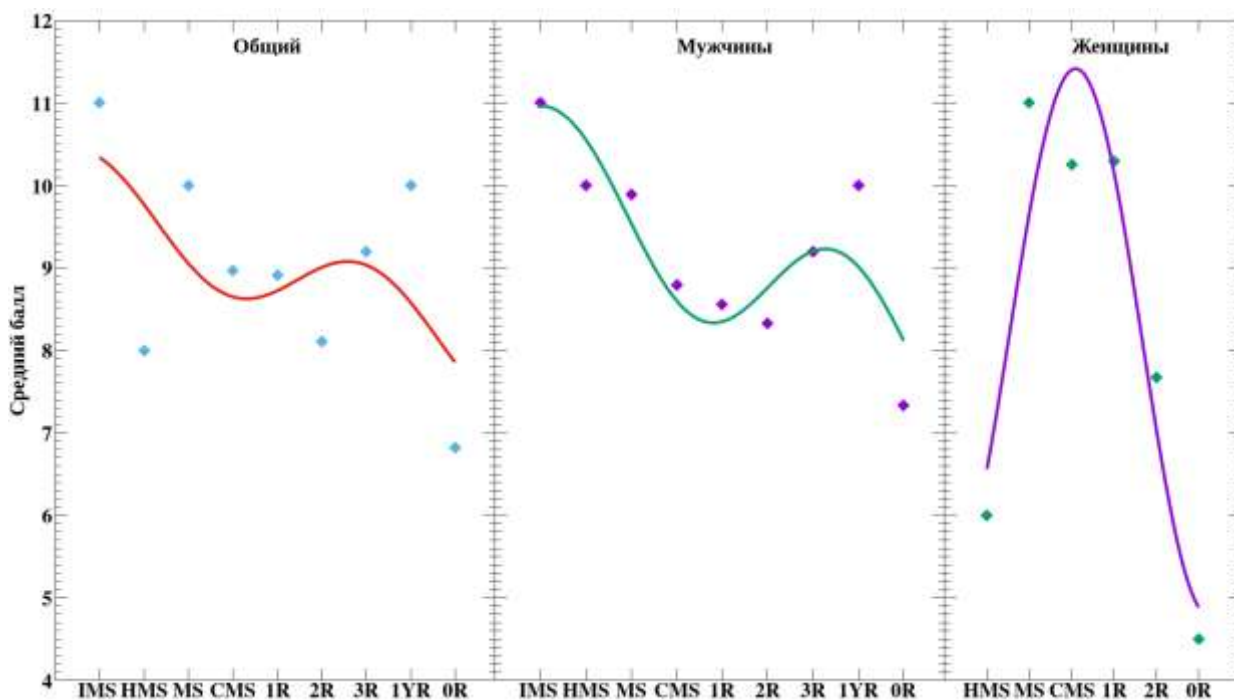


Рисунок 5 – Показатели субшкалы «Уверенность в себе и мотивация достижений»:

а) мужчины и женщины вместе; б) только мужчины; в) только женщины

## 2.5. Постановка целей и психологическая подготовка

В общей группе исследования суммарная зависимость уровня спортивной квалификации и показателя по этой субшкале имеет линейный характер (Рис. 6а). Наивысший показатель (11 баллов) отмечен среди спортсменов уровня МСМК, в то время, как у спортсменов без спортивной квалификации этот показатель значительно ниже (6,8 баллов). Построенная модель описывает данный факт с высокой достоверностью:  $y = 10,54 - 0,43x + 0,03 \cdot \sin x - 0,09 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,75$ .

Ситуация в группе мужчин очень схожа с результатами общей группы (Рис. 6б); построенная закономерность с высокой достоверностью подтверждает такое распределение данных по указанному параметру:  $y = 11,04 - 0,45x + 0,13 \cdot \sin x - 0,13 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,91$ .

В группе женщин высокий показатель (9 баллов) наблюдается только среди спортсменок уровня первого разряда (Рис. 5в). Построенная модель описывает данные с высокой достоверностью:  $y = 9,36 - 0,87x - 1,10 \cdot \sin x - 0,48 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,81$ .

## 2.6. Высшее достижение под действием стресса

В общей группе исследования наиболее высокие показатели отмечаются (Рис. 7а) только среди спортсменов уровня МС, КМС и первого юношеского разряда (от 6 до 7,1 балла). Наблюдается синусоидальный характер связи; построенная модель достаточно хорошо это описывает:  $y = 5,49 - 0,05x - 0,27 \cdot \sin x - 1,19 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,67$ .

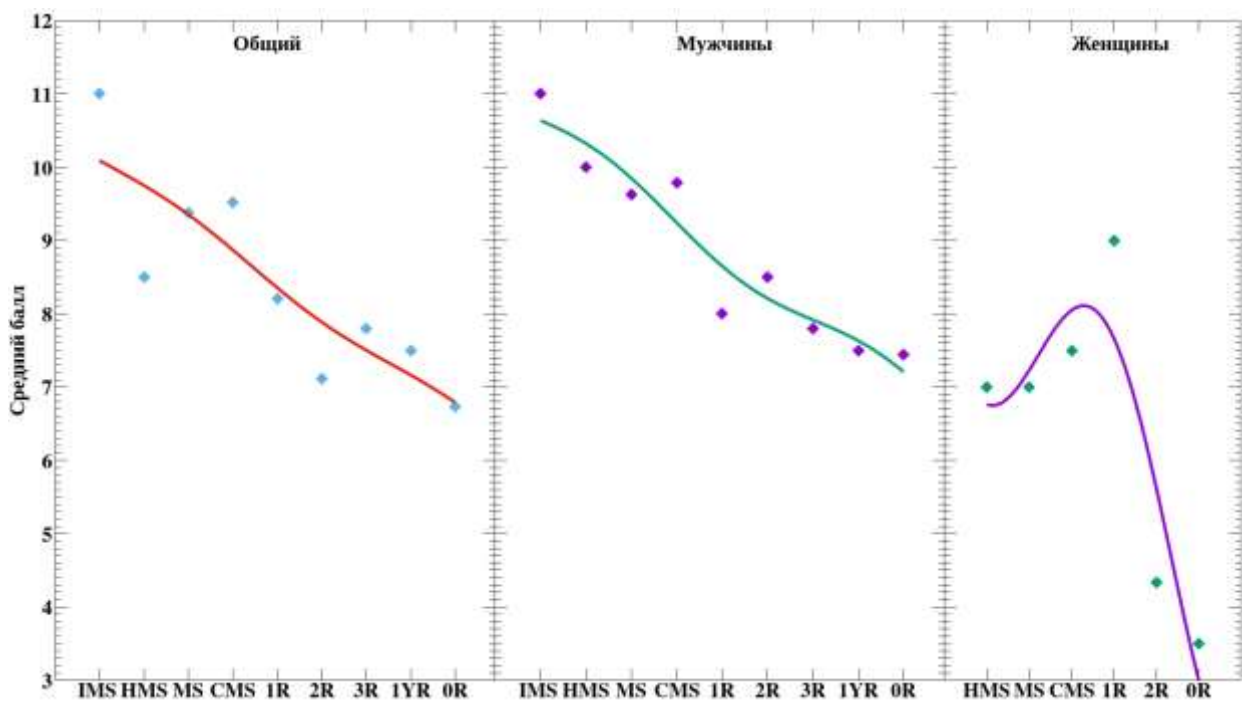
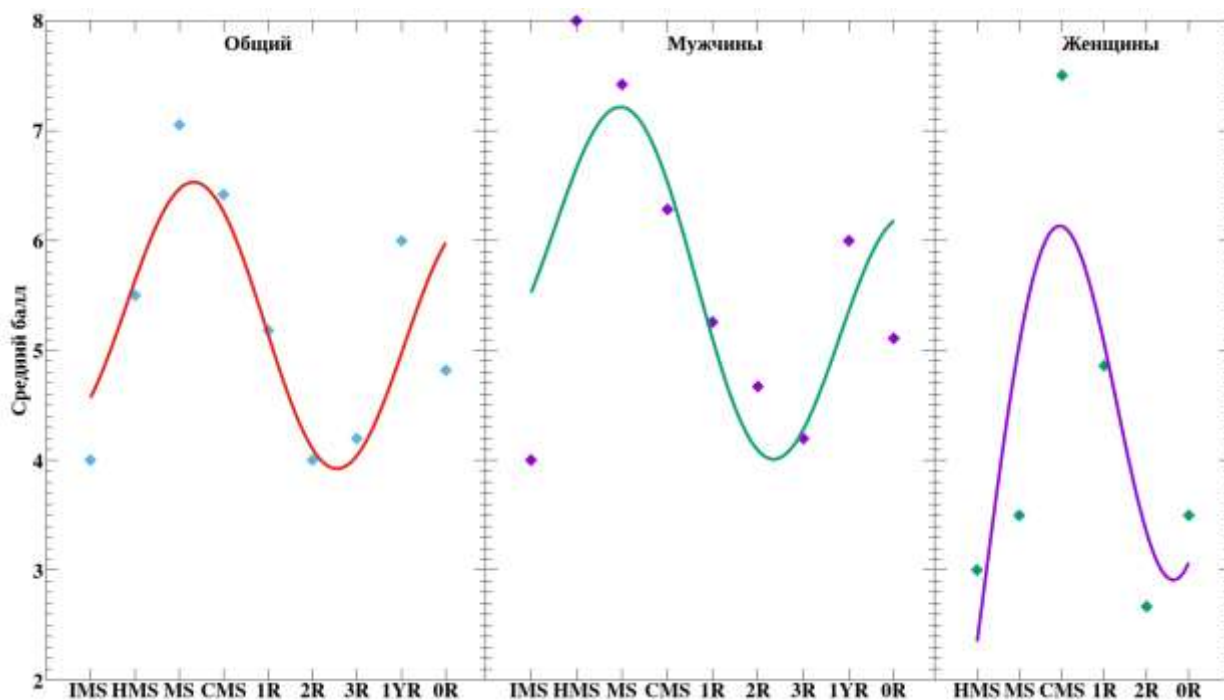


Рисунок 6 – Показатели по субшкале «Постановка целей и психологическая подготовка»:

а) мужчины и женщины вместе; б) только мужчины; в) только женщины

Результаты в группе мужчин сходны с результатами общей группы, но здесь наиболее высокие показатели демонстрируются среди спортсменов уровня ЗМС (8 баллов). Построенная модель описывает данные со средней достоверностью:  $y = 6,35 - 0,16x + 0,07 \cdot \sin x - 1,34 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,60$ .

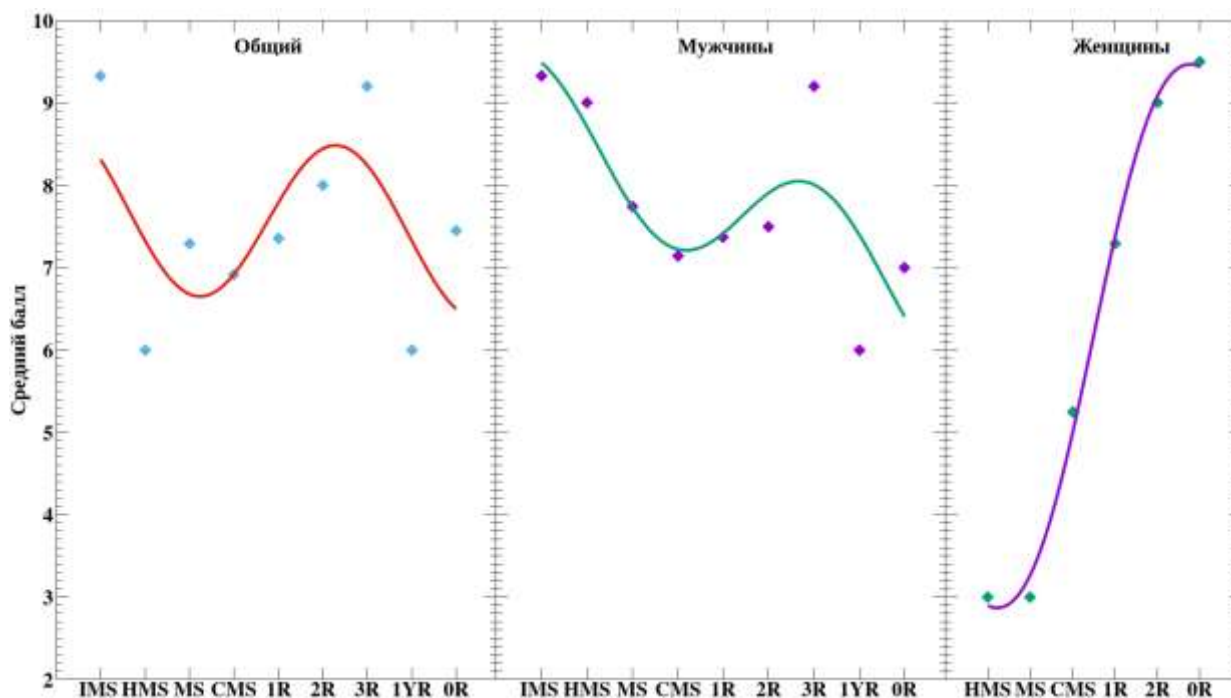
Показатель по данной субшкале среди спортсменок растет линейно до уровня КМС, далее наблюдается стремительное снижение показателя (Рис. 7в). Построенная модель описывает данные со средней достоверностью:  $y = 2,18 + 0,55x + 0,97 \cdot \sin x - 2,20 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,66$ .



**Рисунок 7** – Показатели по субшкале «Высшее достижение под действием стресса»: а) мужчины и женщины вместе; б) только мужчины; в) только женщины

## 2.7. Свобода от негативных переживаний

В общей группе исследования наблюдается следующая тенденция: рост спортивного мастерства до уровня МС сопровождается снижением показателя по субшкале «Свобода от негативных переживаний», на уровне МСМК показатель возрастает (Рис. 8а).



**Рисунок 8** – Показатели субшкале «Свобода от негативных переживаний»: а) мужчины и женщины вместе; б) только мужчины; в) только женщины

В группе мужчин наиболее высокие показатели отмечаются среди спортсменов третьего разряда, МСМК и ЗМС (больше 9 баллов). Построенная модель с хорошей достоверностью описывает данные:  $y = 9,00 - 0,25x + 0,51 \cdot \sin x + 0,58 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 0,61$ .

Интересные результаты были получены в женской группе исследования. Показатель по данной субшкале отрицательно связан с уровнем спортивной квалификации. Например, у начинающих спортсменок отмечен наивысший показатель (около 9,5 баллов), что сравнимо с показателями спортсменов мужской группы уровня МСМК и ЗМС. Что касается спортсменок высшего уровня спортивного мастерства, то их показатели по данной субшкале значительно ниже – всего лишь 3 балла. Построенная модель с очень высокой достоверностью описывает полученные данные:  $y = 2,83 + 0,96x + 1,39 \cdot \sin x - 0,51 \cdot \cos x$ , с  $R^2 = 1,00$ .

### **Обсуждение результатов**

В рамках проведенного исследования выявлено наличие положительной связи между уровнем показателя по общей шкале (сумма баллов по всем шкалам) теста ACSI-28 и уровнем спортивной квалификации. Она является характерной для общей выборки (мужчины и женщины вместе) и мужской группы исследования. В женской группе рост спортивного мастерства до уровня первого разряда и КМС сопровождается повышением показателя по общей шкале, далее эта зависимость приобретает отрицательный характер – чем выше уровень спортивной квалификации, тем ниже показатель по общей шкале теста.

Построенные модели для общей выборки исследования в большинстве случаев плохо описывают полученные данные (Таблица 2), т.е. коэффициент детерминации  $R^2$  меньше 0,50. Исключением являются модели для субшкал «Совладание с неприятностями», «Постановка целей и психологическая подготовка» и «Высшее достижение под действием стресса», т.к. коэффициент детерминации  $R^2 \geq 0,50$ . В связи с этим в новых исследованиях рекомендуется рассмотреть возможность построения другого, более адекватного метода описания полученных данных, а также расширить диапазон вычисляемых параметров для оценки построенной модели.

В то же время модели, используемые для описания данных в мужской и женской группах, то они по большей части обладают высокой достоверностью. Для мужской группы исключением стала модель для субшкалы «Обучаемость» ( $R^2 = 0,25$ ), а для женщин – модель для субшкалы «Совладание с неприятностями» ( $R^2 = 0,46$ ). В таком случае возникает необходимость как определении новых параметров оценки построенной модели, так и в расширении выборки исследования (увеличении количества участников).

Таблица 2 – Коэффициенты детерминации  $R^2$  построенных моделей

	<b>Общий</b>	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
Суммарные показатели	0,39	0,95	0,85
Совладание с неприятностями	0,50	0,72	0,46
Обучаемость	0,24	0,25	0,70
Концентрация	0,20	0,54	0,66
Уверенность в себе и мотивация достижений	0,32	0,77	0,89
Постановка целей и психологическая подготовка	0,75	0,91	0,81
Высшее достижение под действием стресса	0,67	0,60	0,66
Свобода от негативных переживаний	0,37	0,60	1,00

Полученные результаты могут быть полезны для проведения дальнейших исследований по изучению навыков совладающего поведения спортсменов-представителей гиревого спорта, а также для выбора подходящих методик психодиагностики данных навыков.

### **Выводы**

Результаты проведенного исследования позволяют сделать предварительный вывод о наличии положительной связи между степенью проявления навыков совладающего поведения спортсменов-гиревиков и уровнем их спортивной квалификации (в общей выборке исследования и группе спортсменов мужчин); в группе спортсменов женщин данная связь не наблюдается. Для уточнения полученного результата в дальнейшем следует расширить выборку участников. Прежде всего потребуется увеличение количества респондентов в женской группе и спортсменов профессионального уровня в общей выборке участников.

Впервые проведена апробация Теста копинг-навыков спортсмена – ACSI-28 на группе спортсменов-представителей гиревого спорта. Авторы предполагают, что данная методика окажется полезной при решении практических задач гиревого спорта, связанных с психологической подготовкой спортсменов.

### **Список источников**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с. – Текст: непосредственный
2. Психология спорта: монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с. – Текст: непосредственный
3. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с. – Текст: непосредственный
4. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 336 с. – Текст: непосредственный

5. Britton W. B. Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology / W. Brewer Britton. – A John Wiley & Sons, Ltd., Publication, 2009. – 147 p. – Текст: непосредственный
6. McCormick A. Psychological Determinants of Whole-Body Endurance Performance // A. McCormick, C. Meijen, S. Marcora. – doi:10.1007/s40279-015-0319-6. – Текст: непосредственный // Sports Med. – 2015. – №45(7). – Pp. 997-1015.
7. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Советский спорт, 2010. – 117 с. – Текст: непосредственный
8. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие // В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 132 с. – Текст: непосредственный
9. Симень В.П. Совершенствование методики психологической подготовки гиревиков в структуре поэтапной многолетней спортивной тренировки / В.П. Симень, Г.Л. Драндров. – Текст: непосредственный // Вестник Чувашского педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2016. – №2 – С. 177–184.
10. Спатаева, М.Х. Гиревой спорт: морфологические, функциональные и психологические аспекты: монография // М.Х. Спатаева, Т.П. Замчий. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2016. – 104 с. – Текст: непосредственный
11. Симень В.П. Ранжирование факторов результативного выступления высококвалифицированных гиревиков на международных соревнованиях в зарубежных странах / В.П. Симень. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики: сборник научных статей, Чебоксары, 22 мая 2020 года / Под редакцией В.П. Сименя. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 61-67.
12. Бочавер К.А. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. doi: 10.17759/psyclin.2016050101. – Текст: электронный // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Том 5. – № 1. – С. 1–18.
13. Бочавер К.А. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена ACSI-28» / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, А.А. Кукшина. – Текст: непосредственный // Спортивный психолог. – 2014. – Т. 33. – № 2. – С. 80–85.
14. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы» / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
15. Hidrus, A. Measuring coping skills among athletes using ACSI-28: A brief guideline for coaches / Aizuddin Hidrus, Yee Cheng Kueh, Garry Kuan. – Текст: электронный // Coaching

Journal. – 2016. – №2. – Pp.31-36. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/312375619\\_Measuring\\_coping\\_skills\\_among\\_athletes\\_using\\_ACSI-28\\_A\\_brief\\_guideline\\_for\\_coaches](https://www.researchgate.net/publication/312375619_Measuring_coping_skills_among_athletes_using_ACSI-28_A_brief_guideline_for_coaches)

16. Calmeiro, L. Managing pressure: Patterns of appraisals and coping strategies of non-elite and elite athletes during competition / L. Calmeiro, G. Tenenbaum, D.W. Eccles. – doi:10.1080/02640414.2014.922692. – Текст: электронный // Journal of Sports Sciences. – 2014. – № 32(19). – Pp. 1813-1820. – URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2014.922692>

17. Van Yperen, N.W. Why some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer / N.W. Van Yperen. – doi:10.1123/tsp.23.3.317. – Текст: электронный // Sport Psychologist. – 2009. – № 23(3). – Pp. 317-329. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/242187567\\_Why\\_Some\\_Make\\_It\\_and\\_Others\\_Do\\_Not\\_Identifying\\_Psychological\\_Factors\\_That\\_Predict\\_Career\\_Success\\_in\\_Professional\\_Adult\\_Soccer](https://www.researchgate.net/publication/242187567_Why_Some_Make_It_and_Others_Do_Not_Identifying_Psychological_Factors_That_Predict_Career_Success_in_Professional_Adult_Soccer)

18. Wolfram Research, Inc., Mathematica, Version 13.0.0, Champaign, IL (2021).

#### **Информация об авторах:**

**Душанов Эрмухаммад Бердимуродович** – доцент кафедры биофизики Государственного университета «Дубна», начальник сектора математического моделирования Лаборатории радиационной биологии ОИЯИ, спортсмен первого спортивного разряда по гиревому спорту, [dushanov@jinr.ru](mailto:dushanov@jinr.ru).

**Савченко Павел Сергеевич** – Государственное казенное учреждение города Москвы МЦН, кандидат в мастера спорта по гиревому спорту, [SavchenkoPS@ya.ru](mailto:SavchenkoPS@ya.ru).

**Емельянов Владимир Юрьевич** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Государственного университета «Дубна», мастер спорта СССР по тяжёлой атлетике, [wtanga2@mail.ru](mailto:wtanga2@mail.ru).

**Прох Павел Александрович** – старший преподаватель кафедры физического воспитания, руководитель спортивного клуба Государственного университета «Дубна», кандидат в мастера спорта по боксу, [prokh80@list.ru](mailto:prokh80@list.ru).

Статья поступила в редакцию 22.08.2023;  
одобрена после рецензирования 08.09.2023;  
принята к публикации 28.09.2023.

Бланк «Теста копинг-навыков спортсмена – АCSI-28»<sup>1</sup>

**Инструкция**

Представленные ниже утверждения используются профессиональными спортсменами при описании их переживаний. Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и оцените, как часто у вас бывает тот же опыт. Неправильных ответов здесь нет. Не задерживайтесь долго на одном утверждении. Обведите цифру, которая соответствует тому, как часто в спорте вы сталкиваетесь с подобными переживаниями.

№	Утверждение	Редко	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Ежедневно или еженедельно я ставлю строго определённые цели, которые направляют меня во время тренировок и соревнований	0	1	2	3
2.	Я в полной мере использую свои способности и навыки	0	1	2	3
3.	Когда тренер делает мне замечание, я обычно анализирую это и следую его рекомендациям	0	1	2	3
4.	Занимаясь спортом, я могу сфокусироваться и не обращать внимания на отвлекающие моменты	0	1	2	3
5.	Во время соревнований я остаюсь позитивным (-ой) и сохраняю энтузиазм, вне зависимости от того, насколько плохо идут дела	0	1	2	3
6.	Испытывая психологическое давление, я выступаю лучше, потому что это позволяет мне мыслить более хладнокровно	0	1	2	3
7.	Я слегка беспокоюсь о том, что думают другие о моем выступлении	3	2	1	0
8.	Я стараюсь тщательно планировать шаги к достижению своих спортивных целей	0	1	2	3
9.	Я уверен(-а) в том, что покажу хороший результат	0	1	2	3
10.	Критика тренера расстраивает меня, но при этом помогает мне	0	1	2	3
11.	Мне с лёгкостью удаётся не позволять отвлекающим мыслям мешать мне	0	1	2	3
12.	Мое напряжение во время соревнований связано в основном с тем, что я волнуюсь о том, как я выступлю	3	2	1	0
13.	Я устанавливаю собственные определённые цели перед началом тренировки	0	1	2	3

<sup>1</sup> Довжик, Л.М. Психология спортивной травмы: монография/ Л.М. Довжик, К.А. Бочавер. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 256 с.



14.	Меня не нужно заставлять выкладываться на тренировках, я и без этого усердно работаю	0	1	2	3
15.	Если мой тренер критикует или кричит на меня, я исправляю ошибку, не расстраиваясь из-за его реакции	0	1	2	3
16.	В спорте я хорошо справляюсь с непредвиденными ситуациями	0	1	2	3
17.	Когда у меня что-то плохо получается, я говорю себе: сохраняй спокойствие! – и мне это помогает	0	1	2	3
18.	Чем сильнее психологическое напряжение во время соревнований, тем больше мне это нравится, тем сильнее это меня стимулирует	0	1	2	3
19.	На соревнованиях я переживаю из-за того, что мне придётся преодолевать последствия своих ошибок или провалов	3	2	1	0
20.	Задолго до того, как начинаются соревнования, я хорошо представляю себе план своих действий	0	1	2	3
21.	Когда я чувствую, что слишком напряжен(-а), я могу быстро расслабить мышцы и успокоиться	0	1	2	3
22.	Для меня стрессовые ситуации во время соревнований – это вызов, который я принимаю	0	1	2	3
23.	Я обдумываю и представляю себе, что случится, если я проиграю или допущу ошибку	3	2	1	0
24.	Я контролирую свои эмоции, как бы ни складывались обстоятельства	0	1	2	3
25.	Для меня не составляет труда концентрировать свое внимание на каком-то одном предмете или человеке	0	1	2	3
26.	Когда у меня не получается достичь своих целей, это заставляет меня пробовать снова, прилагая еще больше усилий	0	1	2	3
27.	Следуя советам тренера, я совершенствую свои спортивные навыки	0	1	2	3
28.	Я делаю меньше ошибок в условиях стресса, ведь так я лучше концентрируюсь	0	1	2	3

Научная статья  
УДК 615.825:616.711

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ШЕЙНЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ**

**Рогозина Арина Евгеньевна, Минка Ирина Николаевна**

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, arina.rogozina.97@inbox.ru

***Аннотация.*** В статье рассмотрены этиология, способы профилактики проблем с позвоночником, предложен метод физической реабилитации в форме простых, доступных упражнений, направленных на улучшение состояния детей с диагнозом шейный остеохондроз.

***Ключевые слова:*** шейный остеохондроз, физическая реабилитация, дети школьного возраста, восстановление

Остеохондроз представляет собой дегенеративно – дистрофическое заболевание позвоночника, вызванное истощением межпозвонковых дисков с последующим замещением их костной тканью. В настоящее время наблюдается значительное распространение данной патологии среди детей школьного возраста. Такой тенденции имеется вполне логичное объяснение, заключается оно в значительном снижении физической активности учащихся. Современный формат развития игровых технологий увел современных детей с детских площадок и дворов, существенно сократив уровень общей двигательной активности ребенка. Цифровизация общества, развитие информационных технологий, повальное увлечение гаджетами способствуют тому, что современное поколение школьников большую часть своего времени проводит в положении сидя с наклоном головы. Усугубляет данное обстоятельство значительно возросшая учебная нагрузка, вынуждающая учащегося вести малоподвижный образ жизни [4].

При этом, анатомо-физиологические особенности ребенка 7-12 лет, свидетельствуют, что суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Следовательно, данный возрастной период является сенситивным для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата ребенка, что является необходимым для предупреждения потенциальных проблем здоровья позвоночника и суставов.

Коварность данного заболевания заключается в том, что на первых стадиях его очень сложно распознать, первоначально оно протекает практически бессимптомно и не беспокоит ребенка. Переходя на следующую ступень своего развития, болезнь начинает вызывать дискомфорт, может сопровождаться болью, напряжением мышц, ограничением амплитуды движения, а лечение требует более сложной и длительной реабилитации. В итоге шейный остеохондроз способен привести к ухудшению общего самочувствия и психологического

состояния школьника, оказывающего негативное влияние на учебный процесс и развитие ребенка в целом. Следовательно, своевременная профилактика и выявление шейного остеохондроза у школьников способна решить и предотвратить ряд серьезных потенциальных проблем. К числу необходимых мероприятий следует отнести создание условий для достаточной физической активности, предотвращения нагрузок, вызванных поднятием тяжелого веса, избегания перегибов позвоночника, укрепление мышечного корсета позвоночника, контроль за сохранением правильной осанки и т.д.

Клиническая картина болезни зависит, от стадии развития дегенеративных процессов и локализации процесса. Общими симптомами остеохондроза позвоночника у детей являются:

- повышенная физическая утомляемость;
- утренняя скованность;
- головные боли;
- ощущение постоянного недосыпания;
- нарушения осанки;
- хруст в шее и спине при попытке изменить положение тела [3].

При вовлечении в патологический процесс шейного отдела на первый план выступают симптомы недостаточности кровоснабжения головного мозга, которыми становятся частые головокружения, усталость, сонливость.

Лечение шейного остеохондроза преследует две цели – облегчить боль и предотвратить деформации позвоночника, укрепить мышцы. Схема восстановительного лечения включает:

- физиотерапию;
- лечебную гимнастику;
- противовоспалительные препараты;
- ограничения подъема / сгибания [5].

С целью выявления уровня состояния школьников, страдающих данным недугом, было проведено исследование, которое заключалось в тестировании учащихся 6-8 классов с диагнозом шейный остеохондроз позвоночника, в количестве 10 человек. Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы имени И.Г. Жугина поселка Горный. Школьникам были предложены функционально-двигательные тесты, в ходе выполнения которых по бальной системе оценивалась степень болевых ощущений. Нами были использованы следующие функционально-двигательные тесты:

- встать прямо и максимально повернуть голову ;
- наклонить голову максимально вправо, стремясь ухом коснуться плеча (плечи неподвижны).

- наклон головы вперед, подбородок пытается коснуться груди.

Степень выполнения оценивалась по балльной системе.

Кроме того, нами оценивался уровень боли, которую испытывают учащиеся группы (по субъективным ощущениям). Болевой синдром был оценен по следующей шкале (рис. 1):

0 – нет боли;

2 – слабая боль;

4 – умеренная боль;

6 – сильная боль;

8 – очень сильная боль;

10 – нетерпимая боль.

Помимо этого родителям детей, страдающих шейным остеохондрозом, было предложено ответить на 10 вопросов анкеты касающихся общего состояния ребенка, его двигательной активности, уровня вале логической грамотности семьи.

Как было указано ранее, до начала проведения экспериментальной работы, была проведена диагностическая работа с детьми, у которых диагностировали шейный остеохондроз. Результаты двигательных тестов представлены на рис. 1. Так 40% учащихся жалуются на умеренную боль в шее. Оценка 4 балла по 10 балльной школе, еще 40% на сильную боль при движении (8-10 баллов)

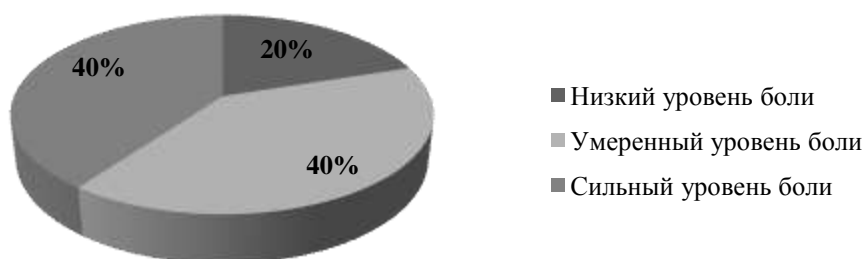


Рисунок 1 – Результаты двигательных тестов на начало исследования

Результаты анкетирования родителей больных детей, показали следующее.

Так вопрос «Как давно у вашего ребенка диагностировали остеохондроз?» результаты ответов показали, что у 60 % детей диагноз был выставлен от 2 до 3 лет назад.

На вопросы о наличие боли, 80% опрошенных родителей ответили, что дети часто жалуются на эпизодические головные боли и боль в шейном отделе. Результат ответа на вопрос «Занимается ли ваш ребенок ЛФК в связи со своим заболеванием?» показал что, 60% детей не занимаются лечебной физкультурой совсем. Из тех, кто использует средства ЛФК для лечения, один ребенок делает это эпизодически, один – на постоянной основе.

Следующим вопросом анкеты был «Готовы ли вы заниматься совместно с ребенком?». Не все родители готовы уделять время ребенку для совместного занятия физическими упражнениями. Но все же большинство опрошенных родителей считают личное участие обязательным условием для лечения ребенка от остеохондроза.

Для выяснения, какую двигательную активность ребенок имеет, мы задали вопрос: «Сколько раз в неделю ребенок занимается физической культурой (иные виды двигательной активности)?». Выявлено, что 60% детей активно гуляют, ходят в походы и пр. 1-2 раза в неделю. Один родитель ответил, что ребенок не занимается вообще никакой двигательной активностью.

На вопрос: «Как ваш ребенок проводит свободное время?», респонденты указали, что 40% детей в свободное время гуляют со сверстниками, но в то же время 30% в детей, свободное время сидят в телефонах, читают и смотрят телевизор, то есть проводят свободное время пассивно.

Таким образом в результате проведенного анкетирования выявлено, что большинство детей 80% испытывают средний уровень боли в шее при незначительных физических и бытовых нагрузках. При этом, все родители 90% осознают важность и необходимость двигательной активности своих чад, но не редко готовы обеспечить и проконтролировать систематичность занятий ЛФК, в виду отсутствия времени, желания или по другим причинам. При этом школьники, с их слов, обеспечены необходимой терапией и массажем. Следует заметить, что не у всех взрослых получается оградить ребят от чрезмерного увлечения гаджетами и проведения свободного времени в положении сидя.

Так, проведенное исследование показывает, что существует необходимость в проведении занятий с применением упражнений адаптивной физкультуры с целью лечения остеохондроза и улучшения функциональной активности шейного отдела позвоночника при данном заболевании у детей.

Есть много факторов, от которых зависит положительная динамика: лечения заболевания, индивидуальные особенности организма, образ жизни пациента, специфика проявления остеохондроза, дополнительная терапия, правильность подбора упражнений и точность их выполнения, усердие занимающегося [1].

Основываясь на полученных в ходе исследования данных и выявленных проблемах учащих нас были подобраны и предложены общеразвивающие и специальные физические упражнения, направленные на решение насущных и потенциальных проблем учащих нас.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Вытянуть подбородок вперед на максимальное расстояние и втянуть его обратно в шею. Выполнять движения, растягивающие

мышцы, нужно очень аккуратно и медленно, эффект должен быть достигнут без боли. Повторение – 5-6 раз на начальном этапе, в дальнейшем можно увеличить до 8-10 раз.

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Выполнять поочередные повороты головы вправо и влево. Вдох – поворот вправо, выдох – в исходное положение. Вдох – поворот влево, выдох – в исходное положение. Каждое движение сопровождается вытягиванием шеи к плечевому суставу. Повторение – 5-6 раз.

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Повороты головы попеременно влево и вправо с вытягиванием подбородка к плечам. Вдох – поворот вправо, выдох – в исходное положение. Вдох – поворот влево, выдох – в исходное положение. Повторение – 5-6 раз.

4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Наклон головы вниз: подбородок необходимо стараться прижать к груди, растягивая шейно-грудной отдел, макушку немного тянуть вверх. Вдох – вниз, выдох – в исходное положение. Плавное возвращение в исходную позицию с отведением головы назад, подбородок поднимается вверх. Повторение – 5-6 раз.

5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Повороты головы вправо и влево с максимальной амплитудой – нужно постараться посмотреть себе за спину и увидеть всю картину сзади. Вдох – поворот вправо, выдох – в исходное положение. Вдох – поворот влево, выдох – в исходное положение. Повторение – 5-6 раз.

Следует отметить, что все упражнения достаточно просты технически и не требуют затрат большого количества времени. При регулярном выполнении они способны существенно облегчить жизнь, повысить выносливость, мышечную силу, улучшить общее состояние школьника

Предполагается, что выполнению комплекса лечебной гимнастики при остеохондрозе шейного отдела позвоночника должно уделяться не менее 15–25 минут в день. Занятия следует осуществлять на ежедневной основе самостоятельно. При соблюдении данных рекомендации, уже через 1,5–2 месяцев можно заметить положительный эффект.

В любом заболевании, одним из важных и действенных способов является его профилактика, заключающаяся в предотвращении и недопущении развития недуга. Не является исключением и шейный остеохондроз, причинами которого является малоподвижный образ жизни, мышечная слабость и другие факторы жизни современных школьников. Конечно, научно-технический прогресс, использование сети-интернет не могут быть исключены в сегодняшнем мире, необходимость их использования диктует время. Но, при этом, следует помнить о необходимости компенсации недостатка движения с помощью специально организованных форм двигательной деятельности. Физические нагрузки в режиме дня, необходимо умело и гармонично сочетать с умственной работой учеников.

Только при грамотном планировании и организации режима школьника возможно достижение одной из основных целей образования, стоящей перед современным обществом: формирование гармонично развитой интеллектуальной, духовно-нравственной и физической личности.

#### **Список источников**

1. Артамонова, Л.Л. Управление документацией: Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова. – М.: Владос, 2014. – 400 с. – Текст: непосредственный.
2. Вайнер, Э.Н. Управление документацией : Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2017. – 424 с. – Текст: непосредственный.
3. Горбачев, М.С. Управление документацией : Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2015. – №8. – С. 25-28. – ISSN 0130-5581. – Текст: непосредственный.
4. Жулеев, Н.М. Управление документацией : Остеохондроз позвоночника. Руководство для врачей / Н.М. Жулеев. – СПб: Лань, 1999. – 468 с. – Текст: непосредственный.
5. Левин, О.С. Управление документацией : Диагностика и лечение боли в шее и верхних конечностях / О.С. Левин. -Текст: непосредственный // РМЖ. – 2016. – № 9. – С. 713-718.

Статья поступила в редакцию 30.05.2023;  
одобрена после рецензирования 08.06.2023;  
принята к публикации 28.09.2023.

Научная статья  
УДК 376

## **ОПЫТ ИНКЛЮЗИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ «СПЕЦИАЛЬНОГО (ДЕФЕКТОЛОГИЧЕСКОГО) ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Терновская Екатерина Викторовна**

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, eternovskaa38@gmail.com

***Аннотация.*** В статье рассматривается проблема опыта инклюзивного волонтерства при подготовке специалистов «Специального (дефектологического) образования». Изучен вопрос о целесообразности привлечения студентов, обучающихся по направлению «Специальное (дефектологическое) образование» в сферу инклюзивного волонтерства.

***Ключевые слова:*** волонтерство, инклюзия, инклюзивные волонтеры, студенты, лица с ОВЗ

Значимость волонтерской деятельности трудно переоценить. Волонтерство дает возможность получить новые опыт и знания, а также помогает самосовершенствованию личности. Прочно вошедший в социальную жизнь феномен волонтерства обогащается новыми видами, одним из которых является инклюзивное волонтерство [2].

С каждым годом увеличивается количество лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, что в свою очередь побуждает общественность к организации и формированию новых инклюзивных волонтерских отрядов.

Инклюзивное волонтерство подразумевает специально созданную и обученную группу волонтеров, ведущую работу с людьми с инвалидностью, направленную на их успешную интеграцию, адаптацию и социальную реабилитацию в обществе [5]. Инклюзивное волонтерство может быть очень полезным для всех участников, так как оно помогает развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде и заботиться о других людях. Кроме того, оно способствует созданию более гармоничного общества, где каждый человек имеет равные возможности и права.

Как отмечает Ващенко Д.Г., инклюзивное волонтерство выполняет такие важные задачи, как создание гражданского общества, развитие толерантности, привлечение всех участников единого общества. Это механизм эффективного социального взаимодействия и способ реализации многих социальных целей [1].

Инклюзивное волонтерство предполагает непосредственно прямой контакт с лицами с ограниченными возможностями здоровья, что является дополнительной практической деятельностью для студентов, обучающихся по направлению «Специальное (дефектологическое) образование». Инклюзивное добровольчество необходимо рассматривать в качестве важной задачи профессиональной подготовки в вузе, направленное



на усвоение и становление социально-субъектного опыта, профессиональных компетенций, социальной активности личности [3].

В подготовке волонтеров для работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья возникает необходимость формирования психологических, эмоциональных, культурных, нравственных и физических компетенций [4]. Сформировать данные компетенции можно лишь в условиях решения практических задач, с которыми непосредственно сталкиваются студенты, осуществляющие волонтерскую деятельность в области инклюзии.

С 2019 года в ФГБОУ ВО «Амурском гуманитарно-педагогическом государственном университете» начал свою работу волонтерский отряд «Инклюзивные волонтеры». В состав отряда входят как студенты, обучающиеся по направлению «Специальное (дефектологическое) образование», так и студенты других направлений подготовки. За четыре года существования отряда было проведено более 100 мероприятий для лиц с ОВЗ и инвалидностью и членов их семей.

В 2020 году участники волонтерского отряда выиграли грант от Федерального агентства по делам молодежи «Росмолодежь» на реализацию проекта «Ростки добра». В рамках проекта инклюзивными волонтерами были организованы и проведены серии мастер-классов: вместе с детьми с ОВЗ и их родителями изготовили своими руками куклы-обереги и посадили растения в цветочный горшочек. Также волонтеры организовали выездное мероприятие для детей с ограниченными возможностями здоровья в г. Амурске, где показали кукольный спектакль под названием «Ростки добра». Текст сказки, куклы и декорации были созданы силами инклюзивных волонтеров. Преимуществом этих мероприятий явилась совместная деятельность волонтеров с детьми с ОВЗ и инвалидностью и их семьями, что в свою очередь позволило студентам-волонтерам понять, усвоить и применить свои знания полученные в процессе обучения в университете. При реализации данного проекта волонтеры смогли повысить свои организаторские, творческие и коммуникативные навыки.

В 2022 году студенты-волонтеры принимали участие во II региональном чемпионате Хабаровского края «Беби-Абилимпикс», в рамках которого были проведены флористические мастер-классы для дошкольников с ОВЗ и инвалидностью, на которых дети смогли научиться составлять цветочные композиции и подарить их своим мамам. Инклюзивные волонтеры активно оказывали поддержку и помощь детям во время проведения мастер-классов, помогая им чувствовать себя более уверенно и комфортно среди других участников данного мероприятия. В рамках проведения мастер-классов были созданы благоприятные условия для плодотворной совместной коммуникации между инклюзивными волонтерами и детьми с ОВЗ и инвалидностью, что позволило сформировать у студентов-волонтеров более четкое

представление о толерантности по отношению к лицам с ОВЗ и инвалидностью и получить более точное представление об особенностях психического развития детей с нарушениями в развитии.

Стоит отметить, что набор новых студентов в волонтерский отряд «Инклюзивные волонтеры» осуществляется в начале каждого учебного года, после чего волонтеры проходят соответствующее обучение в течении нескольких месяцев. Ежегодно инклюзивные волонтеры принимают участие в подготовке и проведении новогоднего ректорского приема для детей с ОВЗ и инвалидностью и членов их семей. Именно это мероприятие является началом активной деятельности вновь вступивших в отряд студентов-волонтеров, которые прошли обучение, принимали участие как помощники в волонтерских акциях и уже подготовлены к правильно выстроенному взаимодействию с лицами с ОВЗ и инвалидностью. Традиционными видами деятельности в рамках данного мероприятия являются: организация и проведение новогоднего ректорского приема для детей с ОВЗ и инвалидностью и членов их семей, написание сценария и постановка детской сказки, разработка интерактивных игр с учетом физических и психических особенностей детей с ОВЗ и инвалидностью. В результате участия в данном мероприятии у студентов-волонтеров повышаются уровни профессиональных, личностных, творческих, организаторских, коммуникативных и инклюзивных компетенций.

Направлениями деятельности отряда «Инклюзивные волонтеры» являются также создание условий, способствующих освоению студентами с ОВЗ основной профессиональной образовательной программы и их интеграции в образовательной организации. Таким очень важным видом деятельности является реализация инклюзивных волонтерских компетенций в периоды прохождения педагогических практик.

Во время школьных каникул инклюзивные волонтеры посещают общеобразовательные учреждения, реализующие адаптированные основные общеобразовательные программы, с целью проведения развлекательных мероприятий для детей с ОВЗ и инвалидностью в рамках пришкольных лагерей. Проведение подобных мероприятий очень востребовано в общеобразовательных школах, реализующих АООП. Дети всегда с удовольствием ждут каникулярные недели, педагоги общеобразовательных учреждений поддерживают и помогают студентам-волонтерам в организации досуга для детей с ОВЗ и инвалидностью. Мероприятия, организованные инклюзивными волонтерами, носят не только развлекательный, но и познавательный характеры. Так, студенты-волонтеры организовали для детей мероприятие, посвященное правилам дорожного движения. Данное мероприятие было проведено в развлекательном формате, что позволило детям с ОВЗ и инвалидностью в игровой форме с интересом усвоить ПДД.

Важным, на наш взгляд, будет и осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи студентам и детям с ОВЗ и инвалидностью. Студенты-волонтеры могут выполнять роль тьюторов, после прохождения соответствующего обучения, для помощи студентам с ОВЗ и инвалидностью в адаптации к условиям обучения в университете. Помощь студентам с ОВЗ и инвалидностью может осуществляться в различных вариантах: ознакомление студентов с доступной средой университета, помощь в перемещении студентов с ОВЗ и инвалидностью по учебному корпусу, помощь в оформлении социальных выплат (социальная стипендия, материальная помощь), оказание психологической помощи и так далее.

Тьюторская деятельность включает в себя разработку и реализацию индивидуальных программ сопровождения, индивидуальных и/или групповых занятий для студентов и детей с ОВЗ и инвалидностью; разработка и проведение коррекционных логопедических и психологических занятий с детьми; организация и реализация тьюторского сопровождения студентов и детей с ОВЗ и инвалидностью на различных мероприятиях.

Инклюзивные волонтеры принимают активное участие и в проведении профориентационных мероприятий и мастер-классов при реализации национального проекта «Образование» федерального проекта «Современная школа» по оказанию услуг консультационной, методической и психолого-педагогической помощи родителям, воспитывающим детей с ОВЗ и инвалидностью.

Благодаря участию в отряде «Инклюзивные волонтеры» студенты при проведении мероприятий демонстрируют свои организаторские, профессиональные, педагогические и творческие компетенции. У всех участников отряда растут показатели личностной и мотивационной готовности, уровень толерантности в границах оптимального, нравственных и эмоциональных критериев.

Совместная работа студентов-волонтеров над реализацией задач отряда позволяет объединить полученные теоретические и практические знания и подготовить волонтеров к реализации специальных компетенций не только в своей будущей профессиональной деятельности, но и в области инклюзии.

Таким образом, отряд «Инклюзивные волонтеры» обеспечивает создание и развитие условий, обеспечивающих эффективное вхождение в педагогическую, профессиональную, научную и инклюзивную деятельности студентов направления «Специальное (дефектологическое) образование».

#### **Список источников**

1. Ващенко, Д.Г. Волонтерство как средство инклюзивного образования / Д.Г. Ващенко. – Текст: электронный // Образование, инновации, исследования как ресурс развития

сообщества : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 19 дек. 2017 г.). – Чебоксары: ИД «Среда», 2017. – С. 391-393. – URL: <https://phsreda.com/e-articles/6/Action6-284.pdf> (дата обращения 14.09.2023).

2. Викторова, Е.В. Инклюзивное волонтерство: понятие, феномен, перспективные подходы к исследованию / Е.В. Викторова. – DOI: 10.53598/2410-3691-2022-4-309-74-82. – Текст: электронный // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология». – 2022. – Вып. 4 (309). – С. 74-82. – URL: <http://elib.pnzgu.ru/library/1686166167> (дата обращения 14.09.2023).

3. Дидактический инструментарий формирования готовности к инклюзивному волонтерству у будущих педагогов / Л.Р. Салаватулина, А.А. Шабалина, Е.А. Василенко. – Текст: электронный // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2021. – № 3. – URL: [https://bibl.ulspu.ru/files/2019/12/primery\\_bibl\\_111.pdf](https://bibl.ulspu.ru/files/2019/12/primery_bibl_111.pdf) (дата обращения 14.09.2023).

4. Серебренникова, Ю.В. Формирование специальных компетенций волонтерской деятельности у студенческой молодежи в области инклюзии / Ю.В. Серебренникова. – Текст: непосредственный // Специальное образование. – 2022. – № 1 (65). – С. 202-211. – ISSN 1999-6993.

5. Шульга, М.М. Проблемы и перспективы развития инклюзивного волонтерства в современном российском обществе / М.М. Шульга, В.В. Горбунова, Л.В. Малкина, К.А. Бижуква. – URL: <https://s.science-sociology.ru/pdf/2021/1/69.pdf> (дата обращения 14.09.2023). – Текст: электронный.

Статья поступила в редакцию 20.09.2023;  
одобрена после рецензирования 28.09.2023;  
принята к публикации 28.09.2023.