



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

Вестник научного общества
студентов, аспирантов и молодых ученых

Выпуск 4

2023

Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2023. – № 4. – 126 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: 28.12.2023

Издательство: АмГПГУ

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

e-mail: izdat@amgpgu.ru

тел.: +7(4217)244441 доб. 86

© Коллектив авторов, 2023.

© АмГПГУ, 2023.

Содержание

Архипенко Е.И., Фалахеева Т.Д. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	4
Бадулина В.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТАМИ АмГПУ	10
Бадулина В.В., Токарева О.Ю. ЭТИМОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛЕКСЕМЫ «МУСОР»	19
Бадулина В.В., Пинусевич В.В. АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНДОВ И НОВЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	24
Василькова Э.И. СПЕЦИФИКА НАПИСАНИЯ РУССКИХ ИМЁН И ФАМИЛИЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗНАКОВ КАТАКАНЫ С УЧЁТОМ ФОНЕТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОИЗНОШЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ НАЗВАНИЙ НА ЯПОНСКОМ ЯЗЫКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ.....	29
Воронова В.А. ПРОФИЛАКТИКА РАСПРОСТРАНЕННЫХ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ	35
Гольцов А.А. КАРТИНЫ БЫТА СОВЕТСКОГО ГОРОДА НА МАТЕРИАЛАХ МОНОГРАФИИ Н.Б.ЛЕБИНОЙ «ПАССАЖИРЫ КОЛБАСНОГО ПОЕЗДА».....	43
Ерохина К.И. ИССЛЕДОВАНИЕ РЕСУРСНОГО ЦЕНТРА КАК ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ ОБЪЕКТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	47
Ковалева Н.А. КИБЕРСПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	51
Косолапова А.И. ФОРМИРОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ ПЕДАГОГОВ	55
Краева С.С. ГОТОВНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К КОМАНДНОЙ РАБОТЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	63
Крамаренко А.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ I СТЕПЕНИ.....	69
Полозова Ю.Н. РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ	73
Сивкова Л.В., Минка И.Н. АДАПТИВНОЕ САМБО ДЛЯ ЛИЦ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ	79
Ситникова В.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОМОЩНИКА ПО УХОДУ В СИСТЕМЕ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА: ПРАВОВОЙ АСПЕКТ	86
Смольянинова Л.В. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ	91
Устименко В.Г. ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	96
Черкаева А.О. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	100
Чернышук Е.Ю. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, СТРАДАЮЩИМИ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА.....	105
Чичулин А.А. МОДЕРНИЗАЦИЯ VS ЗАВИСИМОСТЬ: СПОР О (НЕ)РАЗВИТИИ.....	111
Щелкунов Е.Б., Виноградов С.В., Марков А.Е. ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ПРИНЦИПОВ БЕРЕЖЛИВОГО ПРОИЗВОДСТВА НА РОССИЙСКИХ АВИАСТРОИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРИЯТИЯХ	116
Яковлева О.Н., Анкудинова Е.В. ОПЫТНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	123

Научная статья
УДК 37.022

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Архипенко Елена Игоревна¹, Фалахеева Татьяна Дмитриевна²

^{1,2}Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия

¹ hell23.95@gmail.com, ² fazatd74@mail.ru

Аннотация. В статье представлены характеристики цифровых образовательных ресурсов, на примере нескольких цифровых образовательных платформ, широко используемых сейчас в системе образования. Подробно описаны возможности их применения в учебно-воспитательном процессе, при организации работы педагога, в реализации взаимодействия педагога с обучающимися и их родителями.

Ключевые слова: цифровые образовательные ресурсы, цифровая образовательная платформа, электронная информационно-образовательная среда, цифровой образовательный контент, информационная система

Цифровые ресурсы входят во все аспекты нашей жизни, и система образования при этом – не исключение. Возможности современных цифровых образовательных ресурсов позволяют рассматривать процесс обучения с разных сторон, включая инновационную составляющую.

В Федеральном законе № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» в ст. 16 указано, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя информационные технологии, технические средства, электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, которые содержат электронные учебно-методические материалы, а также включающей в себя государственные информационные системы» [9].

Из этого следует, что цифровые образовательные ресурсы выступают частью электронной информационно-образовательной среды образовательной организации, и являются одним из средств обучения и воспитания.

На данный момент широкое распространение в образовательной среде получили цифровые образовательные платформы. Они представляют собой информационное пространство, объединяющее участников процесса обучения, с возможностью удаленного доступа к учебным и методическим материалам, другой необходимой информации; также предоставляя возможность осуществлять контроль или самоконтроль успешности освоения информации.

Цифровые образовательные платформы, как правило, удобны в использовании, доступны, ориентированы на использование современных технологий и средств мультимедиа, в том числе виртуальной реальности; предоставляют широкий выбор информационных источников и материалов, позволяют обучаться лицам с ограниченными возможностями здоровья или особыми образовательными потребностями.

Опишем некоторые популярные цифровые образовательные платформы.

Федеральная государственная информационная система «Моя школа» – это цифровая образовательная платформа, разработанная с целью автоматизации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях. Она предоставляет ученикам, родителям и педагогам удобный доступ к различным образовательным ресурсам, которые помогают повысить эффективность обучения [8].

В Постановлении Правительства РФ №1241 от 13 июля 2022 г. «О федеральной государственной информационной системе «Моя школа» указано, что одной из целей системы «Моя школа» является «обеспечение возможности использования цифровой образовательной среды, ... создание условий для цифровой трансформации системы образования и использования новых возможностей информационных технологий при реализации основных общеобразовательных программ, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ» [7].

Одним из главных преимуществ данной информационной системы является возможность получения учебных материалов в электронном формате. Ученики могут легко скачивать учебники, статьи и презентации, что позволяет им восполнять пробелы в знаниях и изучать материалы в удобное для них время. Это особенно полезно в условиях дистанционного обучения, когда доступ к учебным материалам становится еще более важным.

Кроме того, эта информационная система облегчает доступ педагогам, родителям, обучающимся к унифицированному сервису электронных журналов и электронных дневников, к библиотеке цифрового образовательного контента; предоставляет возможность формирования цифровых портфолио обучающихся. Ученики и их родители могут легко узнать, когда и где проходят занятия, получить информацию об академических достижениях,

что помогает им быть в курсе учебного прогресса по предмету и своевременно реагировать на любые изменения.

Для педагогов информационная система «Моя школа» также является удобным инструментом. Она позволяет использовать этот электронный ресурс для управления образовательным процессом: вносить изменения в расписание, организовывать учебный процесс, загружать учебные материалы, создавать и оценивать задания, вести электронные дневники успеваемости. Благодаря этому педагоги могут более точно отслеживать прогресс каждого ученика, организовывать обратную связь и помощь.

«Моя школа» дает возможность организовывать эффективное взаимодействие и онлайн-коммуникацию всех заинтересованных пользователей – педагогов, родителей, обучающихся, в том числе обмениваться учебными материалами, информацией, совместно работать в рамках реализации проектной деятельности и т.д.

При использовании информационной системы «Моя школа» обеспечивается защита имеющейся информации от неправомерного или непреднамеренного доступа к ней, уничтожения, изменения, блокирования, копирования, предоставления, распространения, а также от иных неправомерных действий.

Таким образом, информационная система «Моя школа» предоставляет ученикам, родителям и педагогам свободный и защищенный доступ к образовательным ресурсам, облегчает контроль за успешностью освоения программы, помогает эффективно управлять учебным процессом. Благодаря этой системе образование становится более доступным, гибким и интерактивным для всех его участников.

Платформа «Сферум» от проекта «ВКонтакте» – это платформа для общения и коммуникаций в образовательной сфере, запущенная в 2021 году, разработанная совместно Министерством просвещения, Министерством цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации, ПАО «Ростелеком» и Mail.ru Group в рамках реализации национального проекта «Образование». Министр просвещения Сергей Кравцов отметил, что ядром платформы «Сферум» является государственная информационная система «Моя школа».

«Сферум» совмещает в себе чат между учениками, педагогом и другими участниками образовательного процесса, базу данных документов, аудио-, видеофайлов, презентаций и др., доску объявлений, видеозвонки участников групп, создание календарных заметок и напоминаний, проведение опросов. «Сферум» предусматривает бесплатное облачное хранилище материалов для педагогов, легко интегрируется с электронным журналом и дневником. Это универсальная площадка для обеспечения учебного процесса во всех его аспектах [4].

Разработчики отмечают удобство использования образовательной платформы «Сферум» как коллективного чата для обмена информацией, файлообменника и сервиса видеозвонков на одной платформе. Вместо использования сторонних облачных сервисов, «Сферум» позволяет располагать весь материал в одном месте.

Библиотека цифрового образовательного контента от Академии Минпросвещения России – это интерактивная образовательная платформа, которая является ценным инструментом как для педагогов, так и для учащихся [1]. Она представляет собой масштабную базу знаний по школьной программе, соответствуя при этом Федеральным государственным образовательным стандартам и универсальному тематическому классификатору, предоставляя всесторонний доступ к актуальной информации. Благодаря интерактивному формату и возможности индивидуального обучения, платформа помогает учащимся эффективно усваивать знания и развиваться в соответствии со своими потребностями.

Рассматриваемая образовательная платформа предоставляет учащимся множество преимуществ. Во-первых, она позволяет изучать материалы в интерактивном формате, что делает процесс обучения более запоминающимся и интересным. Учащиеся могут взаимодействовать с графиками, диаграммами, анимациями и другими визуализациями, что помогает им лучше понять и запомнить учебный материал. Во-вторых, платформа предоставляет возможность индивидуального обучения, реализации индивидуального образовательного маршрута. Учащиеся могут выбирать темы и предметы, которые интересны именно им, и изучать материалы в удобном темпе. Это позволяет каждому ученику развиваться в соответствии с его потребностями и способностями.

В каталог программ включены предметы, в том числе ориентированные на углубленный уровень освоения материала, а также варианты содержания, учитывающие ограниченные возможности здоровья обучающихся, такие как нарушения зрения, задержка психического развития, тяжелые нарушения речи, расстройство аутистического спектра.

Образовательная платформа «Юрайт» – ресурс для средних профессиональных и высших учебных заведений [3]. К сожалению, данный ресурс не охватывает основную школу, однако использование педагогом средних общеобразовательных учреждений информации из учебников и методических пособий возможно, хотя для этого требуется переработка содержания. Платформа включает в себя не только обширную библиотеку по разным дисциплинам и направлениям, но и сервис по созданию курсов, проведения занятий и аттестации студентов в формате онлайн. Администраторы платформы также проводят вебинары и конференции для разной категории работников сферы образования: преподавателей, библиотекарей, руководителей образовательных организаций и др. Пользуются популярностью проводимые на платформе курсы повышения квалификации,

которые могут пройти преподаватели в режиме онлайн и получить соответствующее удостоверение.

Удоба – сервис бесплатного конструктора и хостинг открытых интерактивных цифровых образовательных ресурсов [2]. Сервис запущен с началом пандемии в апреле 2020 года основателем библиотеки ELiS при поддержке Пермского государственного национального исследовательского университета. Пользователям разрешается загружать и создавать ресурсы исключительно для образовательных целей. На хостинге доступно создание интерактивных ресурсов, таких, как «Найди пару», переворачивающихся карточек, викторин, игровых карт, дополненной реальности, ветвящихся сценариев, А/Б-тестов, кроссвордов, коллажей, вопросов по типу «Правда или ложь», флеш-карт, интерактивных книг, виртуальных туров, конспектов Корнелла, аудиодиктантов, диалоговых карточек, вопросов с несколькими вариантами ответов, личностных опросов и т.д. Для начала работы необходимо зарегистрироваться (регистрация бесплатна) и пройти вводный курс по работе с сервисом.

Главное преимущество цифровых образовательных ресурсов – их эргономичность. Интерфейс в них интуитивно понятен и включает множество разделов для разных целей обучения. Всё, что нужно для использования ЦОРов – это устройство с выходом в интернет и устойчивое интернет-соединение. Для таких ресурсов даже не предусмотрен так называемый «родительский контроль», поскольку сами учащиеся без проблем могут найти нужную для себя информацию.

Конечно, при использовании цифровых образовательных ресурсов важно уделять внимание санитарно-эпидемиологическим требованиям, которые регламентируют использование ЦОРов при соблюдении следующих условий:

1) при использовании цифровых образовательных ресурсов во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для глаз;

2) общая продолжительность использования ЦОРов на уроке не должна превышать: для интерактивной доски – для детей до 10 лет – 20 минут, старше 10 лет – 30 минут; компьютера – для детей 1-2 классов – 20 минут, 3-4 классов – 25 минут, 5-9 классов – 30 минут, 10-11 классов – 35 минут.

3) занятия с использованием цифровых образовательных ресурсов в возрастных группах до 5 лет не проводятся [5; 6].

Итак, цифровые образовательные ресурсы – актуальное инновационное средство обучения для современной системы образования. Рациональное использование ЦОРов позволяет сократить время поиска необходимой информации, организовать урок в интерактивной форме, активизировав тем самым познавательный интерес и творческую

деятельность учащихся, реализовывать исследовательскую или проектную деятельность, а также эффективно организовать коллективную и самостоятельную работу.

Список источников

1. Библиотека цифрового образовательного контента от Академии Минпросвещения России: [сайт]. – URL: <https://urok.apkpro.ru/> (дата обращения: 18.12.2023). – Текст: электронный

2. Конструктор и хостинг открытых цифровых образовательных ресурсов «Удоба»: [сайт]. – URL: <https://udoba.org/> (дата обращения: 18.12.2023). – Текст: электронный

3. Образовательная платформа «Юрайт»: [сайт]. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 18.12.2023). – Текст: электронный

4. Платформа «Сферум»: [сайт]. – URL: <https://sferum.ru/?p=dashboard> (дата обращения: 18.12.2023). – Текст: электронный

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». – Текст : электронный // Гарант: информационно-правовой портал. – URL: <https://base.garant.ru/75093644/> (дата обращения: 20.12.2023)

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда». – Текст : электронный // Гарант: информационно-правовой портал. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400051942/> (дата обращения: 20.12.2023).

7. Постановление Правительства РФ от 13.07.2022 г. №1241 «О федеральной государственной информационной системе «Моя школа». – Текст : электронный // Правительство России : [сайт]. – URL: <http://government.ru/docs/all/142186/> (дата обращения: 20.12.2023).

8. Федеральная государственная информационная система «Моя школа»: [сайт]. – URL: <https://myschool.edu.ru/> (дата обращения: 18.12.2023).

9. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями). – Текст : электронный // Правительство России : [сайт]. – URL: <http://government.ru/docs/all/100618/> (дата обращения: 20.12.2023).

Статья поступила в редакцию 12.12.2023;
одобрена после рецензирования 22.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.

Научная статья
УДК 796+78

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТАМИ АмГПГУ

Бадулина Валентина Валерьевна

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

Аннотация. Данная научная статья исследует влияние музыки на выполнение упражнений у студентов с учетом психологических и физиологических аспектов. Целью исследования является выявление эффекта музыки на моторные навыки, мотивацию и общее состояние студентов во время физических тренировок. В статье рассматриваются различные аспекты воздействия музыки, такие как выбор жанра, темпа и индивидуальные предпочтения. Методология исследования включает анализ психологических опросов и наблюдений за поведением студентов во время тренировок. Результаты исследования позволяют лучше понять влияние музыки на физическую активность и помогают разработать рекомендации по оптимальному использованию музыки в спортивных тренировках.

Ключевые слова: музыка, физические тренировки, студенты, психологическое воздействие, физиологическое воздействие, моторные навыки, мотивация

Музыка является неотъемлемой частью нашей жизни и оказывает значительное влияние на наши эмоции, настроение и поведение. В этой статье мы сосредоточимся на изучении влияния музыки на выполнение упражнений у студентов, с фокусом на психологическом и физиологическом аспектах.

Цель данного исследования заключается в более глубоком понимании того, как музыка влияет на психологический и физиологический опыт студентов во время физической активности. Мы стремимся выяснить, какие аспекты музыки, такие как ритм, темп и эмоциональная окраска, могут оказывать наиболее благоприятное воздействие на выполнение упражнений и способствовать повышению мотивации и результативности.

В рамках данного исследования мы проведем обзор литературы, чтобы охватить существующие знания о влиянии музыки на физическую активность и выполнение упражнений. Мы также проведем опрос среди студентов, нацеленный на изучение их восприятия и предпочтений относительно музыкального сопровождения во время физических тренировок. Собранные данные будут подвергнуты статистическому анализу, чтобы выявить связь между музыкой и психофизиологическими реакциями студентов во время выполнения упражнений.

Ожидается, что результаты этого исследования помогут расширить наше понимание влияния музыки на физическую активность и послужат средством для создания рекомендаций для преподавателей и тренеров, которые работают со студентами. Более глубокое понимание психологического и физиологического воздействия музыки может способствовать

оптимизации тренировочных программ и повышению мотивации студентов для достижения лучших результатов в физической активности.

Известно, что воздействие музыки на настроение и мотивацию бывает разнообразным и зависит от множества факторов, которые включают в себя культурные различия, индивидуальные предпочтения и контекст. Тем не менее мы способны выделить некоторые общие эффекты. Во-первых, музыка может вызывать позитивные эмоции, такие как радость, восторг и возбуждение. Она может стимулировать высвобождение нейромедиаторов, таких как дофамин и серотонин, которые связаны с улучшением настроения. Также музыка способна оказывать влияние на мотивацию и усиливать желание выполнять физические упражнения или задачи. Она может создавать атмосферу, которая поддерживает чувство энергии, уверенности и настойчивости. Музыка может служить средством релаксации и создавать позитивные эмоциональные переживания. Более того она обладает способностью вызывать воспоминания и связанные с ними эмоции, что может повлиять на настроение и мотивацию [1].

Ритм и темп музыки имеют свое определенное влияние на человека и его настрой. Музыка с высоким темпом и ритмом может стимулировать активность мозга и повышать уровень энергии. Она может быть полезна в ситуациях, когда требуется быстрая реакция и активное мышление. Однако, в контексте задач, требующих глубокой концентрации и аналитического мышления, слишком быстрая музыка может отвлекать и затруднять фокусировку. Музыка с умеренным темпом и ритмом может способствовать расслаблению и создавать комфортную атмосферу для концентрации. Она может помочь снизить уровень стресса и напряжения, что благоприятно влияет на умственную работу. Этот тип музыки часто используется в фоновом режиме при чтении, изучении или выполнении задач, требующих длительного внимания. Каждый может иметь свои предпочтения, поэтому важно находить баланс между музыкой, которая стимулирует концентрацию, и той, которая вызывает комфорт и удовольствие [3].

Однако музыка оказывает положительный эффект не только на ментальное состояние человека, но и на физическое благополучие. Например, исследование, опубликованное в журнале «Heart» [6], показало, что медленная и ритмичная музыка может снижать пульс и кровяное давление. Это связано с тем, что музыка способна активировать реакции вегетативной нервной системы, включая парасимпатическое влияние, которое способствует расслаблению и снижению активности сердца. Ритмичная музыка может также синхронизировать дыхание и движения человека.

Исследования показывают, что музыка может стимулировать выработку эндорфинов и улучшать настроение. Например, исследование, опубликованное в 2011 году в журнале

«Nature Neuroscience» [8], показало, что при прослушивании приятной музыки активируются центры мозга, отвечающие за выработку эндорфинов.

Относительно физической выносливости, исследования также указывают на положительное влияние музыки. Например, исследование, опубликованное в журнале «Journal of Sports Science and Medicine» [4] в 2008 году, показало, что музыка с высоким темпом может улучшать физическую выносливость и способствовать более продолжительным и эффективным тренировкам.

В ходе исследования нами было проведено анкетирование среди студентов АмГПГУ с целью изучения восприятия и предпочтений студентов относительно музыкального сопровождения во время физических тренировок. В общей сложности в опросе приняло участие 50 человек. Опросник включал в себя 8 вопросов, которые помогли нам раскрыть отношение студентов к музыке во время физической активности.

Первый вопрос был нацелен на выяснение того, как часто студенты в принципе занимаются физической активностью. Ответы на вопрос отражены на диаграмме (рис.1).

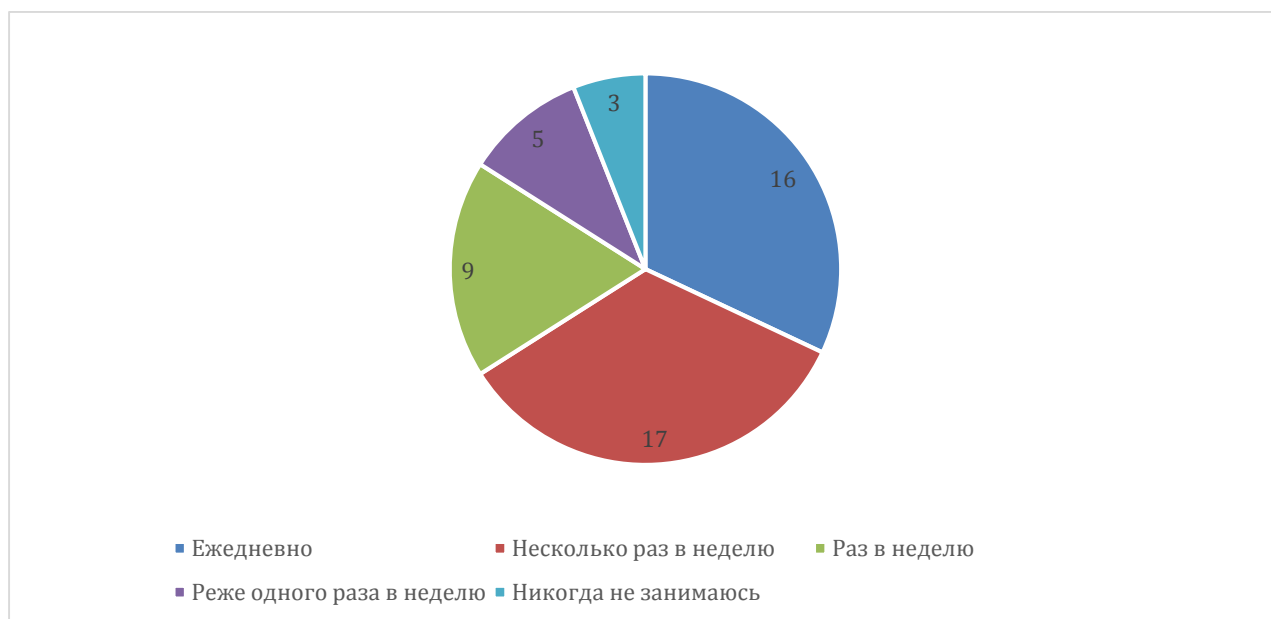


Рисунок 1 – Ответы на вопрос «Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?»

Диаграмма демонстрирует, что большая часть студентов (34%) занимается физическими упражнениями несколько раз в неделю, а 33% из них занимается спортом ежедневно, что говорит о том, что наше исследование является объективным.

Второй вопрос звучал так: «Вы предпочитаете заниматься физическими упражнениями в одиночестве или в группе?». Ответы показаны на диаграмме (рис.2).



Рисунок 2 – Ответы на вопрос «Вы предпочитаете заниматься физическими упражнениями в одиночестве или в группе?»

42% респондентов ответили, что предпочитают заниматься спортивными упражнениями в одиночестве. Это означает, что у большинства студентов есть возможность во время тренировок слушать музыку на свой выбор, а не подстраиваться под вкусы других.

Третий вопрос заключался в том, чтобы выяснить какую роль играет музыка во время тренировок у студентов. Ответы обучающихся отражены на диаграмме (рис.3).

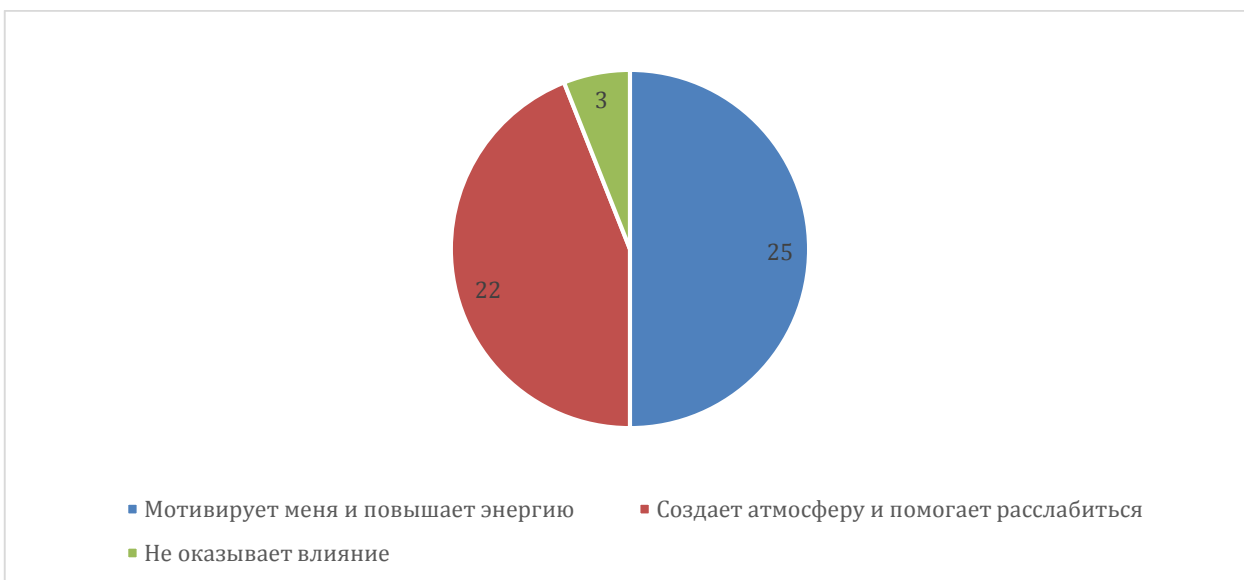


Рисунок 3 – Ответы на вопрос «Какую роль играет музыка во время ваших тренировок?»

Ответы студентов показали, что для большинства студентов музыка является источником мотивации к спортивным свершениям и служит энергетической зарядкой. 44% респондента подчеркивают способность музыки создать атмосферу и ее помощь в расслаблении.

Далее мы решили узнать предпочтения студентов относительно музыкальных композиций. Вопрос был такой: «Какой жанр музыки вы предпочитаете слушать во время тренировок?» (рис.4).

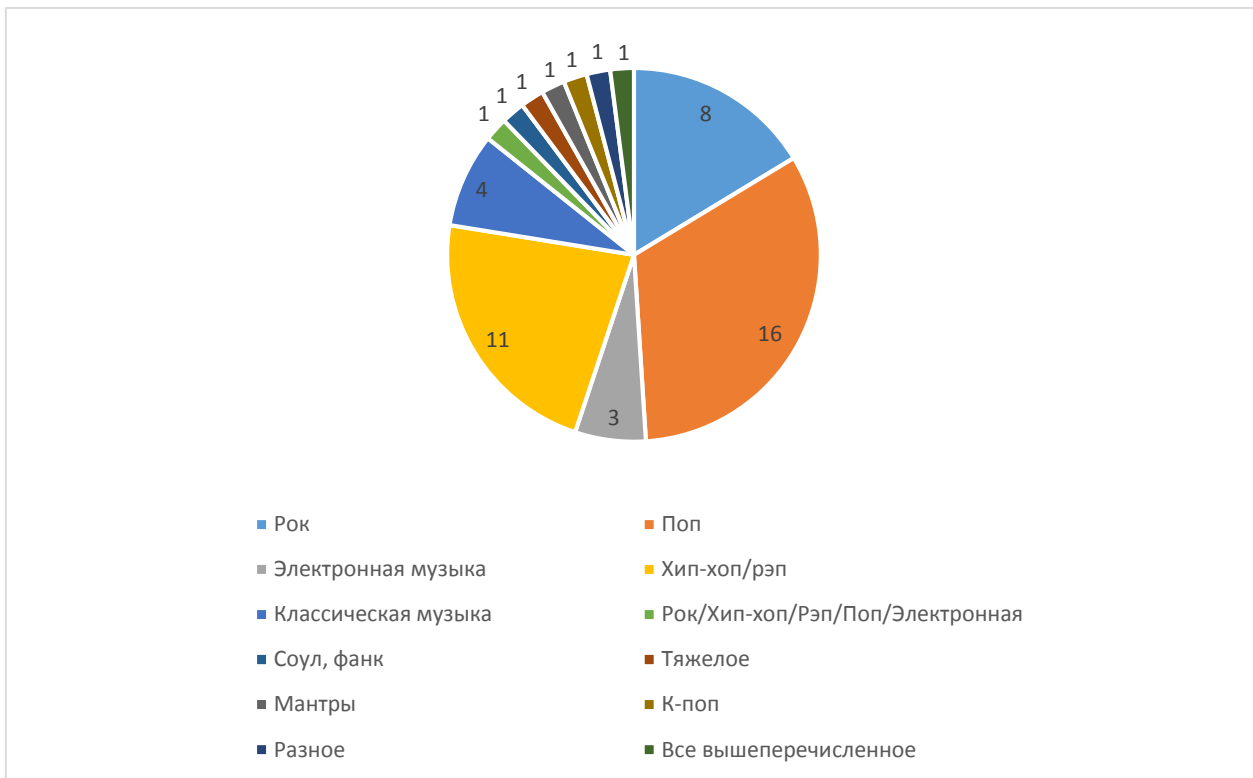


Рисунок 4 – Ответы на вопрос «Какой жанр музыки вы предпочитаете слушать во время тренировок?»

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что большая часть предпочитает для занятий именно поп-музыку или хип-хоп/рэп.

Следующим вопросом был: «Какой темп музыки вы считаете наиболее подходящим для вашей тренировки?» (рис.5).

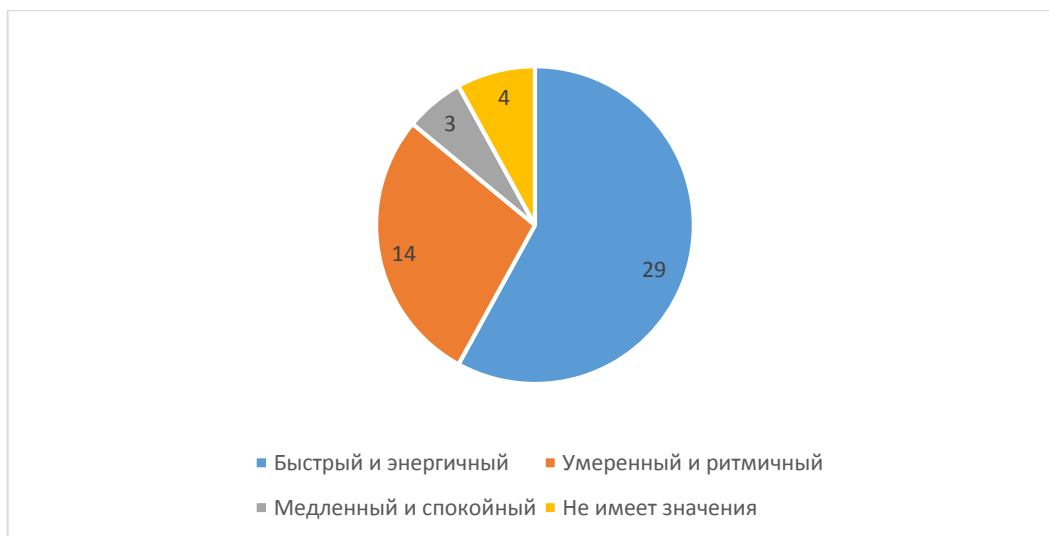


Рисунок 5 – Ответы на вопрос «Какой темп музыки вы считаете наиболее подходящим для вашей тренировки?»

Для 58% студентов быстрый и энергичный тем музыки является наиболее благоприятным для спортивных занятий, а 28% предпочитают умеренный и ритмичный. Есть также те, кто предпочитает медленный и спокойный (3%), для остальных же темп музыки не играет никакой роли.

Далее респондентам был дан вопрос, где они смогли выбрать несколько вариантов ответа. Вопрос звучал так: «Какое влияние музыка оказывает на вашу физическую активность во время тренировки?» (рис.6).

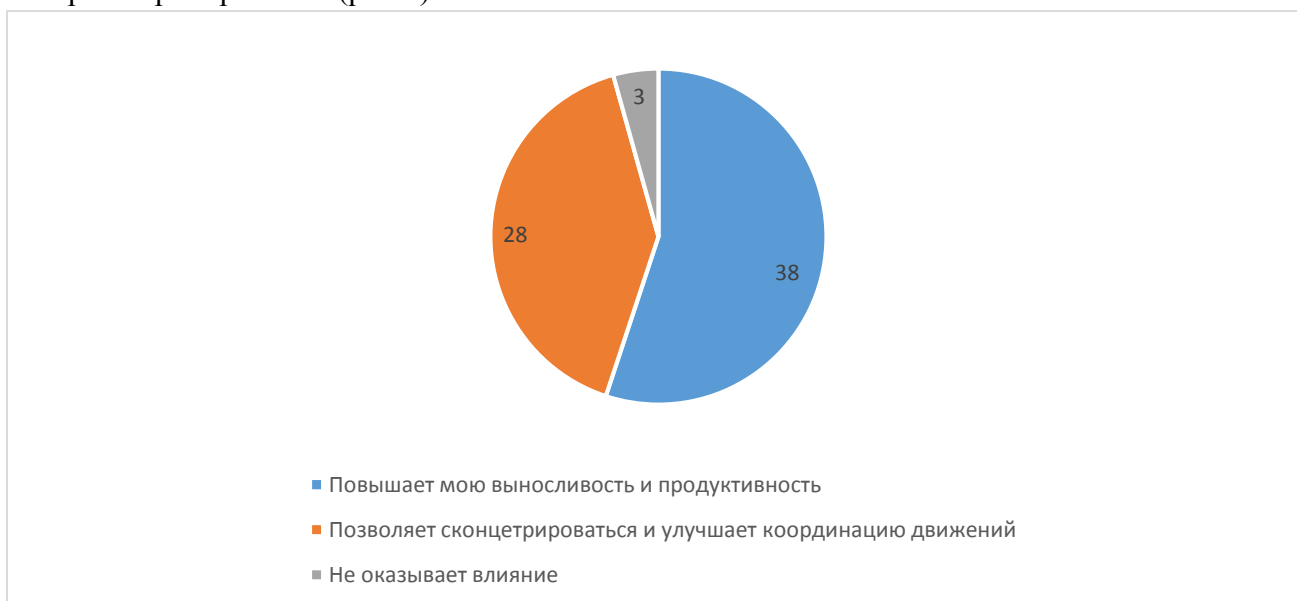


Рисунок 6 – Ответы на вопрос «Какое влияние музыка оказывает на вашу физическую активность во время тренировки?»

Для большей части студентов музыка способна оказывать влияние на продуктивность и выносливость, для некоторых это способ концентрации и улучшения координации движений.

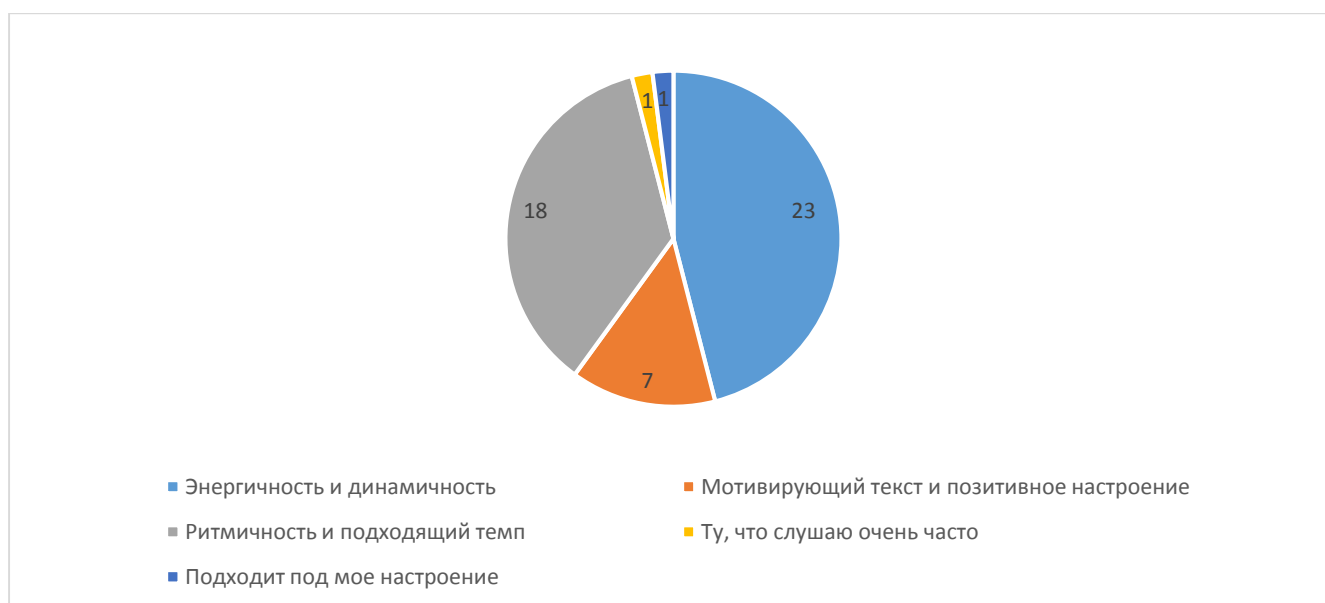


Рисунок 7 – Ответы на вопрос «Если вам необходимо выбрать одну музыкальную композицию для тренировки, какие критерии вы учли бы при выборе?»

Седьмой вопрос звучал так: «Если вам необходимо выбрать одну музыкальную композицию для тренировки, какие критерии вы учли бы при выборе?». Ответы показаны на диаграмме (рис.7).

На основе ответов мы сделали вывод о том, что при выборе музыкальной композиции наиболее важным критерием является «энергичность и динамичность».

Последний вопрос звучал так: «Вы считаете, что музыка помогает вам достигать лучших результатов во время тренировок?». Ответы отражены на диаграмме (рис.8).

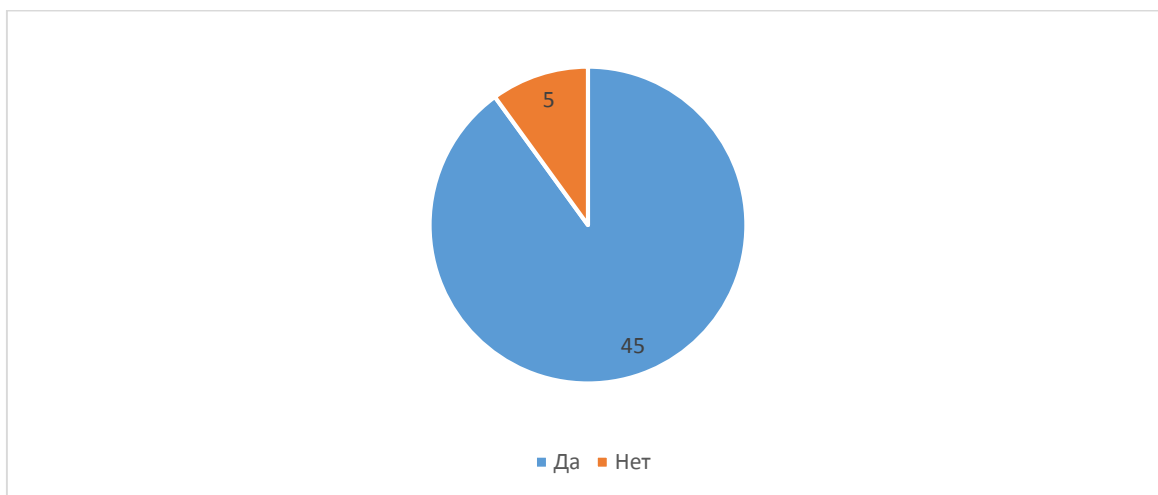


Рисунок 8 – Ответы на вопрос «Вы считаете, что музыка помогает вам достигать лучших результатов во время тренировок?»

Большая часть студентов отметила, что музыка является необходимой частью во время тренировок для достижения физических успехов.

В заключение, результаты нашего исследования подтверждают, что музыка играет важную роль в мотивации, улучшении моторных навыков и общем состоянии студентов во время физических тренировок.

Анализ анкетирования показал, что для студентов музыка является неотъемлемой частью пути достижения успеха в физической активности. Большинство студентов предпочитает музыку в жанре «поп» и энергичный темп.

Анализ различных аспектов воздействия музыки, включая выбор жанра, темпа и индивидуальные предпочтения, позволяет выявить оптимальные условия для достижения наилучших результатов.

Результаты исследования имеют практическую значимость, так как они помогают разработать рекомендации по оптимальному использованию музыки в спортивных тренировках. Это может быть полезным как для тренеров и инструкторов, так и для студентов, которые стремятся повысить свою производительность и насладиться тренировками. На

основании полученных данных мы выделили несколько рекомендаций для педагогов физической культуры по внедрению музыки в учебный процесс:

1. Согласуйте музыку с целями тренировки: При выборе музыки учитывайте цели и задачи тренировки. Например, для кардиотренировок лучше подойдет энергичная и ритмичная музыка, а для растяжки и релаксации – медленные и спокойные мелодии. Учитывайте также возраст и предпочтения учащихся.

2. Создайте плейлисты для различных типов тренировок: Разделите свою музыку на плейлисты для различных видов тренировок, таких как силовые тренировки, кардио, гимнастика и другие. Это поможет вам быстро находить подходящую музыку для каждого типа занятий.

4. Используйте музыку для создания атмосферы: Музыка может помочь создать нужную атмосферу во время тренировки. Выбирайте музыку, которая будет стимулировать и мотивировать учащихся, создавая энергичную и позитивную обстановку.

5. Учитывайте безопасность и комфорт: При выборе музыки обратите внимание на громкость и качество звука. Убедитесь, что музыка не слишком громкая, чтобы не повредить слух учащихся, и что звук кристально чистый.

6. Варьируйте музыкальные жанры: Разнообразие музыкальных жанров поможет учащимся ощутить различные эмоции и настроение во время тренировки. Включайте разные стили музыки, чтобы удовлетворить разные предпочтения и интересы учащихся.

Дальнейшие исследования в этой области могут помочь более глубоко понять механизмы воздействия музыки и разработать индивидуальные подходы к ее использованию в спортивной практике.

Список источников

1. Габриэль А. Влияние музыкальной структуры на эмоциональное выражение. Музыка и эмоции: теория и исследования / А. Габриэль, Э. Стромболи. – Текст: непосредственный // Музыка и эмоции: теория и исследования. – 2001. – С. 223-243.

2. Курьсь В.Н. Музыка как средство психофизического воздействия и гармонизации личности занимающегося ритмической гимнастикой / В.Н. Курьсь, Р.В. Гзирьян – Текст: непосредственный // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2014. – №3. – С.143.

3. Петриченко Е.С. Влияние ритма музыки на организм человека / Е.С. Петриченко. – Текст: непосредственный // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – №18.

4. Lowther, J. Sport and Exercise Psychology / J. Lowther. – Текст: непосредственный // Journal of Sports Science and Medicine. – 2008. – №.7. – С. 421. – Рец. на кн.: Lane A. Sport and exercise psychology. – London, 2008. – 225 p.

5. Barney D. Effects of Music on Physical Activity Rates of Elementary Physical Education Students / David Barney, Keven Prusak. – Текст: непосредственный // The Physical Educator. – 2015. – Т.72. – С. 236-244.

6. Publishing Group Ltd & British Cardiovascular Society: Heart. – Текст: электронный // Международный журнал «BMJ»: [сайт]. – URL: <https://heart.bmj.com/> (дата обращения: 20.09.2023)

7. Debates in Physical Education. – Текст: электронный // Taylor and Francis. Retrieved from: [сайт]. – URL <https://www.perlego.com/book/1597572/debates-in-physical-education-pdf> (дата обращения: 21.09.2023).

8. Springer Nature Limited: Nature Neuroscience. – Текст: электронный // Преобразующий журнал «Nature Neuroscience»: [сайт]. – URL: <https://www.nature.com/neuro/> (дата обращения: 20.09.2023).

Статья поступила в редакцию 01.11.2023;
одобрена после рецензирования 21.12.2023;
принята к публикации 21.12.2023.

Научная статья
УДК 81

ЭТИМОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛЕКСЕМЫ «МУСОР»

Бадулина Валентина Валерьевна¹, Токарева Ольга Юзэфовна²

¹Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия,

¹v.v.badulina@mail.ru, ²schnauzerl2008@yandex.ru

Аннотация. В данной статье авторы исследуют происхождение слова «мусор» в трех языках: русском, английском и немецком. Исследование этимологии слова «мусор» в разных языках позволяет понять его происхождение, эволюцию и семантическое значение. Изучение и сравнение этимологических корней и связей между этими языками может пролить свет на общие лингвистические тенденции и историческое развитие слов.

Ключевые слова: мусор, этимология, лингвистика, происхождение слова, этимологические корни

Мусор – это многоаспектный термин, который используется не только для обозначения отходов и вещей, которые не имеют большей пользы или просрочены, но и для называния бесполезных знаний у человека или как жаргонизм. В данной статье мы преследуем цель изучения и анализа этимологии этого слова в трех языках: английском, немецком и русском.

Исследование этимологии слова «мусор» в разных языках позволяет понять его происхождение, эволюцию и семантическое значение. Изучение и сравнение этимологических корней и связей между этими языками может пролить свет на общие лингвистические тенденции и историческое развитие слов.

Также различные языки отражают культурные особенности и менталитет народов, что значит, что изучение этимологии слов позволяет проследить связи между языком и культурой, поэтому наше исследование позволяет раскрыть культурные концепции народов относительно отходов и социального отношения к ним.

Более того, данное лингвистическое исследование может иметь практическую значимость в контексте социальной и экологической ответственности. Разработка эффективных систем управления отходами является приоритетной задачей для общества. Изучение истории и значений слова «мусор» в разных языках может помочь понять эволюцию понимания и отношения к этому вопросу, а также использовать эту информацию для разработки эффективных коммуникационных стратегий в сфере экообразования и повышения экологической осознанности. Знание исторического контекста может помочь предсказать будущие тенденции и внести изменения в существующие системы управления отходами. Знание того, как конкретные слова и выражения связаны с проблемой мусора в разных культурах, позволит разработать сообщения, которые лучше соответствуют целевой аудитории и вызывают большую реакцию. Разработка эффективных систем управления

отходами становится все более важной для общества, учитывая растущее количество отходов и их негативное воздействие на окружающую среду. Ответственность перед будущими поколениями требует принятия мер, направленных на снижение количества отходов и на повышение их переработки. Исследование истории и значений слова «мусор» может способствовать осознанию необходимости таких мер и привлечению внимания к этой проблеме.

В начале нашего исследования мы обратились к этимологии слова «мусор» в английском языке. В английском языке слово мусор обозначается разными словами, т.е. у него есть много обозначающих слов, синонимов. Это «garbage», «trash», «rubbish» и т.д. Эти слова рассматриваются как взаимозаменяемые, когда используются для описания «веществ или предметов, которые владелец выбрасывает, намеревается или обязан выбросить».

В кулинарных книгах XV века мы можем увидеть рецепт «мусора», что, следовательно, ведет нас к выводу о том, что слово «garbage» первоначально означало животные потроха или другие внутренности. В своем значении как «отходы» оно было подвержено влиянию и частично перепутано с его более старым значением «удалить мусор из специй».

Существует также предположение о том, что «garbage» происходит от старофранцузского слова «garbe» или «jarbe», обозначающего «сноп пшеницы, связка снопов». По нашему мнению, смысловая связь довольно слаба.

В современном американском обиходе термин «garbage», как правило, ограничивается кухонными и овощными отходами. Используется в переносном смысле для обозначения «бесполезных, оскорбительных вещей» с 1590-х годов. Появление такого понятия как «garbage collector» («мусорщик») относят ближе к 1872 году. К 1976 году появляется термин «garbology», который предполагает за собой изучение отходов как социальной науки [2].

Слово «rubbish» происходит от англо-французского «rubouses», слова конца XIV века и неизвестного происхождения. В старофранцузском языке не имеется явных родственных слов. Само слово «rubbish» засвидетельствовано около XV века в значении «отходы, сломанный или изношенный материал».

К концу XV века появляется написание слова с суффиксом «-ish» на конце. Далее значение слова преобразовывается под влияние эпох. Так, к XVII веку это слово используется как «всякая бесполезная или бесполезная вещь», а австралийском и новозеландском сленге середины XX века используется в качестве глагола в значении «унижать, жестко критиковать» [2].

Происхождение слова «trash» приписывается к концу XIV века. В обиходе речи применяется к вещи, не имеющей большой пользы или ценности, отходы. Возможно, оно пришло в английский язык из скандинавского источника (ср. древнескандинавское «tros»

(«мусор, опавшие листья и ветки»), норвежский диалект «trask» («древесина, мусор, багаж»), шведское trasa («тряпки, лохмотья»)).

Применялось к плохо воспитанным людям или группам с 1604 года, и особенно к белым беднякам на юге США к 1831 году. Применяется к бытовым отходам или мусору с 1906 года (преимущественно в американском английском). «Trash-can» («мусорное ведро») засвидетельствовано с 1914 года. Выражение «to trash-talk», которое обозначает высказывания в адрес соперника, чаще оскорбительного характера, призванные вывести оппонента из равновесия, относят ближе к 1989 году.

Употребляется также как глагол «to trash» («выбрасывать как негодный») к середине XIX века, а также в значении («уничтожить, вандализировать») с примерно 1970 года. В 1975 году понятие было расширено до «строгой критики» [2].

В немецком языке слово мусор обозначается «Schutt», «Müll» и «Abfälle». Они также, в принципе, могут применяться как взаимозаменяемые.

Слово «Schutt» в XV веке вообще значило как «земляная куча, вал, бастион», а в XVII веке обозначало «каменные обломки, земляные отходы, песок и тому подобное», то есть фактически это скорее, как «нагромождение», чем «мусор» [7].

«Abfälle» в свою очередь является полным синонимом слова «Müll». Но к употреблению применяется только в XI или XII веке, в отличие от «Müll», отголоски которого можно найти ещё в VIII/IX веке.

Слово «Müll» происходит от средневерхненемецкого mulle, mul, или древневерхненемецкого mulli «мелкий мусор, пыль». Тем не менее, как именно «Müll» засвидетельствовано именно с XI/XII века, и только в XVIII веке также в письменной форме.

Есть предположение, что слово «Müll» имеет свои корни от глагола «mullen» («давить, молоть») и существительного «Müller» («мельник»). То есть, теория заключается в том, что слово «Müll» обозначало мелкий мусор, который остается после помола пшеницы. В этом очевидно его сходство с английским словом «garbage».

Недавно термин «Müll» также стал применяться к интеллектуальному и виртуальному контенту [7].

В России слово «мусор» имеет несколько теорий происхождения. Впервые слово «мусор» встречается в «Переписной книге по Тульским и Каширским заводам» (1662 г.) в значении «мелкий мусор, остающийся при плавке руды», в Словаре Нордстета (1780 г.) указывается значение «грязь», а в Словаре Академии Российской (1814 г.) – «всякий сор, остающийся после каменной или печной работы» [1].

По одной версии, слово «мусор» образовано сочетанием экспрессивной частицы «му-» и лексемы «сор». По другой версии, слово заимствовано из тюркского языка, допускающего чередование звука «б» на «м» в словах.

В этимологическом словаре русского языка филолога Макса Фасмера указывается также предположение о происхождении слова «мусор» от глагола «муслить» [5].

Однако, теория о преобразовании древнерусского слова «бусор» в «мусор» является одной из самых популярных. В своем словаре Владимир Иванович Даль указывает: «бусор и мусор, полагаю, одно и то же, бусор нередко переходит в мусор» [4].

Слово «бусор» в свою очередь является производным от диалектного существительного «бус» в значении «пыль, сор, хлам». Таким образом, русское «мусор» появилось почти аналогично немецкому «Müll». Единственное отличие заключается в том, что в процессе возникновения русского слова «мусор» имелась промежуточная форма, начинающаяся с буквы «б».

Есть ещё одно значение слова «мусор» известно людям как жаргонное прозвище милиционера. Согласно одной из версий, «мусор» это слегка искаженное еврейское «мусер», обозначающее доносчика. Однако в уголовном сленге России начала XX века «мусер» означал именно доносчика, но никак не сотрудника милиции. Более того, «мусорами» называли не всех сотрудников милиции, а только тех, кто занимался уголовным сыском. В словаре жаргона преступников «Блатная музыка» (1927 г.) содержится следующее определение: «Мусо(а)р – агент уголовного розыска» [3], где мусор – это производное от аббревиатуры МУС – Московский Уголовный Сыск.

Также стоит отметить, что «сволочь» как и многие другие современные оскорбления изначально не обозначала ничего плохого. Так, «сволочь» имеет свои корни в глаголе «волочь», а «сволочати» в древнерусском языке значило как глагол «сволакивать». Первоначально речь шла о любой куче мусора, который «сволакивали» в одно место. Это значение сохранено и у Владимира Ивановича Даля: «Сволочь – все, что сволочено или сволоклось в одно место: бурьян, трава и коренья, сор, сволоченный бороною с пашни» [4]. Другими словами, «сволочью» называли то, что сейчас мы называем однокоренным словом «свалка», т.е. мусор.

Таким образом, мы проследили различные преобразования одного и того же слова в разных языках.

В английском языке слово «мусор» переводится в основном как «garbage». Этот термин имеет корни во французском языке, где «garbage» обозначало «пищевые отходы». Таким образом, в английском языке употребляются слова, которые подчеркивают связь между отходами и пищеварительной системой.

В немецком языке слово «мусор» переводится в основном как «Müll». Это слово предположительно происходит от средневерхненемецкого «mulle»/ «mul», или древневерхненемецкого «mulli» в значении «мелкий мусор, пыль». Это указывает на то, что в немецком языке подчеркивается характеристика мусора как мелкой частицы или пыли.

В русском языке слово «мусор» имеет свои корни в древнерусском языке в слове «бусор», где оно означало «грязь», «отбросы» или «придурь». Это слово имеет негативную коннотацию, подчеркивая нечистоту и нежелательность мусора.

Таким образом, анализируя этимологию слова «мусор» в трех языках, мы видим различные аспекты и подходы к определению и описанию этого понятия. Это напоминает нам о важности бережного отношения к окружающей среде и правильной утилизации отходов. Мусор – это не только лингвистический термин, но и проблема, требующая нашего внимания и действий.

Список источников

1. Мусор : Происхождение слова. – Текст: электронный // Сервис для ведения блога и развития сообщества «Live Journal»: [сайт]. – URL: <https://svetorusie.livejournal.com/645157.html> (дата обращения: 31.10.2023).
2. Онлайн Этимологический Словарь. – Текст: электронный // ONLINE ETYMOLOGY DICTIONARY: [сайт]. – URL: <https://www.etymonline.com/> (дата обращения: 31.10.2023).
3. Словарь жаргона преступников. – Текст: электронный // Non-profit library «Internet Archive»: [сайт]. – URL: <https://archive.org/details/B-001-013-717> (дата обращения: 31.10.2023).
4. Толковый онлайн-словарь русского языка Даля В. И. – Текст: электронный // Лексикографический интернет-портал: онлайн-словари русского языка: [сайт]. – URL: <https://lexicography.online/explanatory/dal/> (дата обращения: 31.10.2023).
5. Этимологический онлайн-словарь русского языка Макса Фасмера. – Текст: электронный // Лексикографический интернет-портал: онлайн-словари русского языка: [сайт]. – URL: <https://lexicography.online/etymology/vasmer/> (дата обращения: 31.10.2023).
6. Merriam-Webster. – Текст: электронный // Онлайн словарь «Merriam-Webster Online»: [сайт]. – URL: <https://www.merriam-webster.com/> (дата обращения: 31.10.2023).
7. Suche im digitalen Wörterbuch. – Текст: электронный // Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache «DWDS»: [сайт]. – URL: <https://www.dwds.de/> (дата обращения: 31.10.2023).
8. Wiktionary, free dictionary. – Текст: электронный // Wiktionary. The free dictionary: [сайт]. – URL: https://en.wiktionary.org/wiki/Wiktionary:Main_Page (дата обращения: 31.10.2023).

Статья поступила в редакцию 21.11.2023;
одобрена после рецензирования 05.12.2023;
принята к публикации 20.12.2023.

Научная статья
УДК 796

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНДОВ И НОВЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Бадулина Валентина Валерьевна¹, Пинусевич Виктор Владимирович²

^{1,2}Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия,

¹v.v.badulina@mail.ru, ²derzhinskay@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлен анализ современных трендов и новых направлений в физической культуре, посвященных здоровому образу жизни, физической активности и спорту. Актуальность данного исследования обусловлена важностью этих аспектов в современном обществе. Стремительное развитие информационных технологий и рост сидячего образа жизни приводят к увеличению числа людей, страдающих ожирением и связанными с ним заболеваниями. В этой связи, физическая культура и спорт становятся все более значимыми для поддержания здоровья и достижения успеха во всех сферах жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, физическая активность, современные тренды, спорт

Физическая культура является важной составляющей здорового образа жизни, и она постоянно развивается и меняется вместе с обществом. В современном мире люди все больше осознают важность сохранения своего физического здоровья, а также значимость физической культуры и спорта в обществе. Это связано со многими факторами, такими как: стремительное развитие информационных технологий, которые приводят к увеличению сидячего образа жизни, увеличение числа людей с ожирением и связанными с этим заболеваниями, а также тенденция к стремлению к максимальному раскрытию своего потенциала и достижению успеха во всех сферах жизни.

В свете этих факторов, всё больше внимания уделяется исследованиям и анализу современных трендов и новых направлений в физической культуре. Такие исследования позволяют выявить основные тенденции и изменения в спортивной индустрии, а также определить эффективные методы и подходы, которые могут помочь людям достичь своих фитнес-целей и поддерживать активный образ жизни.

Например, сегодня в физической культуре наблюдается переход от традиционных форм тренировок к более инновационным методам и подходам. Также с развитием технологий появляются новые возможности для мониторинга физической активности и улучшения тренировочного процесса. Это может быть связано с применением виртуальной реальности, трекеров активности, умных спортивных устройств и других современных технологий.

Кроме того, анализ современных трендов и новых направлений в физической культуре позволяет определить прогресс и достижения в области спорта и фитнеса, идентифицировать

потенциальные проблемы и вызовы, а также предлагать новые подходы и решения для развития данной области.

В статье мы проведем анализ таких современных направлений спорта как ВИИТ (высокоинтенсивные интервальные тренировки), функциональный тренинг и кроссфит.

НПТ-тренировки или ВИИТ стали популярными благодаря своей высокой эффективности и временной экономии. Тренировки НПТ (High-Intensity Interval Training) включают короткие интервалы высокой интенсивности с периодами отдыха. Главное отличие данных тренировок от аэробной активности заключается в более высоком уровне интенсивности и количестве схваток, также организм во время НПТ-тренировок в значительной степени задействует анаэробные энергетические системы, не исключая полностью аэробные пути.

Данное направление спорта разделяется на следующие виды:

1. Табата – во время данной тренировки двадцать секунд уделяется физическому упражнению, с восемью-десятью повторам и последующем десятисекундным отдыхом;

2. Режим Питера Коу – включает в себя двухсотметровые забеги с остановками на тридцать секунд;

3. Режим Мартина Гибалы – для людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, данная тренировка включает в себя три минуты разминки, десять повторений по минуте с максимальной мощностью 60%.

4. Режим Зуниги – этот метод включает полуминутные интенсивные тренировки и полуминутные перерывы.

5. Режим Воллаарда – десятиминутная тренировка, которая сочетает в себе легкие поездки на велосипеде с усиленными ускорениями на двадцать секунд.

В исследовании, проведенном группой ученых в 2016 году, был сделан вывод о том, что НПТ это полезный вид тренировок и величина различий между видами данного направления спорта минимальна, что, следовательно, означает, что предпочтение тому или иному виду может отдаваться индивидуально [4].

Обзор теоретической литературы позволил нам сделать следующие умозаключения:

– Во-первых, такие тренировки приводят к значительному улучшению состояния сердечно-сосудистой системы [5];

– Во-вторых, значительно снижают инсулинорезистентность по сравнению с непрерывными тренировками или контрольными режимами и приводят к умеренному снижению уровня глюкозы в крови натощак и увеличению потери веса по сравнению с теми, кто не занимается физическими упражнениями [8];

– В-третьих, могут вызывать кратковременные улучшения работы мозга [7].

Таким образом, высокоинтенсивные интервальные тренировки способствуют выработке выносливости и укреплению сердечно-сосудистой системы, а также способны сжигать большое количество калорий за короткое время.

Следующее современное направление спорта, которые мы решили изучить, это функциональный тренинг. Функциональный тренинг включает в себя упражнения, имитирующие движения, которые мы выполняем в реальной жизни, такие как подъемы, переноски и повороты. Оборудование, на котором происходит тренировка, (штанги, гантели, набивные мячи, гири и т.д.) позволяет совершать движения по свободной траектории.

Функциональный тренинг включает в себя такие элементы, как частые повторения, индивидуализацию, интеграцию различных видов упражнений, нацеленных на работу над гибкостью, балансом, силой и мощностью, выполнение в контекстно-зависимых средах и многое другое.

Исследования показывают, что функциональный тренинг приводит к длительной реорганизации коры головного мозга, которая специфична для областей мозга, используемых при выполнении каждой задачи, а также то, что люди, которые находятся в реабилитации, способны добиться большего успеха при выполнении функциональных задач [6].

Таким образом, функциональный тренинг способен не только обеспечить человеку улучшение физического состояния, но и является полезным для выполнения повседневных задач.

Кроссфит же в свою очередь сочетает в себе разные элементы тренировки, включая силовые упражнения, кардио, гимнастику и подъемы гирь. Это интенсивный и разнообразный спорт, который требует высокой физической подготовки. Кроссфит помогает развивать все основные физические качества, такие как сила, выносливость, гибкость и скорость.

Кроссфит стремится развивать выносливость сердечно-сосудистой системы/дыхания, выносливость, силу, гибкость, мощь, скорость, координацию, ловкость, баланс, а также точность. Продолжительность и содержание каждой тренировки не фиксированы. Оборудование кроссфита состоит из различных дисциплин, которые включают штанги, гантели, гимнастические кольца, скакалки, гири и т.п. [2].

В целом, кроссфит приобрел популярность благодаря своей эффективности и разнообразию задействованных мышц. Особенности данного спортивного направления заключаются в том, что:

1. Кроссфит направлен на развитие силы, выносливости, гибкости, скорости, координации и выносливости;
2. Кроссфит помогает эффективно сжигать калории и ускоряют обмен веществ. Это может привести к потере лишнего веса и улучшению общего телосложения;

3. Кроссфит основан на функциональных движениях, которые имитируют повседневные задачи и движения. Это помогает развивать силу и гибкость, необходимую для того, чтобы справиться с физическими нагрузками в повседневной жизни;

4. Интенсивные кардиоупражнения, включенные в кроссфит-тренировки, помогают улучшить работу сердца и легких. Это способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению общей выносливости.

Обзор данных трех современных подходов к тренировкам (НПТ, функциональный тренинг и кроссфит) позволяет нам сделать несколько выводов. Во-первых, НПТ (High-Intensity Interval Training), основанный на чередовании интенсивных упражнений и периодов отдыха, показал себя эффективным средством для сжигания калорий, повышения выносливости и функциональной силы. Он особенно полезен для занятых людей, так как тренировки НПТ компактны и можно вписать в ограниченное время. Во-вторых, функциональный тренинг, направленный на развитие функциональной силы, гибкости и координации, также является очень полезным, поскольку он помогает в повседневных движениях, таких как поднятие предметов или поддержание правильной осанки, а также способствует профилактике травм и улучшению общей физической подготовки. В-третьих, кроссфит, объединяющий силовые и кардиотренировки с гимнастикой, демонстрирует высокую интенсивность и показывает отличные результаты в плане улучшения физической формы, сжигания калорий, наращивания мышц и развития ментальной выносливости.

Общий вывод данного исследования заключается в том, что НПТ, функциональный тренинг и кроссфит являются значимыми и эффективными подходами в современной физической культуре. Каждый из этих методов предлагает свой уникальный подход к тренировкам, который может быть адаптирован для достижения определенных целей и уровней физической подготовки.

Список источников

1. Сергина Т.И. Функциональная тренировка с весом собственного тела: учебно-методическое пособие / Т.И. Сергина, Н.П. Тагирова, И.В. Воробьева Н.П. Тагирова, И.В. Воробьева. – Казань: КФУ, 2023. – 91 с. – URL: https://dspace.kpfu.ru/xmlui/viewer?file=175844;F_metodichka_funkc.trening.pdf&sequence=-1&isAllowed=y – Текст: электронный

2. Blennerhassett J. Additional task-related practice improves mobility and upper limb function early after stroke: A randomised controlled trial / J. Blennerhassett, W. Dite. – DOI: [https://doi.org/10.1016/S0004-9514\(14\)60111-2](https://doi.org/10.1016/S0004-9514(14)60111-2). – Текст: электронный // Australian Journal of Physiotherapy. – 2004. – Vol. 50, Iss. 4. – Pp. 219-224. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0004951414601112?via%3Dihub>

3. García I.B. High-intensity Interval Training Dosage for Heart Failure and Coronary Artery Disease Cardiac Rehabilitation. A Systematic Review and Meta-analysis / I.B. García, J.Á.R. Arias, D.J.R. Campo, I.M. González-Moro, M.C. Poyatos. – DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rec.2018.02.015> – Текст: электронный // Revista Española de Cardiología (English Edition). – 2019. – Vol. 72, Iss. 3. – Pp. 233-243. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1885585718300732>
4. Wood K.M. Dissimilar Physiological and Perceptual Responses Between Sprint Interval Training and High-Intensity Interval Training / K.M. Wood, B. Olive, K. LaValle, H. Thompson, K. Greer, T.A. Astorino. – DOI: 10.1519/JSC.0000000000001042. – Текст: электронный // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2016. – № 30(1). – Pp. 244-250. – URL: https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2016/01000/dissimilar_physiological_and_perceptual_responses.28.aspx
5. Milanović Z. Effectiveness of High-Intensity Interval Training (HIT) and Continuous Endurance Training for VO₂max Improvements: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials / Z. Milanović, G. Sporiš, M. Weston. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0365-0>. – Текст: электронный // Sports Medicine. – 2015. – № 45. – Pp. 1469–1481. – URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-015-0365-0#citeas>
6. Functional fitness training and yoga: maximizing strength, flexibility, health and wellness. – Текст: электронный // YTT School & Yoga Courses: [сайт]. – URL: <https://www.uluyoga.com/functional-fitness-training-and-yoga-maximizing-strength-flexibility-health-and-wellness/>
7. Moreau D. The Acute Effect of High-Intensity Exercise on Executive Function: A Meta-Analysis / D. Moreau, E. Chou. – DOI: 10.1177/1745691619850568. – Текст: электронный // PubMed. Perspect Psychol Sci. – 2019. – №14(5). – Pp. 734-764. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31365839/>
8. Jelleyman C. The effects of high-intensity interval training on glucose regulation and insulin resistance: a meta-analysis / C. Jelleyman, T. Yates, G. O'Donovan, L.J. Gray, J.A. King, K. Khunti, M.J. Davies. – DOI: 10.1111/obr.12317. – Текст: электронный // PubMed. Obes Rev. – 2015. – №16(11). – Pp. 942-961. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26481101/>

Статья поступила в редакцию 01.11.2023;
одобрена после рецензирования 21.12.2023;
принята к публикации 21.12.2023.

Научная статья
УДК 811.521

СПЕЦИФИКА НАПИСАНИЯ РУССКИХ ИМЁН И ФАМИЛИЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗНАКОВ КАТАКАНЫ С УЧЁТОМ ФОНЕТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОИЗНОШЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ НАЗВАНИЙ НА ЯПОНСКОМ ЯЗЫКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Василькова Элина Ивановна

Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия, elya-mas2500@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена вопросу видоизменения и преобразования иностранных имён при их переходе из русского языка в японский. Представлен анализ результатов опытно-экспериментальной работы автора, проанализированы фонетические особенности языков. В результате ознакомления со статьей появится навык правильного (корректного) написания своих инициалов при использовании знаков катаканы, а также произнесения японских названий на русском языке.

Ключевые слова: начальный этап обучения, японский язык, письменность, катакана, слои лексики, гайрайго, историческая связь, перевод японских имён, иностранные имена, фонетические особенности, заимствованные слова

В мире с каждым годом возникает всё большая потребность в изучении иностранного языка. Говоря о территориях Дальнего Востока России, мы замечаем спрос именно на восточные языки: японский, китайский и корейский. Потребность обучающегося в изучении культуры речи зарубежных стран может быть вызвана следующими целями: необходимостью использования иностранного языка в дальнейшем будущем (например, для приобретения собственного бизнеса за границей), либо желанием освоения языка до конкретного уровня и в строго ограниченные сроки (например, для дальнейшего переезда в страну изучаемого языка) [7, с. 5].

Как известно, на начальном этапе у преподавателя образуются определенные цели обучения японскому языку, так как после окончания курса обучающийся должен прийти к ожидаемому результату. *Цели обучения* могут быть следующие, например, чтобы обучающийся:

1) приобрёл ориентировочные знания: изучаются специфические признаки культурной среды, формы поведения в социуме, разнообразные обычаи и традиции, имеющие значение в повседневной жизни;

2) познакомился с иными, по сравнению с собственной культурой, системами ориентации: нормами, оценками, межличностными отношениями и убеждениями;

3) смог координировать разнообразные схемы поведения и поступки, основываясь на культурных традициях;

4) в целом: понимал и знал культуру страны изучаемого языка. Подразумевается постепенное формирование общих правил, стратегий и техник, необходимых для быстрого и беглого усвоения культуры [6, с. 192-193].

Для того, чтобы составить план занятия или целый курс обучения, преподаватель должен, в первую очередь, понять и оценить, с какой аудиторией ему предстоит работать. И, безусловно, ему необходимо выяснить личную информацию учеников, а начинает он именно с приветствия и представления себя окружающим. Сначала, чтобы познакомиться с обучающимися, 先生: せんせい (сэнсей – учитель) пишет своё имя на доске, а затем приступает к объяснению раздела японской письменности.

Тот факт, что необходимо запомнить невообразимое количество иероглифов зачастую создает значительный психологический барьер для студентов, интересующихся японским языком, как раз на начальном этапе обучения. Однако, помимо иероглифов в состав письменности японского языка входят ещё две азбуки: **хирагана** (平仮名) и **катакана** (片仮名). И та, и другая являются слоговыми. Это говорит нам о том, что азбуки содержат в себе не гласные и согласные звуки, как мы это привыкли видеть в русском языке, а знаки, которые представляют собой целый слог. В «Стране восходящего солнца» их принято называть морами [1, с. 1].

Количество знаков в обеих азбуках одинаково, их 46. Одна мора – это соединение согласной и одной из пяти гласных: «а», «и», «у», «э», «о». Например, ら (ра), つ (цу), む (му), に (ни), ケ (кэ). Единичным случаем является звук «н», который находит свой аналог в произношении с английским носовым [ŋ]. В некоторых случаях он произносится как «м», в зависимости от того, какой слог перед ним стоит. Изображается в системе хираганы – ん, а катаканы – ン.

Данные азбуки являются упрощенным видом японского письма. Они берут свое начало от кандзи, то есть, иероглифов, которые японцы переняли из Китая тысячелетия назад и адаптировали под собственное произношение. Поэтому знаки каны, как собственно, и сами иероглифы, необходимо писать в соответствии со строгим порядком черт.

С самого начала хирагана считалась письменностью, которая была присуща исключительно женщинам. В отличие от мужчин, изучение кандзи для них было чем-то недоступным, но они продолжали развиваться в этой слоговой азбуке, и в дальнейшем именно с использованием хираганы появились известнейшие произведения японской литературы. Появлялись романы для тех женщин, которые не имели возможности читать книги с использованием иероглифов. И даже сейчас выдающаяся «Повесть о Гэндзи», узнаваемая как «Гэндзи-моногатари», не теряет своей популярности.

Катакана играет большую роль в японской письменности (изначально она была изобретена буддийскими монахами и применялась в качестве скорописи). Существует несколько существенных отличий хираганы и катаканы.

1) Внешний вид. Для первой свойственны курсивные, округлые и мягкие буквы, а для второй азбуки – заостренные и угловатые. Интересный факт в том, что дословно Катакана (片仮名) так и переводится с японского как “угловатая азбука”.

2) Использование. Хирагану употребляют для записи самостоятельных слов, падежных показателей, послелогов, окончаний глаголов и прилагательных, а также для записи чтения самих иероглифов. Катакану же используют для записи иностранных, заимствованных слов, которые по-японски называются гайрайго; в качестве выделения определённых слов на письме, а также для записи особых терминов – названия растений, деталей машин, и так далее [1, с. 2].

3) В отличие от хираганы, (где «уи»/«ви» -подобные знаки были упразднены) в катакане существуют знаки для передачи звуков ряда «в»: ва (ヴァ), ви (ヴィ), ве (ヴェ), во (ヴォ) .. Так известный бренд Vaio на катакане записывается как ヴァイオ.

Познакомившись с письменностью, обучающиеся замечают интересное слово 外来語: **гайрайго**, которое является одним из лексических слоев.

Всего существует три слоя лексики японского языка: ваго – исконно японские слова (чаще всего пишутся хираганой), канго – слова китайского происхождения (кандзи), и гайрайго – лексические заимствования из прочих языков, за исключением китайского.

Самые ранние гайрайго вошли в японский язык в результате контактов с португальскими и испанскими миссионерами в XVI – XVII вв., а также с голландскими торговцами в XVII – XIX вв., сопровождавшихся переводами соглашений и договоров о торговле различными товарами обихода.

В словарном составе японского языка самое значительное место занимают слова, заимствованные из европейских языков, особенно из английского, например:

ソース СО:СУ – coyc (sauce), サンドイッチ – САНДОИЧЧИ – бутерброд (sandwich).

Большая часть заимствованных слов в японском языке записывается именно с использованием японской азбуки катакана.

В Японии с поразительной систематичностью выходят словари новых гайрайго, что говорит об очень большом пополнении японского языка новыми иностранными словами.

Поскольку большинство заимствований производится из английского языка, то хорошее знание последнего позволяет достаточно быстро найти японскому слову его английский эквивалент.

И переходя к самой интересной части – всеобщему знакомству – преподаватель раскрывает интересный факт того, что при написании японских имен и фамилий используются иероглифы, а имена иностранцев записываются именно катаканой!

Как вы могли заметить, инициалы японцев зачастую состоят из двух иероглифов, что при переводе образует целую фразу, поэтому нередко иностранцы удивляются, услышав знакомое сочетание, как чью-то фамилию или имя, например:

- 1) 星子HOSHI звезда + КО ребенок, означает «звездный ребенок»
- 2) 春花HARU весна + КА цветок, означает «весенний цветок»
- 3) 大地DAI большой, великий + CHI земля, означает «великая земля»
- 4) 中村NAKA середина + MURA деревня
- 5) 池田IKE пруд + DA рисовое поле
- 6) 高橋TAKA высокий + HASHI мост

Таким образом, каждое словосочетание имеет своё собственное значение, которое сопутствует человеку по жизни.

С русскими именами, да и в целом с именами иностранцев дела обстоят сложнее. Мы не можем использовать при написании иероглифы, поэтому, считая их за иностранные слова, применяем свойственную им слоговую азбуку катакана.

Взяв во внимание фонетические особенности произношения нужно заметить следующее.

1) В японском языке отсутствует буква «л», при написании она меняется на «р». Поэтому имена Алина и Арина будут звучать и писаться одинаково アリナ.

2) В отличие от хираганы, азбука катаканы имеет пары похожих букв, такие как ツ(цу) и シ(си), ソ(н) и ソ(со), поэтому нужно внимательно смотреть какую букву вы пишете, например, при заполнении анкеты (вместо СкалкиН будет СкалкиНСО).

3) В последнее время появилось два варианта написаний слогов с мягкими согласными, например, если Вас зовут Тимофей – большая вероятность того, что Вам скажут писать своё имя через звук チ(чи) – в таком случае имя произносится, как «ЧИмофей», однако более правильным считается テイ(ти) «ТИмофей»: для японцев особой разницы не будет.

4) Если говорить о русских фамилиях, то можно заметить такой интересный факт – девушкам повезло больше, ведь большинство фамилий заканчивается на «ВА», а такая буква есть ヲ, а вот буквы «В», к сожалению, нет, поэтому используется «ФУ» フ: КолокольчиКоФУ コロコリチコフ – КолокольчиКоВА コロコリチコワ (мягкий знак будет меняться на «и» и примыкать к предыдущей букве).

5) Вариант написания имени, когда на конце идёт гласная, а потом буква «я» может быть разным. Используются как ア(a), так и ヤ(я), например: アナスタシア – Анастасиヤ (Анастасия).

6) Вариант написания имени, когда на конце идёт согласная, а потом буква «я» – один. Используется слог ряда «и» (I) и добавляется маленькая «я» (ヤ), например, Эля – エリヤ, Таня – タニヤ и др.

7) Если имя оканчивается на согласную, то приписывается буква «у», например, Кирилл будет звучать キリツル (Кирирру).

8) Сочетания «ве», «ви» зачастую принимают за «бе», «би» и так далее. Поэтому нередко можно увидеть, что Светлана пишется так スベトラーナ (Субеторана), но вариант написания через «ве» тоже присутствует スヴェトラーナ (Суветорана).

Написание иностранных имён в целом, и русских в частности, на языке страны восходящего солнца, Японии, требует определённых усилий. Нужно иметь в виду, что японская письменность складывалась тысячелетиями, многие слова заимствовались, разрабатывались свои собственные словосочетания и фразы. И именно от них произошли имена японцев, имеющие свою историю, своё предназначение, поэтому сейчас они зафиксированы в виде иероглифических знаков.

Однако, чтобы научиться корректно писать свои инициалы, необходимо знать немало правил слоговой азбуки катаканы. Это лишь начальный этап изучения японского языка, который впоследствии поможет вам достичь основные цели, а также погрузиться в японскую культуру и ознакомиться со многими её традициями и ценностями.

Список источников

1. Воробьева, Г.Н. Метод интегрированного преподавания японской письменности, основанный на сходстве формы знаков японской слоговой азбуки катакана и иероглифов / Г.Н. Воробьева. – Текст : непосредственный // Вестник Бишкекского гуманитарного университета. – 2018. – № 2 (44). – С. 84–88.

2. Интересные факты о хирагане и катакане. История. – Текст: электронный // Nippon Gatari : [сайт]. – 2016. – URL: <http://www.nippon-gatari.info/interesnye-fakty-o-hiragane-i-katakane> (Дата обращения: 08.10.2023)

3. Нихонго кё:дзюхо: сири:дзу (Серия книг по методике преподавания японского языка) / Японский фонд. Токио: Хицудзи сёбо: 2015г. Т. 1. Нихонго кё:си-но якувари/ко:судэайн (Роль преподавателя японского языка/составление программы (курса) обучения). 67 с. ; 2016. Т. 14. Кё:дзай кайхацу (Разработка учебных материалов). 109 с. – Текст : непосредственный.

4. Особенности японской азбуки. – Текст: электронный // Сеть языковых школ Capital School Center : [сайт]. – 2018. – URL: <https://capitalsc.ru/yaponskij-alfavit/> (Дата обращения: 10.10.2023)

5. Распространенные японские фамилии и их значения. – Текст: электронный // Kanjiname : [сайт]. – 2010. – URL: <https://kanjiname.ru/stati/67-yaponskie-familii> (Дата обращения: 08.10.2023)

6. Современное российское японоведение: оглядываясь на путь длиною в четверть века / под ред. проф. Д. В. Стрельцова. – М.: АИРО-XXI, 2015. – 448 с. – Текст : непосредственный.

7. Шиманская, А.С. О роли преподавателя в образовательном процессе и новых подходах к разработке учебных материалов по японскому языку / А.С. Шиманская. – Текст : электронный // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2019. – №4 (833). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-rol-i-prepodavatelya-v-obrazovatelnom-protsesse-i-novyh-podhoda-k-razrabotke-uchebnyh-materialov-po-yaponskomu-yazyku> (Дата обращения: 09.10.2023)

8. Японская письменность. Хирагана, катакана и иероглифы. – Текст: электронный // Сайт Игоря Короткова : [сайт]. – 2016. – URL: <https://venasera.ru/japanese-lang/yaponskaya-pismennost.html> (Дата обращения: 09.10.2023)

Статья поступила в редакцию 17.10.2023;
одобрена после рецензирования 01.11.2023;
принята к публикации 21.12.2023.

Научная статья
УДК 796.332:616-001.3:615.825

ПРОФИЛАКТИКА РАСПРОСТРАНЕННЫХ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ- ФУТБОЛИСТОВ

Воронова Виктория Александровна

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, viktori2001ya@bk.ru

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы организации профилактики травм у футболистов, а также предложен разработанный комплекс упражнений, направленный на решение данной проблемы.

Ключевые слова: футбол, травма, профилактика травм, нестабильная поверхность

Футбол предъявляет очень разные требования к способностям игроков. Это связано с разницей в их функциях в команде и специфическими задачами, которые конкретный игрок должен решать во время матча. Согласно ФИФА, в мире на сегодняшний день зарегистрировано 128 983 профессиональных футболиста, и базовой проблемой является увеличение травм с вытекающими отсюда затратами на лечение и потерей игрового времени. Это является свидетельством необходимости внедрения программ профилактики травм, уделения особого внимания разработке программы профилактики травм на футбольном поле, и улучшения стандартов медицинской помощи [1].

Снижение или предотвращение травм во время игры или тренировки можно достичь, опираясь на современную диагностику, а также создание специальных программ, основанных на последних достижениях в нейрофизиологии. Требования для современного спортсмена разрушительны для скелетной, мышечной и нервной систем. Спортсмены учатся играть с болью, адаптируясь к ней. Такая адаптация может привести к серьезным травмам и, как следствие, к тому, что спортсмен может пропустить целые сезоны выступлений или вовсе закончить карьеру в молодом возрасте. Выделяют следующие виды травм у футболистов:

1. Травма передней крестообразной связки колена. Одна из самых распространенных травм в футболе. Это разрыв или растяжение связки, которая отвечает за фиксацию коленного сустава. Симптомы:

- Хруст или хлопок в колене;
- Нестабильность коленного сустава;
- Сильная острая боль;
- Отек суставов;
- Ограничение движений.

2. Травмы голеностопного сустава. Травмы лодыжки занимают второе место в списке распространенных несчастных случаев с футболистами. Чаще всего, играя в футбол, вы сталкиваетесь с растяжением связок голеностопного сустава и вывихом. Симптомы:
 - Острая боль;
 - Быстрый отек суставов;
 - Ограничение мобильности;
 - Образование синяков;
 - Онемение пальцев ног.
3. Травма лодыжки также не редкость в футболе. Перелом лодыжки может произойти в результате прямого удара или вывиха голеностопа. Симптомы:
 - Характерный хруст при переломах костей;
 - Острая боль, которая усиливается во время движения;
 - Отек лодыжки;
 - Обширная гематома;
 - Хруст и ненормальные движения в суставе.
4. Травма бедра. Может возникнуть, если ударить по мячу внутренней стороной стопы. В этом случае суставная капсула травмируется. Травма требует квалифицированного лечения, в противном случае она может перерасти в хроническое заболевание. Симптомы:
 - Хруст в области бедра;
 - Отек и покраснение;
 - Острая боль во время травмы;
 - Ограничение мобильности;
 - Онемение в ноге.
5. Повреждение медиальной коллатеральной связки. Медиальная коллатеральная связка расположена на внутренней стороне колена. Растяжение этой связки может произойти при перекручивании колена или при прямом ударе. Симптомы:
 - Боль на внутренней стороне колена;
 - Отек 2-й и 3-й степени тяжести;
 - Нестабильность суставов;
 - Усиленная боль при движении;
 - Если связка порвется, появятся синяки.
6. Травмы паха. Травмы паха в футболе – это растяжение или разрыв одной или нескольких из пяти приводящих мышц. Растяжения связок можно достичь, двигая ногами против сопротивления. Симптомы:

- Боль в паху во время движения;
 - Синяки и отеки;
 - Ограничение движения;
 - Неспособность свести ноги вместе;
 - Уплотнение в зоне повреждения.
7. Разрыв мениска. Травма мениска в футболе считается одной из самых распространенных травм. Разрыв мениска возникает, когда колено скручено или происходит прямой удар. Симптомы:
- Хруст при травме;
 - Боль на внутренней стороне колена;
 - Нестабильность суставов;
 - Отек коленного сустава (в первые 48 часов);
 - Невозможность согнуть колено.
8. Травмы ахиллова сухожилия. Травмы ахиллова сухожилия чаще всего представляют собой растяжения связок легкой и средней степени тяжести. Полный разрыв, что требует хирургического лечения сухожилия, редко возникает. Симптомы:
- Острая боль в задней части ноги;
 - Боль усиливается при движении;
 - Небольшая припухлость в месте травмы;
 - Ушиб (с полной разрывной раной);
 - Слабость в мышцах ног.
9. Травмы передней и задней поверхностей бедра. Это растяжение мышц из-за чрезмерной нагрузки. Растяжение передних мышц происходит при сильных ударах по мячу, мышцы задней поверхности бедра страдают при разгоне. Симптомы:
- Боль в месте растяжения связок;
 - Легкая припухлость;
 - Скованность движений;
 - Усиление боли при физической нагрузке;
 - Слабость мышц.
10. Травмы вратарей – кисти, запястья. Наиболее распространенными травмами являются растяжение пальца, растяжение связок запястья, вывих сустава запястья. Вратари также сталкиваются с ушибами и вывихами предплечья, ушибами локтя. Симптомы:
- Острая боль в месте травмы;
 - Отек;

- Скованность движений;
- Нестабильность суставов;
- Боль усиливается при движении.

Многие думают, что травмы в футболе – результат агрессивной игры. Но причин травм в этом виде спорта гораздо больше. Тренеры и врачи чаще всего различают:

- Нарушение режима тренировок;
- Нарушение питания и его режима;
- Расстройство сна;
- Некомфортная спортивная обувь;
- Несоблюдение спортивной этики;
- Некачественное покрытие поля;
- Плохая погода [4].

Выявление скелетно-мышечных и нервно-мышечных нарушений, слабых звеньев, наличие которых не бросается в глаза, но в экстремальной ситуации они становятся основой для получения травм. Для определения этих недостатков необходимо получить конкретную оценку через специальное мощное диагностическое тестирование. Навыки оценки, мануальной терапии и знания для разработки конкретной программы упражнений имеют решающее значение для реализации спортивной программы, направленной на улучшение показателей спортсменов. Например, методика работы в подвесных системах redcord, Экзарта, Левитас позволяют тренироваться безопасным способом, чтобы развить силу и контроль на протяжении всей амплитуды движения [2]. Это обеспечивает активную защиту мышц и суставов, а также повышает их производительность в экстренных случаях. В течение нескольких лет спортсмены мирового уровня, использующие подвесные системы в качестве дополнения к своей существующей тренировке, ощутили резкое снижение количества травм во время тренировок и соревнований. Наблюдения за травмами спортсменов показывают, что у девяти из десяти выражен дисбаланс между глубокими стабилизирующими мышцами и поверхностными двигателями. Глубокие стабилизирующие мышцы обеспечивают поддержку центра тела: живота, бедер, спины, а также шеи и плечевого пояса. Они обеспечивают поддержку туловища и стабильность, благодаря чему конечности могут свободно двигаться с максимальным усилием и контролем над движением. Одна из важнейших составляющих в программе работы со спортсменами – это нейромышечная тренировка, иначе говоря, поддержание на необходимом уровне связи между мозгом и телом. Успех в спорте требует взаимодействия многих факторов, таких как: скорость, ритм, сила, контроль и баланс. Футболисту нужны эти факторы, чтобы бегать, вести мяч и пинать мяч одним плавным и

точным движением. Связь между мозгом и телом позволяет нам координировать это невероятно сложное взаимодействие.

Новейшие технологии показывают свою эффективность в достижении высокого уровня координации и взаимодействия между мышечными цепями и центральной нервной системой, также ликвидации слабых звеньев в них. Это такие технологии как:

- Neuras – нейромышечная активация с помощью подвесных систем и нестабильных опор;
- ПНФ – проприоцептивная нейромышечная фасилитация;
- мягкие мануальные и суставные техники и ряд других авторских методик.

Нестабильное оборудование и тренировки на нестабильной поверхности стали популярными в последние годы, и есть ряд интересных аспектов, которые следует рассмотреть. Исследования показывают, что такие тренировки могут оказывать положительное влияние на нервно-мышечную систему и способствовать ее адаптации. Канадская ассоциация спортивной физиологии подчеркивает, что тренировки на нестабильных поверхностях могут быть полезны для улучшения стабильности суставов и снижения риска повреждений нижних конечностей. Это особенно важно для спортсменов и активных людей, которые хотят укрепить свои суставы и предотвратить возможные травмы. Упражнения на нестабильных поверхностях также могут привести к улучшению силы, равновесия и функциональных показателей. Исследования показывают, что молодые и здоровые люди, а также взрослые, могут достичь значительных улучшений в своей физической форме и спортивной производительности благодаря этим тренировкам. Тренировки на нестабильных поверхностях также могут быть полезны в реабилитационных целях и для пожилых людей. Эта методология обучения предоставляет эффективную схему обучения, которую можно применять для восстановления функциональности после травмы или для поддержания здоровья. Один из ключевых принципов тренировок на нестабильных поверхностях – это подражание реальным задачам и действиям. В спорте, фитнесе и повседневной жизни мы часто сталкиваемся с неустойчивыми поверхностями, и тренировки на таких поверхностях помогают нам развивать навыки, необходимые для выполнения этих задач. Таким образом, тренировки на нестабильных поверхностях могут быть полезны для улучшения нашей функциональной стабильности и двигательных навыков.

Важно отметить, что тренировки на нестабильных поверхностях требуют повышенной мышечной активации. Это связано с тем, что на нестабильной поверхности мы должны постоянно корректировать свое равновесие и поддерживать стабильность. Это создает дополнительную нагрузку на нашу мышечную систему и может привести к улучшению силы и функциональной стабильности. В заключение, тренировки на нестабильных поверхностях

представляют собой эффективный и разнообразный способ тренировки, который может оказать положительное влияние на нашу нервно-мышечную систему, улучшить стабильность суставов, развить силу и функциональные навыки. Они могут быть полезны как для спортсменов, так и для людей, стремящихся к лучшей физической форме и здоровью [3].

На основе анализа литературы, нами был составлен комплекс специальных физических упражнений с использованной поверхностью, а именно полусфера Bosu, для способствования предотвращения травм у футболистов.

Таблица 1 – комплекс упражнений на полусфере для предотвращения травм у футболистов.

И.П.	Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка
О.С. перед полусферой основанием вверх, руки в стороны.	Аккуратно встать на Bosu двумя ногами, стопы параллельно. Перемещая вес с тела с одной ноги на другую, держать баланс.	Руки в стороны, спина прямая, ноги слегка согнуты в коленном суставе. Как только это упражнение станет относительно легким для спортсмена, можно поставить руки по швам / поставить ноги уже / закрыть глаза / встать на одну ногу.	1 минута.
Полуприсед на полусфере основанием вверх, стопы параллельно.	Перекаты на Bosu в полуприседе, перенося равновесие с одной ноги на другую.	Спина прямая, взгляд перед собой, помогать себе руками, совершая махи поочередно.	1 минута.
О.С. на полусфере основанием вверх.	Приседания на полусфере Bosu.	Спина прямая, руки перес собой, амплитуда до 90 градусов в коленном суставе.	10-15 раз.
Стойка ноги на ширине плеч перед полусферой основанием вверх.	Запрыгивания на полусферу Bosu.	Взгляд на полусферу, при запрыгивании выполнить активный мах руками, при приземлении стопы параллельно, после запрыгивания задержаться в положении на 2 секунды.	10-15 раз.
Упор лежа, руки опираются на полусферу основанием вверх.	Раскачивание платформы руками из стороны в сторону.	Мышцы пресса напряжены, спина прямая, держать баланс.	30 секунд-1 минута.

Стойка на одной ноге на полусфере основанием вверх.	Подтянуть колено второй ноги к груди, отвести ногу назад.	Держать баланс, спина прямая, взгляд перед собой, движения плавные, без рывков.	5-10 раз на каждую ногу.
Стойка ноги шире плеч, одна нога на полусфере основанием в пол.	Перепрыгнуть полусферу, поставив на нее другую ногу («разножка»), сделать прыжок на 180 градусов.	Прыжки энергичные, высокие, стараться не смотреть на полусферу.	15-20-раз.
Присед перед полусферой основанием в пол.	Запрыгнуть на полусферу, вернуться в И.П.	При запрыгивании колени чуть согнуты, стопы параллельно, при спрыгивании в исходное, спина прямая.	15-20 раз.

Итак, футбол дает возможность решения двигательной задачи в условиях вариативности, быстрой смены различных двигательных действий и необходимости управлять различными звеньями опорно-двигательного аппарата. Следовательно, чтобы предотвратить классические травмы в футболе необходимо развивать координацию, ведь футбол является одним из самых травмоопасных видов спорта. Как показывает практика, большую часть травм футболисты получают в процессе игры в результате различных падений, вызванных столкновениями с другими участниками матча, что и является условиями, вызывающими нарушение координации. В статье были рассмотрены вопросы организации и проведения профилактики распространенных травм спортсменов-футболистов.

Список источников

1. Анализ травматизма футболистов по данным медицинской документации / Ю.В. Гордеев, И.М. Рахма, В.А. Чуев, Ю.П. Денисенко. – Текст: электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-travmatizma-futbolistov-po-dannym-meditsinskoj-dokumentatsii> (дата обращения 19.10.2023).
2. Реабилитация на оборудовании Redcord. – Текст: электронный // Sportklinika.net: [сайт]. – 2023. – URL: <https://www.sportklinika.ru/reabilitaziya/reabilitatsiya-na-oborudovanii-redcord.html> (дата обращения 20.10.2023).
3. Семёнова, Г.И. Мышечная активация во время упражнений на нестабильных поверхностях / Г.И. Семёнова, П.А. Григорьев – Текст: электронный // Современные

наукоемкие технологии: научный журнал. – 2019. – № 12 (часть 2). – С. 377-38. – URL: <https://top-technologies.ru/article/view?id=37889>. (дата публикации 29.01.2020).

4. Травмы в футболе и их профилактика. – Текст: электронный // Sport.Insure. XX: век страхования: страхование спортсменов и выезжающих за рубеж онлайн: [сайт]. – 2023. – URL: <https://sport.insure/blog/travmy-v-futbole/> (дата обращения 19.10.2023)

Статья поступила в редакцию 04.12.2023;
одобрена после рецензирования 19.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.

Научная статья
УДК 930.85

КАРТИНЫ БЫТА СОВЕТСКОГО ГОРОДА НА МАТЕРИАЛАХ МОНОГРАФИИ Н.Б.ЛЕБИНОЙ «ПАССАЖИРЫ КОЛБАСНОГО ПОЕЗДА»

Гольцов Антон Александрович

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, anton01goltsov@gmail.com

Аннотация. В работе исследуются основные подходы к научной дисциплине истории повседневности, выделяются ключевые понятия и характеристики данной области. В статье рассматривается эволюция системы быта советского горожанина, сложившаяся в результате взаимодействия общества и государства.

Ключевые слова: История повседневности, быт, советская повседневность, История СССР

История советской России занимает особое место не только в отечественной хронологии, но и в мировой. В начале XX века на карте нашей планеты появилось не просто новое цветовое обозначение, подкрепленное странной аббревиатурой, но и в действительности, новое государство, с иными целями и задачами, отличной от общемировой, на тот момент, структурой общества, власти, и, что намного важнее для данного исследования – другой системой быта. Актуальность данной работы обусловлена «антропологическим поворотом» в истории – переключением с событийно-политической истории к жизни, желаниям и действительности обыкновенного человека, незамеченного большой историей. Актуальны и дискуссии, ведущиеся в российском обществе о советском прошлом, его достоинствах и недостатках, споры о возвращении к тому общественному порядку, или наоборот, полном его забвении.

Н.Б. Лебина не была первой, кто занялась данной темой в своих работах [1]. Изучением вопросов организации жизни советского общества занимались как в период его существования (больше с пропагандистскими целями), так и постсоветский период. Существенный вклад в изучение советской повседневности внесла Н. Козлова, осмысливая соц. взаимодействия как игру, она считает, что советское общество было причиной и предпосылкой образа жизни современной России [2]. Изучению революционного хаоса и превращению повседневности в гротескные картины посвящена работа В.П. Булдакова [3, с. 250 – 273]. Сама Н.Лебина в монографии о советском городе в 1920 – 1930 гг. рассматривает общество через призму «норм» и «отклонений» [4, с. 295 – 297].

Несмотря на интерес к советской повседневности, многие темы были, по тем или иным причинам, обделены вниманием авторов. Например, очень редко рассматривается вопрос жилья в коммунистической России, за исключением всем известной хрущевской жилищной реформы. Также незамеченными остались вопросы питания граждан, их одежды, обрядов

© Гольцов А.А., 2023.

перехода, таких как рождение и смерть, и множество других тем. Все эти вопросы требуют дополнительного осмысления и анализа. В данной статье будет рассмотрена историография исследований повседневности, определено понятие, охарактеризованы источники и структура истории повседневности. В дальнейшем мы охарактеризуем материальный и нематериальный быт советского общества, как элемента истории повседневности.

История повседневности – это научная дисциплина, изучающая индивидуальные реакции массы людей на политические и бытовые решения. Историография истории повседневности включает в себя несколько периодов. Самый ранний формируется в основном под влиянием философии, например, Бергер и Лукман в своих работах осмысливают внутренний мир человеческой личности, и утверждают что человек одновременно живет и конструирует реальность. Промежуточный период характеризовался формированием научной дисциплины, построением направлений изучения повседневности – германская, итальянская, «Школа Анналов» и т.д. Поздний период можно описать как непосредственное изучение истории повседневности. У исследователей повседневности есть много соблазнов – наделять человека прошлого современным мировоззрением, интерпретировать смыслы исходя из собственного видения, идеализировать повседневность прошлого или наоборот, избавиться от интерпретаций и излишне углубиться в описательную работу. В центре внимания дисциплины находится повседневность – стандартизированный и нормированный срез эмпирической жизни, привычки, стереотипы, правила, мышление и переживания людей, их поведение и деятельность, регулируемая нормами и социальными институтами [5]. Источниками данного направления исторических исследований являются эго-документы, фотографии, архивные данные, устные опросы, интервью, периодические издания и фольклорные материалы. Структурно история повседневности подразделяется на несколько специфических групп элементов, каждая из которых изучает свою сферу быта и повседневности – материальную, нематериальную, семья и гендерные проблемы, равно как и рекреацию [6]. Таким образом, история повседневности предстает перед нами оформленной научной дисциплиной, сложившейся под влиянием философских тенденций, в центре которой находится явление повседневности, изучаемое с помощью таких источников как эго-документы, устные и фольклорные материалы и т.д.

Используя все вышесказанное, и анализируя материалы источника, можно прийти к следующему выводу – советское государство и общество активно перестраивало дореволюционные каноны повседневности в соответствии с новой идеологией, и, что случалось гораздо чаще, потребностями жизни. Во-первых, происходил громадный по масштабам передел жилищного фонда посредством различных кампаний «уплотнения», кооперации посредством ЖАКТов и строительных кооперативов, государственных программ

возведения жилья, подпольного обмена жилплощади и расцветом подсобного хозяйства. Вторых, менялся под веяниями моды и историческими событиями стиль одежды – строгий и военизированный стиль в начале советской власти, гендерно нейтральный и свободный ближе к ее концу. Большое значение теперь играли достижения науки – синтетика и химия сильно сказались на облике общества, в качестве новых материалов устоялись искусственные кожи, синтетическое сукно, мехозаменители, и многое другое. И несмотря на переменные успехи, процесс этот шел непрерывно. Своей жизнью развивалась и обувь – продолжили существование галоши, изменились со временем сапоги и туфли обретая новый облик, вошли в повседневность кроссовки и ботинки на микропоре. Советское общество за время своего существования столкнулось со множеством проблем, в результате разрешения которых сильно менялась бытовая картина. Жилищный передел, смена модных, функциональных и смысловых тенденций в одежде, изменение формы и наполнения питания составляют видимую сторону эволюции советского быта.

Но помимо видимых, и активно изменяемых обществом категорий, были и меняющиеся сами по себе элементы. Например, отношение к рождению и смерти в советском обществе сильно изменилось и не единожды – советская власть переламывала церковные обряды, такие как имянаречение, свадьба, рождение и погребение, секуляризовывало их, и привязывало к гражданским институтам – ЗАГСам, гражданскому браку и кремированию. Менялось и отношение к различным праздникам и событиям – празднование Нового Года и Пасхи лишилось церковного отпечатка, и перешло в частную сферу, возникли и новые традиции празднования – застолье, бой курантов, новые угощения и т.д. Однако, произошло и углубление вечных пороков общества. В период советского государства тяжелой была ситуация с наркотиками – их массовый вброс и относительная легализация после Гражданской войны, попытки выстроить работающую систему помощи и преодоления в середине столетия, и переход к репрессивной политике по данному вопросу к концу века, и как следствие, неизбежному ухудшению ситуации. Более скрытой от массового взгляда остается проблема проституции – этот порок пытались истребить физически, затем путем принудительного «исцеляющего» труда, социальная помощь практически прекратилась к 1930 годам, и к этому же моменту начинается активное замалчивание данной проблемы, при полном процветании ее в реальности. Куда более знаменитым является «алкогольный вопрос» – первоначальные планы по полному отказу от алкоголя были свернуты в виду большого денежного потока в бюджет от данной отрасли. Власть ограничилась малой крепостью напитков, однако их градус с каждым годом и постановлением становился все крепче. Никуда не делось и подпольное производство, вносящее свой вклад в данную проблему. Проводились масштабные антиалкогольные кампании, однако их репрессивный характер приводил лишь к отвращению

населения от власти, а не желаемому эффекту. Последние кампании и вовсе привели к негативному экономическому эффекту, после чего о такой мере воздействия напрочь забыли.

В данной работе мы рассмотрели широкий круг вопросов, касающихся «Истории повседневности» – определения, элементы, источники и наиболее знаменательные работы. На основе этого анализа можно сказать что четкая терминология повседневности еще не выработана, и зависит от подхода к исследованию. Элементы же имеют более четкую и понятную структуру, как и источники, однако существуют определенные трудности с их расшифровкой. В дальнейшем мы приступили непосредственно к изучению советского быта, выделив две его составляющие – материальную и нематериальную. В работе было уделено внимание различным элементам быта – жилищному пространству и внешнему виду советских горожан, существующих обрядностях, празднованиях и пороках. В ходе исследования были выявлены проблемы жилищного передела в СССР, изменении вида и функционала одежды, смена религиозных традиций на секулярные и рост и развитие пагубных пристрастий членов советского общества. Однако неизученными остаются еще множество тем, для которых монография Н.Б. Лебиной не исчерпала свой исследовательский ресурс.

Список источников

1. Лебина Н. Пассажиры колбасного поезда: Этюды к картине быта российского города: 1917 – 1991 / Н. Лебина. – М.: Новое литературное обозрение, 2019. – 584 с. – ил. – Текст : непосредственный

2. Козлова Н. Советские люди. Сцены из истории / Н. Козлова. – М.: Издательство «Европа», 2005. – 544 с. – («Империи»). – Текст: непосредственный

3. Булдаков В.П. За фасадом радикальных доктрин: абсурд революционной повседневности 1917 – 1918 годов / В.П. Булдаков. – Текст: непосредственный // Задавая вопросы прошлому ... – М., 2006. – С. 250-273

4. Лебина Н.Б. Повседневная жизнь советского города: Нормы и аномалии. 1920 – 1930 годы / Н.Б. Лебина. – СПб., 1999. – 317 с. – Текст: непосредственный

5. Марков Б.В. Храм и рынок: человек в пространстве культуры / Б.В. Марков. – СПб.: Алетейя, 1999. – 304 с. – Текст: непосредственный

6. Поляков Ю.А. Человек в повседневности: прошлое и настоящее / Ю.А. Поляков, В.Б. Жиромская. – Текст: электронный // Научный Совет РАН, Вестник РУДН. История России. – 2003. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/chelovek-v-povsednevnosti-proshloe-i-nastoyaschee-nauchnyu-совет-ран> (дата обращения: 10.10.2023).

Статья поступила в редакцию 11.10.2023;
одобрена после рецензирования 22.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.

Научная статья
УДК 376

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕСУРСНОГО ЦЕНТРА КАК ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ ОБЪЕКТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Ерохина Ксения Ивановна

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, ksyun4ik1011@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается тема работы ресурсного центра с детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами в МБОУ ООШ №2 п. Солнечный Солнечного района Хабаровского края в рамках сетевого взаимодействия. Проведены наблюдение за детьми и беседы с педагогами в таком ресурсной центре, выявлены проблемные места и описаны преимущества ресурсного центра как эффективной формы сетевого взаимодействия образовательных организаций.

Ключевые слова: ресурсный центр, сетевое взаимодействие, сопровождение, инклюзивное образование, дети-инвалиды, дети с ОВЗ

Ресурсный центр (далее – РЦ) является формой объединения, интеграции и концентрации ресурсов от различных собственников (правительства, работодателей, образовательных организаций, физических лиц).

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в п. 1 ст. 13 упоминается, что образовательные программы осуществляются организациями, которые осуществляют образовательную деятельность самостоятельно, а также с помощью сетевых форм их реализации. В ст. 15 есть перечень организаций разных видов, которые могут принимать участие в реализации таких программ, могут использовать сетевую форму взаимодействия наряду с организациями, которые осуществляют образовательную деятельность [3].

РЦ, согласно Положению о муниципальном РЦ МБОУ ООШ №2 п.Солнечный Солнечного муниципального района Хабаровского края (далее – МБОУ ООШ №2), – это источник современных образовательных ресурсов (высококвалифицированные кадры, материально – техническая база, средства обучения) для образовательного учреждения [2].

Основными направлениями деятельности РЦ МБОУ ООШ №2 являются:

- научно-методическое обеспечение создания специальной образовательной среды для детей-инвалидов и детей с ОВЗ;
- методическое сопровождение обучения и воспитания в общеобразовательной среде детей с ОВЗ, детей-инвалидов;
- организация и проведение вебинаров, семинаров по вопросам обучения и воспитания детей инвалидов и детей с ОВЗ;

- сопровождение деятельности в образовательной организации психолого-медико-педагогического консилиума;

- консультирование педагогический состав и родителей (законных представителей) по вопросам их обучения и воспитания детей с ОВЗ и детей инвалидов [1].

В эмпирическом исследовании были использованы методы наблюдения и беседы. Наблюдение за детьми с ОВЗ, их занятиями в рамках РЦ, играми, деятельностью и беседа с педагогами РЦ МБОУ ООШ №2 помогли сформировать представление о возможностях данного РЦ, их взаимодействия с другими сетевыми партнерами, методах работы с детьми, наблюдение за поведением детей на разных этапах их развития в школе.

Беседа с педагогами состоялась на одной из практик в МБОУ ООШ №2, где принимали участие: заместитель директора по учебной работе, социальный педагог, педагог-психолог, тьютор, учитель-логопед. Цель беседы – изучение необходимости ресурсного класса в современной школе, его преимуществ и проблем, с которыми сталкиваются работники РЦ в Солнечном районе Хабаровского края. Сравнительная часть будет заключаться в сравнении детей до их определения в РЦ и после занятий в РЦ.

В РЦ педагоги проводят много различных занятий для детей с ОВЗ, например игровые, такие как «Умные классики», «Волшебные слова», где необходимо правильно подобрать слова в игре, собрать большой «Букет дружбы», а также уроки.

Но несмотря на все проводимые в ресурсном классе занятия, в ходе беседы, педагоги поделились, что, как и в каждой глубинке, страдает материально-техническая база, например, отсутствуют оборудование для детей, различные программные обеспечения, средства ИКТ. Так, например, педагогам хотелось бы видеть оснащение зоны сенсорной разгрузки более многочисленным и современным оборудованием.

В ходе беседы выявилась и вторая проблема Солнечного района Хабаровского края, которая, к сожалению, актуальна для всего Дальнего востока – это отсутствие кадров, особенно высококвалифицированных, таких как тьютор, социальный педагог и многие другие так необходимые этой отрасли.

Также был проведен анализ вовлеченности и адаптации детей с ОВЗ в школе до обучения в ресурсном классе и в процессе, результат представлен на гистограмме (рис.1).

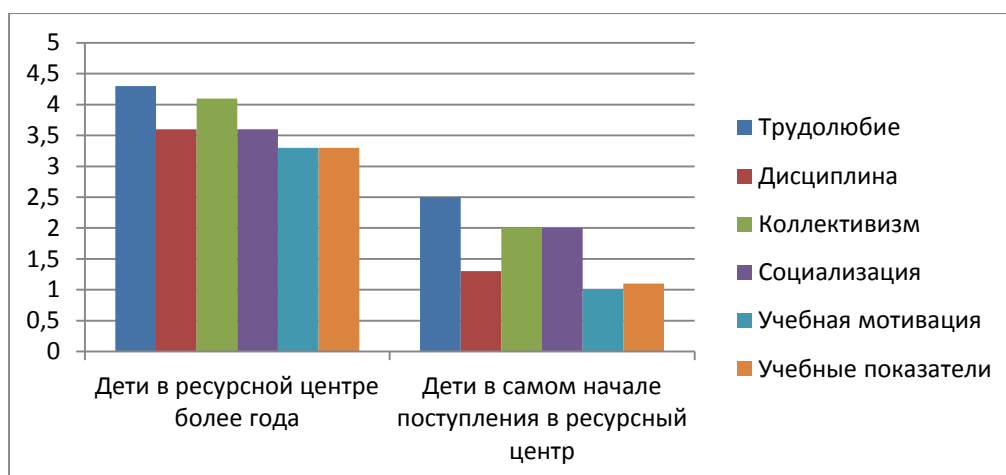


Рисунок 1 – Результат до обучения в ресурсной центре и после

Несмотря на выявленные в ходе беседы с педагогами проблемы, можем сделать вывод, что эффективность такого сетевого взаимодействия как ресурсный центр видно наглядно на рисунке 1. При сравнении детей до и после пребывания в ресурсном центре было выявлено, что показатели показывают положительную динамику. Так наблюдается, что общеучебные умения и навыки учащихся за год заметно идут вверх. Значительные улучшения демонстрирует и учебная мотивация школьников, растет интерес к обучению, что проявляется в улучшении учебных показателей. В это же время ресурсный центр преодолевает социальную изолированность детей с ОВЗ, растет мотивация детей к труду в различных сферах деятельности.

Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что РЦ является эффективной формой сетевого взаимодействия в образовательной организации и он, безусловно, необходим для нормального развития детей с ОВЗ и детей-инвалидов в обществе, их полноценной социализации, нормального пребывания и адаптации в школе. Появление РЦ в МБОУ ООШ №2 показало, что такую форму необходимо дальше и совершенствовать и развивать, внедрять новые программы, методы обучения, чтобы учеба детей с ОВЗ становилась комфортнее, качественнее и приносила свои результаты.

Список источников

1. Бажин, К. С. Управление организационными проектами в системе образования / К. С. Бажин. – Киров: Изд-во ИУУ, 2003. – 64 с. – Текст: непосредственный
2. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 2 посёлка Солнечный Солнечного района Хабаровского края: [сайт]. – 2022. – URL: <http://school2.khv.eduru.ru/>. – Текст: электронный

3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – Текст: электронный // КонсультантПлюс: [сайт]. – 2023. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

Статья поступила в редакцию 30.11.2023;
одобрена после рецензирования 15.12.2023;
принята к публикации 15.12.2023.

Научная статья
УДК 796.093.422

КИБЕРСПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Ковалева Наталья Анатольевна

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, natuca@list.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению возможности для проведения киберспортивных соревнований для студентов. Анализируется возможность проведения подобных соревнований, выделяются преимущества и недостатки таких соревнований.

Ключевые слова: киберспорт; компьютерные игры; студенты; спортивная подготовка

Соревновательные игры, основанные на киберспорте, или видеоиграх, приобрели невероятную популярность в последние десятилетия. Молодые люди со всего мира активно участвуют в киберспортивных чемпионатах, чтобы продемонстрировать свои навыки и умения. Компьютерный спорт был включен во Всероссийский реестр видов спорта только в 2016 году. Организация соревнований по киберспорту для студентов способствует популяризации киберспорта как еще одной сферы самореализации молодежи. Такие конкурсы помогают развивать навыки командной работы, стратегическое, креативное мышление и новаторские мыслительные способности, а также играют важную роль в развитии студентов.

Основной целью данной работы является анализ возможности проведения киберспортивных соревнований для студентов и анализ положительного влияния на студенческую среду. Исследование основано на предположении, что регулярные соревнования эффективно влияют на интерес студентов к жизни и учебе. Новизна заключается в изучении практической значимости проведения киберспортивных соревнований для студентов, а также плюсов и минусов этой инициативы.

Участие в киберспортивных соревнованиях помогает развивать умственные способности. Игроки узнают, как эффективно справляться со стрессом, успокаиваться в сложных ситуациях и сосредотачиваться на своих целях. Эти навыки необходимы не только в игре, но и в реальной жизни, что поможет добиться успеха в различных областях. Киберспорт также способствует развитию аналитического мышления и проблемно-ориентированного мышления. Конкуренты должны разрабатывать свои собственные стратегии, анализировать действия своих оппонентов и принимать важные решения как можно скорее. Эти навыки помогут не только в игре, но и в реальной работе и обучении.

Киберспорт – это командный вид спорта, и сотрудничество и эффективная коммуникация между игроками являются основой успеха. Участвуя в соревнованиях по киберспорту, студенты могут развить навыки командной работы и научиться сотрудничать с разными личностями. Они учатся вести переговоры, прислушиваться к мнению других и

© Ковалева Н.А., 2023.

принимать его, а также оказывать поддержку своим товарищам по команде. Эти навыки важны не только в киберспорте, но и высоко ценятся во всех сферах жизни, требующих командной работы.

Для выявления отношения студентов к киберспорту, было проведено анкетирование. Анкета включала в себя следующие вопросы.

1. Знакомо ли им понятие такое как киберспорт? Какое отношение к нему у них?
2. Какие основные причины желания быть киберспортсменом?
3. Какая игра самая известная в киберспорте?
4. Как часто проводят время за компьютером играя в игры?
5. Какой самый популярный жанр игр?

Итоги анкетирования: 57% опрошенных отметили, что им знакомо понятие киберспорт, а 28% никогда не слышали о такой сфере деятельности. 34% людей положительно относятся к киберспорту, лишь 2% негативно отозвались о нём. Каждый пятый респондент отметил, что хотел бы стать профессиональным киберспортсменом. В качестве основных причин отметили возможность заниматься любимым делом (49%), высокую заработную плату (30%), развлекательный характер профессии (27%) и возможность стать известным (21%). 70% хотели бы поучаствовать в киберспортивном турнире по шутеру, однако 22% предпочли бы посетить это мероприятие в качестве зрителя. Самой известной киберспортивной игрой по результатам опроса стала Dota 2 – её знают 39%. Следом идут Warface (28%), CS: GO (23%) и Call of Duty (23%). Так же 24% отметили, что регулярно играют в видеоигры, 39% – иногда проводят в них время, а 18% сообщили, что играли раньше, но потом перестали. 42% сообщили, что играют в игры каждый день, 36% – несколько раз в неделю, а 15% – пару раз в месяц. Самыми популярными игровыми жанрами среди игроков стали головоломки (41%), стратегии (24%) и симуляторы (20%). Шутеры и MMORPG нравятся лишь 16 и 12% соответственно.

В июне 2022 года проводили ещё одно исследование, посвящённое отношению к введению геймерских дисциплин в школьную программу. Тогда 64% родителей одобрили эту идею, а 25% отметили, что хотели бы, чтобы их дети попробовали построить карьеру в киберспорте или отрасли, связанной с играми.

Опираясь на вышеизложенные результаты, делаем вывод: несомненно, проведение таких соревнований имеет как свои плюсы, так и минусы. Занятия киберспортом позволяют приобрести навыки общения, координации движений, стратегического мышления и принятия решений за ограниченный промежуток времени. Киберспорт также требует высокой степени сосредоточенности, быстрой реакции и стратегического мышления. Все эти навыки помогут не только в игровой сфере, но и в повседневной жизни и будущей карьере.

Киберспорт включает в себя активное сотрудничество и командную работу. Участники конкурса должны научиться взаимодействовать, коммуницировать и действовать как единое целое. Это не только способствует умению работать в команде, но и способствует развитию лидерских и организаторских навыков. Соревнования по киберспорту предоставляют студентам возможность продемонстрировать свои таланты и уникальные способности. Успех киберспорта может не только принести признание со стороны других участников и болельщиков, но и дать возможности специализироваться в этом направлении. Многие успешные киберспортсмены не только выиграли крупные призы, но и подписали выгодные спонсорские контракты.

Одним из главных недостатков киберспортивных соревнований является зависимость от экранов и длительное время, проводимое перед компьютером. Это может привести к проблемам со здоровьем, особенно к потере зрения и нарушению осанки. Киберспорт не требует физической активности, которая может привести к ухудшению физического состояния и здоровья участников. Длительное нахождение в неподвижном положении, отсутствие физических упражнений и физической активности могут оказать неблагоприятное воздействие на организм. Участие в киберспортивных соревнованиях может сопровождаться усилением социальной изоляции, поскольку игроки проводят много времени в виртуальном мире и уделяют меньше внимания реальным социальным связям.

Большинство студентов положительно относятся к открытости физкультурной части спорта и готовы проводить систематические тренировки. В то же время в спортивной культуре университета или в системе спортивной деятельности не созданы необходимые условия для занятий киберспортом студентами, отсутствует научно-методическое обеспечение тренировочного процесса. Соревнования по киберспорту среди студентов – это все более популярное явление, которое привлекает внимание не только студентов, но и широкой аудитории.

Список источников

1. Рашупкин А. Киберспорт на государственном уровне. Хроника. – Текст: электронный // Cybersport Media: [сайт]. – URL: <https://www.cybersport.ru/tags/other/kibersport-na-gosudarstvennom-urovne-khronika> (дата обращения: 03.10.2023)

2. Приказ Минспорта РФ от 29 апреля 2016 г. № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 «О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта». –

Текст: электронный // Гарант: информационно-правовой портал. – URL: <https://base.garant.ru/71417030/>

3. Миронов И.С. Киберспорт в студенческой среде: проблемы и перспективы развития / И.С. Миронов, М.А. Правдов, Г.Н. Митрофанова. – Текст: электронный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kibersport-v-studencheskoj-srede-problemy-i-perspektivy-razvitiya/viewer> (дата обращения: 20.09.2023).

4. Трафимчик Ж.И. Зависимость от компьютерных игр: причины формирования, особенности и последствия влияния на личность / Ж.И. Трафимчик. – Текст: непосредственный // Вестник Брянского Государственного университета. Серия 3. – 2010. – № 2. – С. 42-45.

Статья поступила в редакцию 13.12.2023;
одобрена после рецензирования 19.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.

Научная статья
УДК 376.112.4

ФОРМИРОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ ПЕДАГОГОВ

Косолапова Антонина Игоревна

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на Амуре, Россия, antoninakosolapova7@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, которое проводилось на основе специально разработанного опросника, включившего в себя вопросы, направленные на изучение трудностей формирования цифровых компетенций школьников с особыми образовательными потребностями в представлениях педагогов. Выявленные в исследовании проблемы могут лечь в основу разработки программ повышения педагогов в контексте реализации федерального проекта по цифровой трансформации российского образования.

Ключевые слова: цифровые компетенции, дети с особыми образовательными потребностями, цифровая образовательная среда

В современном обществе все сферы деятельности стремительно цифровизируются. Без использования цифровых технологий жизнь становится практически невозможной, поэтому люди вынуждены осваивать их как в повседневной жизни, так и в профессиональной сфере [1, 2, 3].

Согласно Указу Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г., № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» одной из ключевых задач отечественной образовательной системы является ее цифровизация как условие «подготовки высококвалифицированных кадров для цифровой экономики». Государством реализуется федеральный проект «Цифровая образовательная среда», который предполагает создание к 2024 году современной и безопасной цифровой образовательной среды. Цифровая образовательная среда включает в себя условия реализации образовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных технологий, а также цифровой образовательный контент, электронные информационные ресурсы и технологические средства [6].

В 2021 году была представлена стратегия цифровой трансформации российского образования. Реализация этой стратегии позволит обеспечить всем категориям обучающихся равный доступ к качественному верифицированному цифровому образовательному контенту и цифровым образовательным сервисам на всей территории Российской Федерации [4].

М.В. Токарева, Н.Н. Малярчук считают, что в школе цифровые компетенции учащихся формируются не только на уроках информатики. Само по себе применение цифровых технологий на уроках как учащимися, так и учителями уже вырабатывает цифровые компетенции у учащихся. Но формирование цифровых компетенций не может ограничиваться

© Косолапова А.И., 2023.

только применением цифровых технологий в учебной деятельности. Важным аспектом является их использование в повседневной жизни [5].

Цифровая компетенция – это основанная на непрерывном овладении знаниями и умениями способность человека уверенно, эффективно и безопасно выбирать и применять цифровые технологии в разных сферах жизни. Цифровые компетенции включают в себя следующие компоненты: знания, умения, установки. Нужно понимать, что цифровые компетенции не ограничиваются умением работать на компьютере или общаться в социальных сетях, сюда же входят и умения использовать цифровые сервисы, знания о безопасности в Сети и др. [7, 8, 9].

Концепция структуры цифровой компетентности была предложена Г.У. Солдатовой [7], которая включает четыре компонента: знания; умения и навыки; мотивация; ответственность (включающая, в том числе, безопасность). Каждый из компонентов может реализовываться в разных сферах деятельности в интернете (работа с контентом, коммуникация, техно сфера, потребление) в разной степени. Соответственно, были выделены четыре вида цифровой компетентности:

1. информационная и медиакомпетентность – знания, умения, мотивация и ответственность, связанные с поиском, пониманием, организацией, архивированием цифровой информации и ее критическим осмыслением, а также с созданием информационных объектов с использованием цифровых ресурсов (текстовых, изобразительных, аудио и видео);

2. коммуникативная компетентность – знания, умения, мотивация и ответственность, необходимые для различных форм коммуникации (электронная почта, чаты, блоги, форумы, социальные сети и др.) и с различными целями;

3. техническая компетентность – знания, умения, мотивация и ответственность, позволяющие эффективно и безопасно использовать технические и программные средства для решения различных задач, в том числе использования компьютерных сетей, облачных сервисов и т.п.;

4. потребительская компетентность – знания, умения, мотивация и ответственность, позволяющие решать с помощью цифровых устройств и интернета различные повседневные задачи, связанные с конкретными жизненными ситуациями, предполагающими удовлетворение различных потребностей [7].

Объектом нашего исследования стали педагоги, формирующие цифровые компетенции у детей с особыми образовательными потребностями.

Предметом исследования явились трудности, возникающие при формировании цифровых компетенций у детей с особыми образовательными потребностями.

Исследование проводилось на основе специально разработанного опросника, включившего в себя вопросы, направленных на изучение трудностей формирования цифровых компетенций школьников с особыми образовательными потребностями в представлениях педагогов. В исследовании приняли участие 13 учителей. Их педагогический стаж варьируется от 1 года до 30 лет, а стаж работы со школьниками с особыми образовательными потребностями от 1 года до 14 лет.

В таблице 1 представлены правила безопасного поведения в интернете, с которыми педагоги знакомят детей с особыми образовательными потребностями.

Таблица 1 – Правила безопасного поведения в интернете, с которыми педагоги знакомят детей с особыми образовательными потребностями

Обучаете ли вы детей основам безопасности в интернете?		
Категории контент-анализа	Абс.	%
Нет	4	30,7
Да	9	69,3
Защита от спама	1	7,7
Защита от мошенников	6	46
Использовать сложные логины и пароли	1	7,7
Не переходить по не знакомым ссылкам	3	23
Не регистрироваться на подозрительных сайтах	3	23
Правильное хранение личных данных	3	23

Из результатов исследования мы видим, что 4 педагога не обучают основам безопасности в интернете, что составляет 30,7% от всех участников. Большинство учителей ответили, что они обучают своих учеников защищаться от мошенников, это составляет 46% опрошенных. На втором месте распределились такие категории контент-анализа, как «не переходить по незнакомым ссылкам», «не регистрироваться на подозрительных сайтах» и «правильное хранение личных данных». Этим всем основам обучают школьников с особыми образовательными потребностями 23% опрошенных педагогов. На последнем месте обучения учащихся основам безопасности в интернете оказались такие категории, как «защита от спама» и «использование сложных логинов и паролей», этому обучает 7,7% учителей.

В таблице 2 представлены те электронные ресурсы, которые используют педагоги на уроках у учащихся с особыми образовательными потребностями.

Таблица 2 – Использование электронных ресурсов на уроках педагогами

Электронные ресурсы	Абс.	%
РЭШ	3	23
Грамота.ру	1	7,7
Мультимедия	9	69
Образовательная платформа «Я-класс»	1	7,7
Образовательный портал «Продленка»	1	7,7
Сайт «Инфоурок»	1	7,7

По результатам исследования на первом месте по использованию электронных ресурсов в обучении находится «мультимедия», ее применяют 69% опрошенных педагогов. Учителя активно используют в своей работе презентации, обучающиеся видеотрекменты и аудиозаписи, интерактивные доски. На следующем месте у педагогов находится использование «Российской электронной школы (РЭШ)» в обучении детей с особыми образовательными потребностями, что составляет 23% опрошенных. Несколько учителей (15,4%) пользуются на уроках справочно-информационными порталами: «Грамота.ру» и «Инфоурок». И только один из опрошенных педагогов (7,7%) использует в своей работе образовательные платформы, такие как, «Я-класс» и «Продленка».

В таблице 3 представлены ответы учителей на вопрос «Какие электронные ресурсы вы предлагаете использовать учащимся при выполнении домашнего задания?».

Таблица 3 – Электронные ресурсы предлагаемые педагогами школьникам с особыми образовательными потребностями для выполнения домашнего задания

Электронные ресурсы	Абс.	%
Электронные учебники и словари	3	23
РЭШ	3	23
Грамота.ру	1	7,7
Skysmart	1	7,7
Образовательная платформа «Я-класс»	1	7,7
Мультимедия	4	30,7
Образовательная платформа «Учи.ру»	1	7,7
Интернет-энциклопедия «Википедия»	1	7,7

Из полученных данных мы видим, что чаще всего школьникам с особыми образовательными потребностями предлагают использовать мультимедию, так ответило 4 педагога, что составляет 30,7%. Так же учителя предлагают использовать для выполнения

домашнего задания такие электронные ресурсы, как РЭШ, электронные учебники и словари. Реже всего они предлагают использовать справочно-информационный портал «Грамота.ру», «Википедию», «Skysmart» и образовательные платформы, такие как, «Я-класс» и «Учи.ру».

Так же педагогам предлагалось ответить на вопрос «Объясняете ли вы ученикам, как правильно искать нужную информацию на электронных ресурсах?». Все ответили «да».

На рисунке 1 представлены самые распространенные трудности, с которыми сталкиваются ученики с особыми образовательными потребностями при использовании цифровых ресурсов.

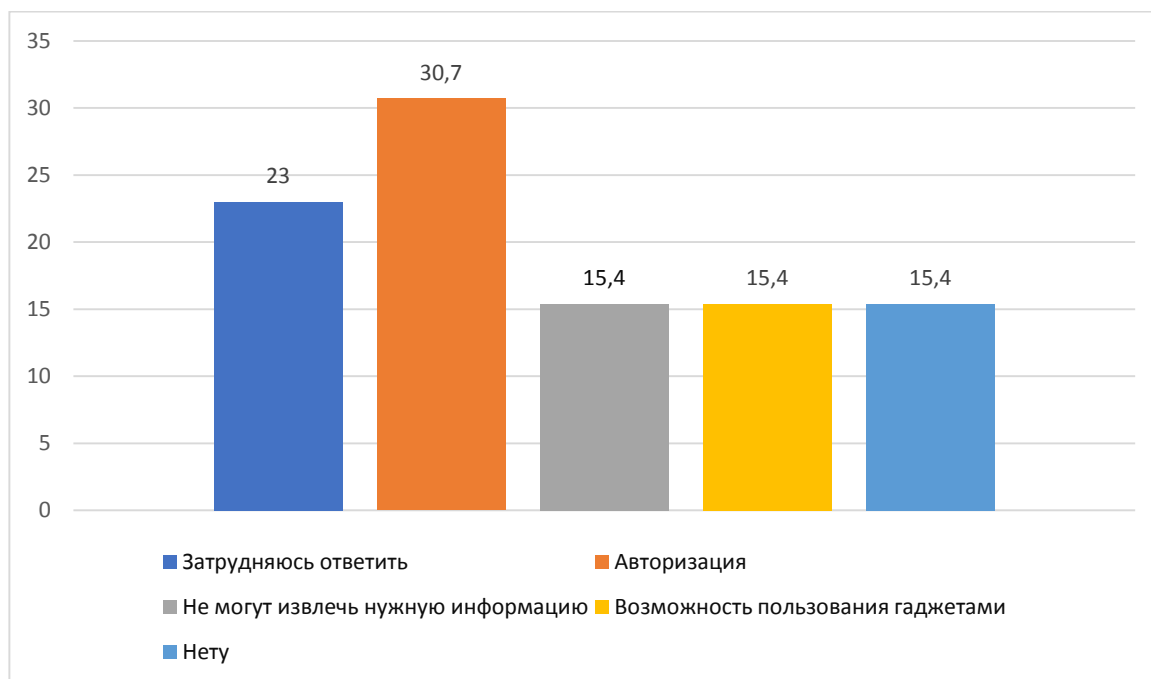


Рисунок 1 – Процентное распределение трудностей обучающихся с особыми образовательными потребностями при использовании цифровых ресурсов в представлениях педагогов

Из результатов опроса можно сказать, что авторизация – это самая распространенная проблема у учащихся с особыми образовательными потребностями при использовании цифровых ресурсов. Так считает 30,7% опрошенных педагогов.

Некоторые учителя (15,4%) указывают на трудности, связанные с «возможностью пользования гаджетами» – не все школьники имеют доступ к цифровым ресурсам. О трудностях работы с цифровой информацией («не могут найти нужную информацию», «не могут извлечь нужную информацию») говорят 15,4% педагогов. Несколько педагогов (15,4%) ответили, что у их учеников не возникают никаких трудностей при использовании цифровых ресурсов.

Почти четверть опрошенных педагогов (23%) затруднились дать ответ, что может говорить о их низкой осведомленности трудностей обучающихся с особыми

образовательными потребностями при использовании цифровых ресурсов. Можно предположить, что ученики не обращаются за помощью к учителю, либо сам учитель не заинтересован в учениках.

На рисунке 2 представлены результаты ответов учителей на вопрос «Как обычно вами организуется помощь учащимся, испытывающим затруднения в овладении цифровыми компетенциями?».

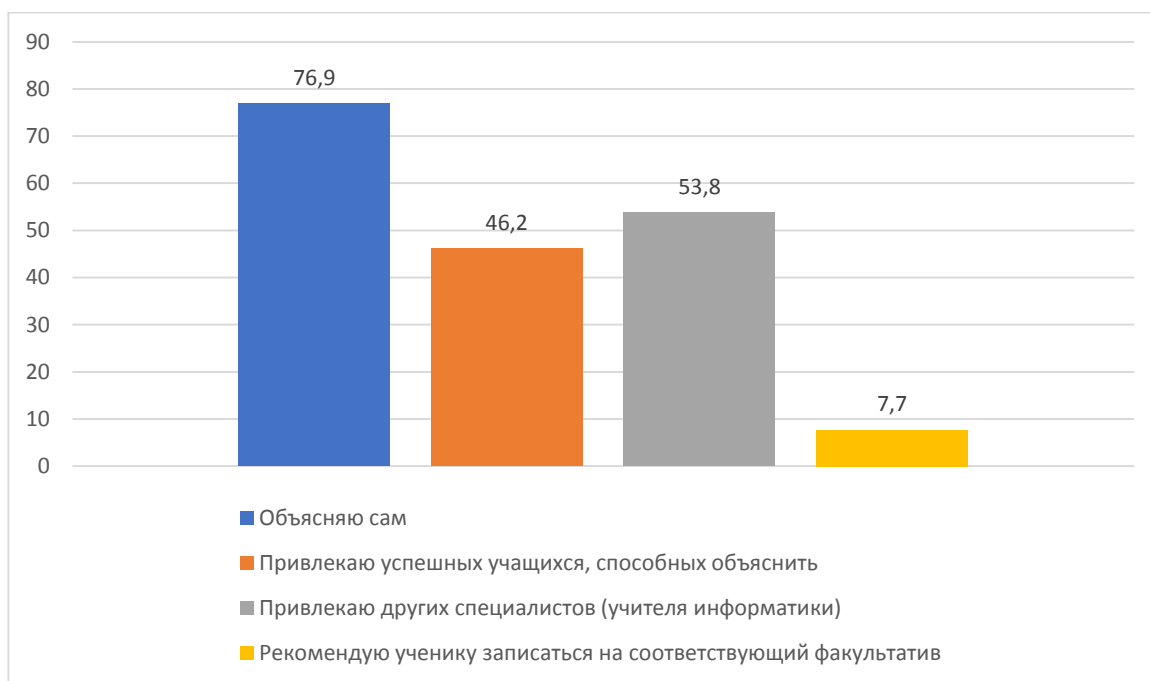


Рисунок 2 – Процентное распределение организации помощи ученикам с особыми образовательными потребностями, испытывающих затруднения в овладении цифровыми компетенциями

Вопрос предполагал 4 варианта ответа: «Объясняю сам», «Привлекаю успешных учащихся, способных объяснить», «Привлекаю других специалистов (учителя информатики)» и «Рекомендую ученику записаться на соответствующий факультатив», педагоги могли выбрать несколько вариантов ответа. На первом месте расположился ответ «Объясняю сам», так ответили 76,9% опрошенных учителей. На втором месте расположился ответ «Привлекаю других специалистов (учителя информатики)», так организуют помощь обучающимся 53,8% педагогов. Часть учителей (46,2%) активно привлекают успешных учащихся, которые способны помочь другим ученикам. Только один педагог предлагает ученикам, которые испытывают затруднения в овладении цифровыми компетенциями записаться на соответствующий факультатив. Можно предположить, что не во всех учебных заведениях есть данный факультатив. По данным ответам можно сказать, что все учителя помогают своим ученикам, но разными способами.

Таким образом, в результате исследования было выявлено, что не все педагоги обучают основам безопасности в интернете детей с особыми образовательными потребностями. Учителя активно используют на уроках мультимедию (презентации, обучающиеся видеофрагменты, аудиозаписи, интерактивные доски). Часть опрошенных педагогов (23%) используют в своей работе РЭШ. И только один из опрошенных педагогов (7,7%) использует в своей работе образовательные платформы, такие как, «Я-класс» и «Продленка». Школьникам с особыми образовательными потребностями для выполнения домашнего задания чаще всего учителя предлагают использовать мультимедию. Реже всего они предлагают использовать справочно-информационные порталы и образовательные платформы. По мнению педагогов, авторизация – это самая распространенная трудность у обучающихся при использовании цифровых ресурсов. Так же учителя указывают на трудности, связанные с «возможностью пользования гаджетами», о трудностях работы с цифровой информацией («не могут найти нужную информацию», «не могут извлечь нужную информацию»). Почти четверть опрошенных педагогов (23%) затруднились дать ответ. При возникновении затруднений у учащихся в овладении цифровыми компетенциями учителя активно организуют помощь различными методами: объясняют сами; привлекают других специалистов, успешных учащихся, которые способны помочь. Только один педагог предлагает ученикам, которые испытывают затруднения в овладении цифровыми компетенциями записаться на соответствующий факультатив.

Цифровые компетенции включены в метапредметные результаты обучения обучающихся с особыми образовательными потребностями, поэтому формировать их необходимо через адаптированную образовательную программу занятий. Формирование цифровых компетенций возможно не только на уроках, но и во внеурочной деятельности школы. Современный учитель, обладающий цифровой компетентностью, вполне способен формировать цифровые компетенции у обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Список источников

1. Васильева, В.С. К вопросу об использовании информационно коммуникационных технологий в логопедической практике дошкольных образовательных учреждений / В.С. Васильева, А.А. Селенкова. – Текст: непосредственный // Балтийский гуманитарный журнал. – 2020. – № 4 (33). – С. 149-152. – ISSN 2311-0066.

2. Любимов, М.Л. Использование информационно-коммуникативных технологий в консультативной работе с родителями, воспитывающими детей с ОВЗ / М.Л. Любимов, О.Г. Приходько, И.А. Филатова, О.В. Югова. – Текст: непосредственный // Специальное образование. – 2014. – № 3. – С.140-154. – ISSN 1999-6993.

3. Малярчук, Н.Н. Социально-коммуникативная компетенция младших школьников в информационном обществе / Н.Н. Малярчук, М.В. Плотникова, Л.П. Пащенко, А.А. Щепелин. – Текст: непосредственный // Modern Humanities Success. – 2021. – № 7. – С.102-107. – ISSN 2618-7175.

4. Солдатова, Г.У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире / Г.У. Солдатова. – Текст: непосредственный // Социальная психология и общество. – 2018. – №3. – Т.9. – С.71-80. – ISSN 2311-7052.

5. Токарева, М.В. Цифровые компетенции учащихся с расстройствами интеллектуального развития / М.В. Токарева, Н.Н. Малярчук. – Текст: непосредственный // Специальное образование. – 2021. – №4. – С.183-196. – ISSN 1999-6993.

6. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г., №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». – Текст: электронный // Официальный интернет портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201805070038?index=1> (дата обращения: 28.11.2023).

7. Цифровая компетентность подростков и родителей. Результаты всероссийского исследования / Г.У. Солдатова [и др.]. – М.: Фонд Развития Интернет, 2013. – 144 с. – ISBN 978-5-9904706-1-3. – Текст: непосредственный.

8. Яковлева, Е.В. Цифровая компетенция: подходы к определению понятия / Е.В. Яковлева. – Текст: непосредственный // Педагогическое образование и наука. – 2020. – №6. – С.99-107. – ISSN 2072-2524.

9. Falloon, G. From digital literacy to digital competence: the teacher digital competency (TDC) framework / G. Falloon. – Text: electronic // Education Tech. Research Dev. – 2020. – №68. – P.2449-2472. – URL: <https://doi.org/10.1007/s11423-020-09767-4> (дата обращения: 28.11.2023).

Статья поступила в редакцию 29.11.2023;
одобрена после рецензирования 11.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.

Научная статья
УДК 372.4

ГОТОВНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К КОМАНДНОЙ РАБОТЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Краева Светлана Сергеевна

МБОУ Средняя общеобразовательная школа с.п. «Село Большая Картель», с.п. «Село Большая Картель», Хабаровский кр., Россия, Dahalove96@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты диагностики готовности к командной работе младших школьников, рассматриваются возможности формирования готовности к командной работе путем включения в групповую проектную деятельность

Ключевые слова: командная работа, команда, коммуникативная компетентность, младшие школьники, проектная деятельность

С 1 сентября 2022 года вступили в силу образовательные стандарты третьего поколения, в которых отражены требования к достижениям обучавшихся в результате изучения учебных предметов. Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования (ФГОСНОО) в качестве основного результата определяют «освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей» [8].

Для формирования у младших школьников умений работать в команде, необходимо четко понимать, что такое «командная работа» и определять умения, которые должны быть сформированы у младших школьников. Результаты проведенного нами анализа литературы позволили сформулировать определение понятия «командная работа» – это деятельность, направленная на достижение поставленной цели группой людей, вносящих индивидуальный вклад в общую работу, взаимодополняющих друг друга.

А.С. Вафина определила понятие *умения командной работы* – это «освоенные субъектом действия, которые позволяют эффективно взаимодействовать с членами команды и применять собственные способности при достижении общей цели» и выделила компоненты сформированности умений командной работы: информационный – знание, что такое команда и командная работа; мотивационный – понимание значимости командной работы в достижении общей цели и деятельностный – овладение способами и приемами деятельности, входящими в умения командной работы [2]. На наш взгляд ключевыми умениями, необходимыми для эффективной работы в команде являются такие умения как: умение учитывать мнение партнеров, стремление к координации позиций в сотрудничестве, способность формулировать собственное мнение и позицию; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации

столкновения интересов; умение учитывать наличие у партнера другой точки зрения; умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; способность к пошаговому и итоговому контролю при работе в команде.

Исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о том, младшие школьники испытывают значительные трудности при работе в команде. Так, К.В. Тахтобина обнаружила, что только 24% учащихся данного возраста характеризуются высоким уровнем умения работать в команде. Средний уровень имеют 56 % младших школьников и 20% – низкий уровень [7].

А.С. Вафина в своем исследовании выявила, что высокий уровень умений работать в команде имеют только 8,7% учащихся, средний уровень -34,9%, а низкий – более половины всех учащихся (56,%). Младшие школьники, имеющие низкий уровень сформированности навыков командной работы характеризуются следующими особенностями: не умеют распределять роли, договариваться между собой, имеют значительные трудности в обсуждении процесса и результата совместной работы, не готовы руководить и выполнять поручения, подчиняться, имеют низкий уровень ответственности при выполнении своей части работы, затрудняются оценивать свой вклад в общий результат и формулировать общую цель и составлять план по ее достижению, неэффективно используют ресурсы, не осознают свою значимость в командной работе и личный вклад в общий результат, не понимают, что такое команда и командная работа [2].

Сходные результаты были выявлены Р.А. Илаевой, изучавшей сформированность гибких компетенций у младших школьников. Она обнаружила, что более 60% учащихся данного возраста проявляют пассивность в групповой работе, отказываются брать на себя ответственность за выполнение своих задач. Работа над достижением общей цели носит для них необязательный характер, а достижение успеха не является для них значимым [4].

Наше исследование было проведено на базе школы МБОУ СОШ с/п «Село Большая Картель» Комсомольского муниципального района Хабаровского края. В исследовании принимали учащиеся начальной школы с 1 по 4 класс, в количестве 63 человека. Для выявления готовности к командной работе были использованы следующие методики: Методика Р.В. Овчаровой «Ковер»; Методика Г.В. Бурменской «Совместная сортировка»; Методика «Дорога к дому» – модифицированный вариант методики «Архитектор-строитель», автор А.Г. Лидерс.

Анализ результатов готовности младших школьников к командной работе показал, что учащиеся имеют преимущественно средний и низкий уровень (Табл. 1). Так, около половины всех испытуемых (от 38% до 54% по результатам разных методик) имеют низкий уровень готовности к командной работе. Учащиеся данной группы не умеют учитывать мнение

партнеров, не стремятся к координации позиций в сотрудничестве, имеют трудности в формулировании собственного мнения и позиции; испытывают значительные сложности при необходимости договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; не допускают возможности существования у партнера другой точки зрения; с трудом планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; имеют значительные затруднения в осуществлении пошагового и итогового контроля.

Таблица 1 – Результаты диагностики готовности младших школьников к командной работе

Готовность к командной работе	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Интегральные показатели
Методика «Ковер»					
высокий уровень	36,4	14,3	0,0	14,3	19,0
средний уровень	27,3	57,1	85,7	14,3	43,0
низкий уровень	36,4	28,6	14,3	71,4	38,0
Методика «Дорога к дому»					
высокий уровень	18,2	14,3	0	0	9,0
средний уровень	45,5	14,3	57,1	28,6	37,0
низкий уровень	36,4	71,4	42,9	71,4	54,0
Методика «Совместная сортировка»					
высокий уровень	9,1	28,6	14,3	14,3	16,0
средний уровень	36,4	28,6	14,3	71,4	37,5
низкий уровень	54,5	42,9	71,4	14,3	46,5

От 37% до 43% младших школьников (по результатам используемых методик) имеют средний уровень готовности к командной работе. Они способны работать в команде над общей задачей, но при этом испытывают некоторые затруднения в координации совместной деятельности; имеют сложности в случае необходимости договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, доносить до партнера свою позицию конструктивным способом.

От 9% до 16% учащихся начальной школы имеют высокий уровень готовности к командной работе. Учащиеся данной группы способны учитывать мнение партнеров, стремятся к координации позиций в сотрудничестве, способны формулировать собственное мнение и позицию; умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; допускают и учитывают наличие у партнера другой точки зрения; умеют планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; способны к пошаговому и итоговому контролю при работе в команде.

Сравнительный анализ готовности младших школьников разных классов показал, что от первого к четвертому классу готовность к командной работе не возрастает. Напротив, имеется тенденция к снижению уровня готовности к командной работе к 3 и 4 классу по сравнению с учащимися 1 и 2 классов. Это ставит перед педагогами задачу по разработке способов формирования готовности младших школьников к командной работе.

Формирование умений командной работы достаточно трудоемкий процесс, который требует создания условий для общения и взаимодействия младших школьников. Отметим, что ввиду возрастных особенностей дети недостаточно владеют навыками совместной деятельности, чувствуют себя неуверенно в рабочих группах или отказываются от групповой работы, из-за чего уровень сформированности умений командной работы низкий.

На наш взгляд, наиболее эффективной технологией формирования готовности к командной работе в младшем школьном возрасте является проектная деятельность, реализуемая учащимися как в парах, так и группах на уроках и во внеурочной деятельности. Проект – это «последовательность взаимосвязанных событий, которые происходят в течение установленного ограниченного периода времени и направлены на достижение неповторимого, но в то же время определенного результата» [3].

Проектные технологии – система обучения, при которой обучающиеся приобретают знания и умения в процессе планирования и выполнения постепенно усложняющихся заданий – проектов. Задача проектного обучения – создание условий для освоения новых типов деятельности в социокультурной среде, развитие умения адаптироваться к изменяющимся условиям жизни и к потоку информации, подлежащей анализу и синтезу [5].

Поскольку, проектная деятельность направлена на результат», под проектными умениями младших школьников И.В. Абишева считает «действия, формируемые в проектной деятельности, которые соотносятся со структурой проектной деятельности и направлены на достижение конкретного результата» [1]. К проектным умениям она относит: проблематизацию (умение осуществлять поиск решения проблемы); целеполагание (умение поставить цель), планирование (умение осмысливать ход деятельности и ее промежуточные результаты); кооперацию (как коммуникативное умение работать в сотрудничестве, слушать и понимать других); рефлекссию (как оценочную самостоятельность) и презентацию (как умение представить полученный продукт).

Одним из важных результатов участия в реализации проектов является развитие у учащихся универсальных коммуникативных действий, таких как: умение слышать, слушать и понимать партнера; планировать и согласованно выполнять совместную деятельность; распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга; умение договариваться,

вести дискуссию; правильно выражать свои мысли в речи; уважать в общении и сотрудничестве партнера и самого себя [5, 6].

На наш взгляд именно краткосрочные проекты со сменой состава участников позволят младшим школьникам получить богатый опыт коммуникации, решения конфликтов, дадут возможность попробовать себя в разных ролях, лучше узнать себя и свои возможности, и способности. Широкое поле для реализации групповых проектов имеется в преподавании предмета «окружающий мир». Особенность данного предмета состоит в том, что он имеет интегративный характер. В нем объединяются как социальные науки, так и естественные. Внедрение проектной деятельности на уроках окружающего мира способствует приобретению большого кругозора знаний. Ведь наибольший интерес у учеников вызывает практическая деятельность, направленная на изучение и познание окружающего их мира. Каждый ученик может, опираясь на свои интересы, выбрать себе тему проекта, а при объединении в группы – выбрать роль, которая соответствует его возможностям, раскрывает его сильные стороны.

Список источников

1. Абишева, И.В. Проектные умения младших школьников: актуальное состояние / И.В. Абишева. – DOI 10.30853/ped210089. – Текст: непосредственный // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2021. – Т. 6, № 4. – С. 513-520.

2. Вафина, А.С. Организация деятельности педагога по формированию у младших школьников умений командной работы / А.С. Вафина. – Текст: непосредственный // МОЙ ВЫБОР – НАУКА: сборник статей II Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 24 апреля 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 71-78. – EDN JEZWBO.

3. Ивасенко, А.Г. Управление проектами / А.Г. Ивасенко, Я.И. Никонова, М.В. Каркавин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 327 с. – Текст: непосредственный

4. Илаева, Р.А. Диагностика уровней сформированности гибких компетенций у младших школьников / Р.А. Илаева. – Текст: электронный // Концепт. – 2022. – №11. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-urovney-sformirovannosti-gibkih-kompetentsiy-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 17.11.2023).

5. Пудовкина, Н.В. Анализ педагогических условий формирования коммуникативных универсальных учебных действий младших школьников / Н.В. Пудовкина, В.А. Дубовая. – Текст: непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 11-2(62). – С. 198-204.

6. Семенова, И.Е. Актуализация проектной деятельности в аспекте мультидисциплинарного подхода в обучении / И.Е. Семенова, С.С. Семенов. – Текст:

непосредственный // Профессиональное образование в России и за рубежом: научно-образовательный журнал. – Кемерово: Издательство Кузбасского регионального института развития профессионального образования, 2017. – С. 209–211

7. Тахтобина, К.В. Особенности развития навыков командной работы у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности / К.В. Тахтобина. – Текст: непосредственный // Редакционный совет. – 2022. – С. 725.

8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования/ Министерство образования и науки Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2010. – Текст: электронный // Образование Петродворцового района Санкт-Петербурга: [сайт]. – URL: https://obrpeterhof.ru/upload/08-Normativnie_documents/02-FGOS_373.pdf (дата обращения 11.11.2021)

Статья поступила в редакцию 30.11.2023;
одобрена после рецензирования 15.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.

Научная статья
УДК 615.825

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ 1 СТЕПЕНИ

Крамаренко Анна Сергеевна

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, annakramarenko98h5@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрено заболевание «гипертоническая болезнь» и его профилактика и лечение при помощи средств лечебной физической культуры.

Ключевые слова: гипертоническая болезнь, лечебная физическая культура (ЛФК), упражнения для занятий ЛФК

Рост смертности от сердечно-сосудистой патологии, несмотря на постоянное развитие медицинской сферы, представляет собой серьезную проблему среди населения. По данным Всемирной Организации Здравоохранения 1,28 млрд. человек в мире страдают гипертонической болезнью. За минувшие 30 лет количество заболевших возросло практически в 2 раза. Усугубляет положение то, что больше 50% человек не проходят лечение, несмотря на огромное количество факторов риска. Так, в Российской Федерации более 16 млн. гипертоников.

Гипертоническая болезнь – это хроническое заболевание, характеризующееся повышением артериального давления более 140/90 мм.рт.ст. Этиология заболевания разнообразна, но в основном выделяют 3 фактора: генетический, фактор питания и нервный (ведущий).

Важнейшими признаками, наличие которых увеличивает вероятность развития заболевания, являются факторы риска. Они подразделяются на 2 категории:

1. Немодифицируемые факторы риска (воздействовать на них невозможно). К ним относятся:

- Наследственность.
- Возраст (50-60) лет.
- Пол – среди представителей мужского пола, молодого и среднего возраста, вероятность заболеваемости выше, чем у женщин. Низкая заболеваемость объясняется защитным действием эстрогенов.

– Генетика.

2. Модифицируемые факторы риска (подвергаются воздействию) [3]. К ним относятся:

- Избыточное потребление соли (больше 5 г в сутки);
- Малоподвижный образ жизни;

- Ожирение;
- Стрессовые ситуации;
- Курение – никотин является сосудосуживающим и нарушающим кровоток веществом.
- Нарушение углеводного обмена.

Симптомы гипертонической болезни очень разнообразны: головные боли, шум в ушах, потливость и снижение остроты зрения. В зависимости от стадии заболевания (от 1 до 3 ст.) симптомы усугубляются, присоединяются органы мишени [5].

Стадии гипертонической болезни :

1. Неустойчивое повышение артериального давления (АД). Для него характерно давление от 160-180 мм.рт.ст.
2. Стойкое повышение АД характеризуется давлением от 180-200 мм.рт.ст. На этой стадии наблюдаются признаки атеросклероза сосудов сердца.
3. Стойкое повышение АД при котором давление больше 200 мм.рт.ст. Возникают осложнения такие как, кровоизлияния в сетчатку, гангрена.

Существует общепринятое мнение о том, что больных гипертонической болезнью необходимо ограничить в физической активности, поскольку физические нагрузки приводят к увеличению частоты сердечных сокращений, что влечет за собой сильную нагрузку на сердце. Оно является ошибочным. При правильном выборе средств и методов физического воспитания подобных проблем удастся избежать. Физиологическое влияние занятий физической культурой для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы заключается в том, что под влиянием физических нагрузок, происходит нормализация тонуса сосудов, снижение сопротивления току крови, активация экстракорпоральных факторов кровообращения и как следствие, снижение артериального давления у лиц страдающих артериальной гипертонией [2].

Лечебная физическая культура при гипертонической болезни обычно включает комплекс упражнений, в котором рекомендованы упражнения с большой амплитудой движений; технически простые общеразвивающие упражнения (ОРУ); статические дыхательные упражнения (СДУ) и динамические дыхательные упражнения (ДДУ); упражнения на расслабление. [4] Также целесообразны упражнения на мышцы брюшного пресса (облегченного типа), т.е. поочередное поднимание ног; на тренировку вестибулярного аппарата и равновесие; дозированная ходьба (табл. 1.).

Таблица 1 – Примерный комплекс физических упражнений гипертонической болезни 1 стадии

Исходное положение	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
В движении:	<p>Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием бедра. Поочередное выполнение шаг, поворот туловища в противоположную сторону.</p> <p>Бег, переходящий в спокойную ходьбу</p>	<p>2-3 минуты</p> <p>1-3 мин;</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за дыханием, Спина прямая, темп средний.</p> <p>Тихий, темп медленный.</p>
Основная стойка	<p>В руках палка, обычный хват. Руки вперед и вверх, ногу назад на носок – сделать вдох, вернуться в и. п. – выдох.</p> <p>Руки вверх, левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево – сделать выдох, вернуться в и. п. – вдох. Сделать то же самое в правую сторону.</p> <p>Ноги на ширине плеч. Руки влево, левый конец палки вверх, затем сделать то же самое вправо.</p> <p>Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать наклон вперед – выдох, вернуться в и. п. – вдох</p> <p>Сделать поворот туловища влево, палку отвести влево на высоте плеч – выдох, вернуться в и. п. – вдох. То же повторить в правую сторону.</p> <p>Обычный хват руки вперед. Коленом левой ноги достать палку – сделать выдох, вернуться в и. п. – вдох.</p> <p>Палку за лопатки. Поднимаясь на носки, прогнуться, палку отвести</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-10 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Выполнять ритмично, не сутулиться</p> <p>Руки и спина прямые Не заваливаться, дыхание равномерное</p> <p>Спина прямая</p> <p>Одновременные движения</p> <p>Руки прямые, следить за осанкой, темп медленный</p> <p>Дыхание равномерное</p>

	назад – сделать вдох, вернуться в и. п.– выдох. Выполнять поочередное потряхивание ногами с расслаблением мышц	6-8 раз	Расслабляем мышцы ног
Лежа на спине	Правая рука на груди, левая на животе. Выполнять диафрагмально-грудное дыхание.	4-5 раз.	Темп медленный, без задержки дыхания

Многим людям диагноз «гипертоническая болезнь» представляется как окончательный приговор. Однако, благодаря введению в свою жизнь небольшого количества специальных нагрузок, можно не только улучшить общее самочувствие, но и изменить свою жизнь.

Мы считаем, что физические упражнения, представленные в нашей статье, помогут избавиться от субъективных проявлений заболевания и облегчить общее состояние.

Список источников

1. Ванюркин, А.Г. Артериальная гипертензия / А.Г. Ванюркин, А.П. Гуревич, И.В. Емельянов, М.В. Ионов, М.А. Чернявский, А. О. Конради. – Текст : электронный // Научно-практический рецензируемый журнал. – 2023. – № 4. – С. 366. – URL: <https://htn.almazovcentre.ru/jour/index> (дата обращения: 05.09.2023).

2. Галеева, Р.К. Лечебная физическая культура при гипертонической болезни / Р.К. Галеева, Ш.А. Шамсутдинов. – Текст : электронный // Научный журнал NovaInfo – 2023. – №139. – С. 69. – URL: <https://novainfo.ru/article/11789> (дата обращения: 17.09.2023).

3. Коваль, А.В. Лечебная физкультура для людей с гипертоническими заболеваниями / А.В. Коваль. – Текст: электронный // Современные научные исследования и инновации. – 2022. – №1. – С. 25. – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2022/01/97467> (дата обращения: 17.10.2023).

4. Сухарукова, О.В. Лечебная физкультура и спортивная медицина / О.В. Сухарукова, Текст : непосредственный // Научно-практический журнал – 2013. – №4. – С. 112. – URL: <http://lfksport.ru/category/архив-номеров/2013> (дата обращения: 28.10.2023).

5. Хомякова, О.В. Симптомкомплекс артериальной гипертензии / О.В. Хомякова, А.Ю. Корабек. – Текст : непосредственный // Журнал научный вестник Крыма – 2020. – №4. – С. 27 – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/nauchnyy-vestnik-kryma?i=1120899> (дата обращения: 30.10.2023).

Статья поступила в редакцию 08.11.2023;
одобрена после рецензирования 23.11.2023;
принята к публикации 27.11.2023.

Научная статья
УДК 615.82

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ

Полозова Юлия Николаевна

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, ula.polozova23@mail.ru

Аннотация. Данный исследовательский обзор посвящен вопросу реабилитации разрыва передней крестообразной связки (ПКС) у баскетболистов. Разрыв ПКС является одним из наиболее распространенных и серьезных повреждений в спорте, которое существенно влияет на способность спортсмена продолжать свою карьеру. В данной статье рассмотрены основные аспекты реабилитации данного повреждения у баскетболистов, включая временные рамки, применяемые методы восстановления, особенности тренировочного процесса и предупредительные меры для предотвращения повторных травм.

Ключевые слова: разрыв передней крестообразной связки, реабилитация, баскетболисты, травма, восстановление, операция, физические упражнения, силовые тренировки, гибкость, баланс, заживление, связки, медицинский комплекс, специалист, массаж, упражнения с мячом, функциональная тренировка, восстановительный период

Разрыв передней крестообразной связки является одной из самых серьезных травм, с которыми сталкиваются баскетболисты. Такие повреждения могут привести к длительному перерыву в карьере спортсмена, что имеет негативное влияние на его физическое и психическое состояние. К тому же, успешное восстановление игрока влияет на результаты команды.

Эффективные методы реабилитации после физического разрыва передней крестообразной связки у баскетболистов могут существенно сократить период восстановления, уменьшить риск повторной травмы и позволить спортсмену вернуться к высокому уровню игры.

Однако, с помощью комплексной реабилитационной программы и тщательного подхода к восстановлению, баскетболисты имеют все шансы вернуться на площадку в хорошей спортивной форме. Рассмотрим основные аспекты реабилитации разрыва передней крестообразной связки у баскетболистов, включая хирургическое вмешательство, физические упражнения, медицинские процедуры, немедикаментозные методы лечения и восстановление [1].

Передняя крестообразная связка – стабилизирующая структура в коленном суставе, которая соединяет голени и бедра. Главная функция ПКС – предотвращение передвижения голени вперед относительно бедра и контроль трехмерного движения коленного сустава. Во время игры в баскетбол, баскетболисты часто выполняют быстрые повороты, прыжки и резкие

остановки, которые могут оказывать дополнительную нагрузку на ПКС, повышая риск разрыва.

Одной из основных стратегий, направленных на снижение риска разрыва ПКС, является укрепление мышц бедра и голени. Важно развить силу, гибкость и стабильность коленного сустава, чтобы снизить нагрузку на ПКС во время игры. В программу тренировок следует включить упражнения на укрепление четырехмускуля бедра, особенно квадрицепсы, а также упражнения на укрепление мышц голени и икроножных мышц. Также важно проводить регулярные тренировки для улучшения равновесия и координации, так как эти аспекты имеют прямое отношение к стабильности коленного сустава.

На тренировках и в игре следует уделять особое внимание правильной технике выполнения движений. Неправильное падение или остановка могут создать избыточную нагрузку на ПКС и повысить риск его повреждения. Баскетболистам рекомендуется изучить и применять правила безопасности при выполнении прыжков, поворотов и резких движений, соблюдать правила игры и избегать связанных с ними опасностей. При этом необходимо постепенно увеличивать интенсивность тренировок и игровых нагрузок, чтобы организм мог адаптироваться и стать стабильным [3, 4].

Разогрев перед тренировкой или игрой, а также растяжка после окончания физической активности играют важную роль в предупреждении травм ПКС. Разогрев помогает увеличить кровоток и температуру мышц, улучшает гибкость и подготавливает организм к интенсивным нагрузкам. Растяжка после тренировки помогает снять напряжение с мышц и связок, способствует восстановлению и предотвращает появление мышечной асимметрии. Это особенно важно для баскетболистов, у которых постоянно есть риск травмы ПКС [2].

Подготовка к физической активности должна включать не только физическую, но и психологическую подготовку. Баскетболисты должны быть осведомлены о рисках разрыва ПКС и понимать важность принятия предупредительных мер. Им следует быть внимательными к своему телу и прогнозировать возможные опасности на площадке. Также важно научиться понимать и слушать свои ощущения, чтобы предотвратить дополнительные повреждения. Повышение осведомленности и психологическая подготовка помогут спортсменам сохранить мотивацию для выполнения предупредительных мер и правильного подхода к реабилитации при травмах ПКС.

Предупредительные меры, такие как укрепление мышц, правильная техника выполнения движений, разогрев и растяжка, а также психологическая подготовка и повышение осведомленности, играют важную роль в профилактике разрыва передней крестообразной связки у баскетболистов. Эти меры помогут снизить риск травмы ПКС, а также улучшить процесс реабилитации в случае повреждения. Их внедрение в тренировочные

программы и осведомленность баскетболистов о них являются неотъемлемой частью спортивного успеха и обеспечения долгой и здоровой спортивной карьеры.

Одной из ключевых составляющих успешной реабилитации после разрыва передней крестообразной связки у баскетболистов являются временные рамки, в которых должны происходить восстановительные процессы. Правильное планирование и соблюдение временных рамок играют важную роль в предотвращении возможных осложнений и активизации эффективности восстановления.

Первоначальный этап реабилитации начинается сразу после хирургического вмешательства. В первые дни пациенту назначается режим покоя с применением ледяного компресса и анальгетиков для снятия боли и отека. Зависимо от уровня боли и отека, баскетболисты могут использовать костыли или поддерживающую ортез для облегчения передвижения.

На следующей стадии, уже через несколько дней после операции, фокус переносится на восстановление подвижности и силы в коленном суставе. Разгибание-сгибание, а также вращательные движения коленного сустава должны быть внимательно контролируемы и постепенно усиливаться. Физиотерапевты и тренеры вкладывают усилия во восстановление двигательных функций коленного сустава с целью достигнуть полной подвижности в течение первых 4-6 недель после операции [5].

Следующий этап реабилитации связан с восстановлением силы и стабильности вокруг коленного сустава. Программа упражнений включает в себя упражнения на укрепление квадрицепсов, икроножных мышц, бедер и ягодичных мышц. Постепенно нагрузка увеличивается, чтобы восстановить силу и уверенность в покорении функциональных движений, связанных с баскетболом, таких как прыжки, бег, изменения направления и маневры.

Окончательный этап реабилитации основывается на функциональных тренировочных методах, которые направлены на возвращение спортсмена к полноценной игре. Это включает в себя упражнения, которые специфичны для баскетбола, такие как дриблинг, подбор мяча, броски и общую игровую тактику. В этом этапе важно сосредоточиться на возвращении баскетболиста к спортивной форме и уверенности в его способностях.

Упражнения в этой фазе могут включать различные виды приседаний, выпрыгивания, упражнения на гимнастическом мяче и водные упражнения. Также полезными могут быть упражнения на силовых тренажерах, таких как вращения сидя или стоя.

Комплекс физических упражнений:

- Тренировка удержания равновесия тела на неустойчивой опоре. Позаботьтесь о страховке. Можете усложнить упражнения и стоять на одной ноге, удерживая в руках мяч

перед собой, над головой, передавая мяч из одной руки в другую, переводя его вокруг опорной ноги, играя с мячом;

- Занятия на велотренажере по 30 минут 1-2 раза в день, разрешен медленный бег по бегущей дорожке. Упражнения на силовых тренажерах, направленных на укрепление силы задней и передней группы мышц бедра, других мышечных групп 2 раза в неделю;

- Бег трусцой на улице – с 16-18-й недели;

- Приседания от 0° до 90° – с 18-20-й недели;

- Приседания от 0° до 90° с весом, шаги в сторону, прыжки, упражнения со скакалкой, бег змейкой и с ускорениями – с 20-24-й недели;

- Работа с мячом на поле без участия в двухсторонней контактной игре с 22-25-й недели[2].

Во избежание долгой реабилитации, искаженному срастанию, а иногда к повторному разрыву, необходимо подчиняться небольшому своду правил выполнения нагрузки.

Программа упражнений для реабилитации составляется лечащим врачом и должна безукоризненно выполняться согласно этапам. Любое самостоятельное дополнение возможно только с разрешения специалиста.

Каждое упражнение совершается до легких болевых ощущений. Не должно быть острого дискомфорта от действий. Если нагрузка кажется непосильной, следует прекратить выполнение упражнения или данного занятия в целом.

Для достижения наибольшего эффекта рекомендуется проводить простую разогревающую разминку. В сложных случаях разогреть необходимые мышцы поможет обычная грелка. Особенно хорошо это сказывается при реабилитации при разрыве переднего крестообразного сухожилия в колене.

По возможности стоит исключить отклонения от графика. Лечебная гимнастика предпочитает постоянство. Если не получается посетить зал ЛФК, рекомендуется провести облегченный вариант занятий дома. Обязательно необходимо уведомить об этом врача и получить персональные рекомендации [1].

Также обязательно нужно следить за правильностью дыхания. Клетки, оснащенные достаточным количеством кислорода, склонны к скорейшей регенерации. Синхронное дыхание повышает выносливость организма, позволяет достойно выдержать занятие от начала до конца. При реабилитации после операции разрыва связок плечевого сустава дыхательная гимнастика является неотъемлемой частью нагрузок. Нарушенный вдох в данном случае приведет к неприятным колющим ощущениям.

После достижения определенного уровня силы и стабильности, баскетболист может начать функциональный тренинг, который направлен на восстановление специфических движений, связанных с баскетболом.

Этот этап требует индивидуального подхода, учитывающего особенности каждого игрока. Баскетболист может начинать с простых движений, таких как бег, броски, а затем постепенно увеличивать интенсивность и сложность упражнений.

Временные рамки реабилитации разрыва передней крестообразной связки могут варьироваться в зависимости от индивидуальных характеристик пациента, тяжести травмы и выполнения рекомендаций медиков. Важно помнить, что качественная реабилитация требует терпения, соблюдения инструкций и постепенного увеличения нагрузок. Возвращение к игре возможно только после полного восстановления силы, стабильности и уверенности баскетболиста в его функциональных возможностях.

Лечебный массаж и лечебный мануальный терапевтический массаж активно используются для ускорения процесса заживления ран после операции на передней крестообразной связке. Они способствуют улучшению кровотока, повышают гибкость мышц и сухожилий, а также снимают болевой синдром.

Физические упражнения на ранней стадии могут включать пассивные и активные движения коленного сустава, упражнения для укрепления квадрицепса и икроножных мышц, а также упражнения на баланс и координацию [4].

После того, как баскетболист достигнет определенного уровня функциональности и подвижности, начинается фаза укрепления. В этой фазе фокусируются на тренировке основных групп мышц, включая квадрицепсы, голени и ягодичные мышцы.

Тренировочный процесс реабилитации разрыва передней крестообразной связки у баскетболистов требует тщательного планирования и систематического подхода. Важно начать с ранней фазы восстановления, затем перейти к укреплению и в конечном итоге провести функциональный тренинг. При правильном выполнении тренировочного процесса баскетболисты могут вернуться на площадку и продолжить свою карьеру с полной физической активностью.

Травма связок коленного сустава существенно ограничивает спортивную деятельность спортсмена и требует индивидуального подхода в реабилитационной программе. Основными целями реабилитации являются восстановление функциональности коленного сустава, укрепление мышц и связок, возвращение к спортивной активности и предотвращение повторных травм. Для достижения этих целей часто применяются методы физиотерапии, упражнения по увеличению силы и гибкости, тренировки по балансу и координации, а также систематическое наблюдение и поддержка специалистов. Важным аспектом является и

психологическая поддержка атлета, так как восстановление после такой серьезной травмы может быть физически и эмоционально трудным процессом. Комплекс реабилитации позволит, баскетболисту полностью восстановиться и вернуться к полноценной игре на высоком уровне.

Список источников

1. Арьков, В.В. Биомеханический и физиологический контроль восстановления функции нижних конечностей у спортсменов, травмированных в процессе тренировок и соревнований: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук / Арьков Владимир Владимирович. – Москва, 2011. – 25 с. – Текст: непосредственный.

2. Ахпашев, А.А. Основные принципы восстановления функции коленного сустава после артроскопических вмешательств / А.А. Ахпашев, В.А. Епифанов, А.В. Королев и др. – Текст: непосредственный // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2007. – № 3. – С.8-15.

3. Бакулин, В.С. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие / В.С. Бакулин, И.Б. Грецкая, М.М. Богомоллова, А.Н. Богачев. – Волгоград : ВГАФК, 2013. – 15 с.: ил., цв. ил., табл. – Текст: электронный.

4. Башкиров, В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В.Ф. Башкиров. – Москва: ФиС, 1984. – 20 с. – Текст: непосредственный.

5. Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата: учебное пособие для студ. вузов / Н.М. Валеев. – Москва: Физическая культура, 2009. – 34 с. – Текст: непосредственный.

6. Вифлеемский, А. Проблемы экономики образования России / А. Вифлеемский. – Текст: непосредственный // Народное образование. – 2004. – № 6. – С. 26-38.

Статья поступила в редакцию 12.12.2023;
одобрена после рецензирования 22.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.

Научная статья
УДК 796.814:376.3

АДАПТИВНОЕ САМБО ДЛЯ ЛИЦ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ

Сивкова Любовь Владимировна, Минка Ирина Николаевна

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, liubasivkova@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена активно развивающемуся направлению адаптивного спорта-адаптивному самбо для лиц с депривацией зрения. В статье представлены проблемы, с которыми сталкиваются слабовидящие и тотально слепые люди. В ходе работы нами были проанализирована научно-методическая литература по самбо для слепых, рекомендации тренеров, работающих с лицами с депривацией зрения, и сделаны выводы о влиянии адаптивного самбо на слепых спортсменов.

Ключевые слова: адаптивный спорт, депривация зрения, тифлопедагогика, адаптивная физическая культура

В России насчитывается более 300.000 незрячих. Ежегодно в стране рождается 4% незрячих и слабовидящих детей. При этом, по медицинским прогнозам, количество людей с нарушениями зрения будет расти.

Вследствие слепоты ухудшается психоэмоциональный статус ребенка, также нарушается ориентация в пространстве и снижается подвижность. Всё это значительно ухудшает состояние здоровья ребёнка, негативно влияет на тонус сердечно-сосудистой системы, развитие опорно-двигательного аппарата, качество и скорость работы центральной и периферийной нервных систем, то есть ведет к формированию вторичных нарушений здоровья. Если не решать проблемы таких детей, то с возрастом у них накапливается множество сопутствующих заболеваний, которые не только снижают уровень физических кондиций, но и лишают человека возможности существовать без посторонней помощи.

При этом, задачей государства является нивелирование последствий нарушения здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья. Слепые и слабовидящие дети должны вырасти полезными и нужными членами общества. Данная задача решается с помощью специалистов тифлопедагогике, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, и социальных служб.

Проблемы слепых детей начинаются от невозможности ориентации в пространстве, выполнения бытовых задач, заканчивая полным отсутствием мимики. Зачастую лица слепых людей напоминают маску, что в дальнейшем еще более осложняет их адаптацию в социуме, трудоустройство. Для этого в специальных учреждениях тифлопедагоги для слепых и слабовидящих детей проводят уроки мимики. Также тифлопедагоги обучают слепых и слабовидящих детей навыкам ведения быта, общения, чтения, письма и многому другому.

Адаптивная физическая культура выполняет особую роль в процессе реабилитации и социализации инвалидов. Она помогает сформировать основные двигательные навыки слабовидящего и слепого ребенка, правильную осанку и походку, нивелирует развитие вторичных нарушениях здоровья. Приучает к длительной ходьбе и бегу, что является профилактикой снижения возможностей сердечно-сосудистой системы, застойных явлений в малом и большом кругу кровообращения, нарушений в работе опорно-двигательного аппарата и других систем организма.

Кроме этого, средства адаптивной физической культуры помогают формировать необходимые во взрослой жизни черты характера.

Все вышеперечисленное формируется и развивается благодаря усиленной работе сохранных анализаторов: слуху, осязанию, позволяющему инвалиду воспринимать действие факторов внешней среды с помощью рецепторов кожи, опорно-двигательного аппарата, а также некоторых слизистых оболочек.

Но в обществе закрепилось ошибочное мнение, что слепым детям в первую очередь нужно давать нагрузку на слух и память. Это лишь усугубляет и тормозит адаптацию totally слепых и слабовидящих детей. Следует заметить, что в первую очередь слепым детям необходимо обязательно развивать осязание, потому что оно является ведущим анализатором, компенсирующим утраченное зрение. При помощи осязания ребёнок может познать предметность и другие стороны окружающего мира.

Особое затруднение у слепых и слабовидящих детей вызывают абстрактные понятия: мечта, любовь, поддержка, счастье и победа. Победа: над собой, над обстоятельствами, в споре, в соревновании. Она может быть разной, но всегда требует соответствующих качеств: тренированность тела, крепкость и устойчивость характера, целеустремлённость, вера в себя и другие качества.

Помочь решить вышеперечисленные психологические и физические проблемы человека с депривацией зрения, призваны средства и методы адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта.

Одним из активно реализуемых направлений адаптивного спорта является адаптивное самбо. Самбо для слепых, как любой другой вид спорта, со временем пробудит в детях волю к жизни, к победе и сформирует в них упорство и боевой дух. Данные качества необходимы для того, чтобы в дальнейшем слепой человек сумел вести полноценный образ жизни: учиться, работать, создавать семью.

История самбо для слепых началась в 2010 году, тогда были проведены первые тренировки, в дальнейшем в 2015 году данная дисциплина стала официальной. В 2017 году был проведён первый чемпионат России по самбо для слепых и слабовидящих.

Отбор спортсменов и проведение соревнований по самбо для слепых имеет ряд особенностей: в первую очередь спортсмены проходят офтальмологическое обследование, при котором оцениваются острота зрения и угол концентрического сужения полей зрения. Не допускаются к участию в соревнованиях спортсмены, чьи показатели выше 0,1 и 20 градусов соответственно. Также, у спортсменов учитываются: наличие сопутствующих осложнений болезни глаз и способность к сохранению устойчивого равновесия.

Далее, все полученные данные анализируются и спортсмену присуждается один из двух спортивных классов. Каждый спортивный класс соответствует реальным функциональным возможностям спортсмена.

Распределение на классы:

SVI1-в составе этой группы выступают тотально слепые спортсмены и спортсмены с незначительным остатком зрения в специализированных шлемах.

SVI2 – в составе этой группы выступают самбисты с наличием форменного зрения, позволяющего различать предметы на достаточном расстоянии, с сохранением устойчивого равновесия. [1;2;3;4]

После прохождения медицинского обследования и получения спортивного класса решается вопрос о допуске спортсмена-самбиста к соревнованиям.

Для участия в схватке спортсменов вызывают на ковёр. Арбитр и боковой судья выводят спортсменов на середину ковра, далее спортсмены обмениваются рукопожатием. Схватка начинается с позиции «рукав-отворот», в этой позиции каждый спортсмен удерживает противника за рукав и отворот куртки. Схватка начинается после свистка арбитра. Если один из спортсменов потерял захват, схватка прерывается, спортсменов возвращают на середину ковра в исходное положение. Соблюдение данных правил необходимо, потому что ведущим чувством у слепых самбистов является осязание. С помощью него каждый спортсмен оценивает положение тела своего противника, прогнозирует его дальнейшие действия и продумывает подходящую комбинацию для атаки, контратаки или защиты.

Если не соблюдать эти требования, не останавливать встречу и не возвращать спортсменов в исходное положение, то при потере захвата слепые борцы будут дезориентированы, будут на ощупь пытаться найти своего противника, что в свою очередь приведёт к упадку спортивного настроения, отрицательному результату встречи и высокой вероятности травматизма, что является недопустимым.

Схватка заканчивается по звуковому сигналу (гонгу), объявляется победитель, далее с помощью арбитра спортсмены обмениваются рукопожатием. После чего арбитр и боковой судья уводят спортсменов к краю ковра, где их ожидает ответственное за спортсмена лицо.

Организация тренировочного процесса для слепых и слабовидящих борцов также имеет свои особенности:

Так, например, заслуженный тренер Тураев Ш.Д., за 10 лет работы в адаптивном самбо для слепых отметил, что у воспитанников очень развиты: осязательное чувство, мышечные ощущения и мышечная память. В первую очередь он обучает своих спортсменов бороться в партере, так как слепому борцу тяжело научиться бороться в стойке и делать броски со стойки, в силу слаборазвитой координации и риска высокого травматизма. В начале разминки спортсменов стараются разбить на пары: один слабовидящий и один слепой или один зрячий и один слепой. Тот, кто стоит в паре со слепым должен держать его под руку. Если спортсмен уже уверенно чувствует себя в партере, у него не возникает координационных затруднений, то можно начинать обучение борьбе в стойке, броскам со стойки. Помимо технической и физической подготовки, большое внимание необходимо уделять психологической подготовке слепых борцов особенно в период соревнований. Низкий спортивный настрой и отсутствие боевого духа способствуют ухудшению спортивного результата и дальнейшей потери мотивации спортсменом [5].

В свою очередь, заслуженный тренер России Пегов В.А. считает, что также необходимо тщательно дозировать и контролировать нагрузки как общефизические, так и технические в соответствии с полом, возрастом и состоянием здоровья слепого спортсмена. Чтобы сохранить и укрепить здоровье спортсмена, индивидуализировать подход к его тренировкам необходимо ежемесячно проводить медицинский осмотр, особенно оценивать состояние глаз. Так как большую часть информации слепые спортсмены воспринимают на слух, необходимо уделять много времени беседам о технических приёмах, беседам психологической направленности и беседам, повышающим мотивацию спортсмена [5].

Тифлопедагог Любимов А.А. подметил, что обучение движениям и техническим приёмам лучше начинать с рассказов и описаний слепому. Сначала он воспримет все действия на слух, проанализирует их, обработает, если никаких затруднений не возникнет, и все описания точны, то начинается обучение приёмам «рука на руке».

Эффективность обучения слепого борца зависит от нескольких факторов: носит ли слепота врождённый характер или она появилась позже, от этого зависит насколько сформированы предметные и пространственные представления у человека. Также учитывается исходный индивидуальный уровень знаний, умений и навыков обучающегося. Исходя из вышеперечисленного, для каждого спортсмена разрабатывается пошаговое обучение приёмам, используемым в спортивной дисциплине [5].

В свою очередь, профессор Багдерин П.Г. и доцент Закиров Р.М. предлагают при обучении слепых борцов действиям и приёмам борьбы использовать: альбомы с рельефным

изображением различных поз и движений, наглядные пособия, адаптивный спортивный инвентарь. Это необходимо, так как ведущим чувством у слепых является осязание, с помощью него слепые понимают предметность мира, в данном случае предметность адаптивного самбо для слепых. Вторым по важности является слух, для этого чувства предлагают использовать звуковые ориентиры, например, хлопок, колокольчик, свисток и прочие приемы [5].

Таким образом, проанализировав научно-методическую литературу по адаптивному самбо для слепых, а также рекомендации ведущих тренеров и тифлопедагогов, которые занимаются слепыми спортсменами, мы предлагаем следующие способы для лучшей адаптации тренировочного процесса по самбо под слепых спортсменов, с целью успешной реализации программы тренировочных занятий, укрепления здоровья и достижения высоких результатов на соревнованиях.

Так, спортивный зал должен быть небольшим, борцовский ковёр с четырёх сторон упирается в стены, которые в свою очередь обиты мягкими матами. Данная комбинация позволит минимизировать риск травматизма. На одной из стен необходимо разместить небольшой динамик, из которого во время проведения тренировки будет тихо проигрываться музыка. Данная мера позволит слепым спортсменам лучше ориентироваться в пространстве, понимать относительно источника звука, в какой точке зала они находятся.

Спортсменов лучше разбить по парам: слепой спортсмен со слабовидящим или зрячим спортсменом, после этого возможно приступить к разминке.

Разминка начинается с бега по кругу. Слабовидящий или зрячий спортсмен держит под руку слепого спортсмена, важным моментом является то, что слабовидящий или зрячий спортсмен всегда бежит по внешнему кругу, а слепой спортсмен по внутреннему, это необходимо для снижения риска травматизма. Кроме этого, следует рекомендовать слепому спортсмену прислушиваться к звуку шагов рядом бегущего.

Для бега с ускорением по кругу один зрячий или слабовидящий спортсмен берет длинную веревку или резину, встаёт в центр круга, держит концы верёвки или резины в руке, петля верёвки или резины продевается через пояс слепого спортсмена, длина верёвки или резины регулируется так, чтобы слабовидящий или зрячий спортсмен находился строго в центре ковра, а слепой спортсмен бежал по краю окружности, таким образом слепой спортсмен может выполнять ускорение без риска травматизма. Команды слепому спортсмену исходят от слабовидящего или зрячего спортсмена стоящего в центре ковра.

При выполнении кувырков (через правое, левое плечо, через голову, назад, назад с выходом на прямые ноги) по диагонали начинать упражнение должен слабовидящий или зрячий спортсмен. Выполнив упражнение по диагонали, слабовидящий или зрячий спортсмен

не возвращается назад, а остаётся на другом конце ковра. Он с помощью хлопков в ладоши подаёт сигнал поочередно слепым спортсменам, хлопки начинаются-слепой спортсмен начинает выполнять упражнения по диагонали, хлопки стихают-слепой спортсмен заканчивает выполнение упражнения. Данная мера необходима для снижения риска травматизма.

После проведения разминки необходимо приступить к основной части тренировки-освоению приёмов действий борьбы самбо.

Для достижения наилучшего тренировочного эффекта тренер обязательно должен быть в плотном, постоянном контакте со слепым или слабовидящим спортсменом. Это позволит самбисту с помощью осязания быстрее и качественнее усвоить необходимые технические приёмы.

На отработку и освоение технических приёмов самбо необходимо составить следующие пары: слепой со слабовидящим или зрячим спортсменом. Таким образом, зрячий или слабовидящий спортсмен будет контролировать тренировочный процесс незрячего спортсмена, также снизится риск травматизма спортсменов. Также, такой подход позволит слепому спортсмену успешнее социализироваться, привыкнуть к новой обстановке, найти общий язык с товарищами, развить коммуникативные навыки и улучшить психологический настрой.

Выполняя технические действия со слепыми или слабовидящими спортсменами, тренер обязательно должен выполнять эти движения медленно, вручную контролировать положение рук, ног, туловища спортсмена.

Тренер должен всячески поощрять спортсменов, мотивировать их. Приводить в пример крупные достижения в данном виде спорта. Тренер должен выстроить доверительные отношения со своими воспитанниками, это необходимо для достижения максимального тренировочного эффекта, а в дальнейшем успешного выступления на соревнованиях. Также это необходимо для того, чтобы убрать у тренируемого чувства скованности, дискомфорта, недоверия к обстановке, стеснения и других негативных эмоций.

На основании проанализированных научно-методических пособий по самбо для слепых, рекомендаций тренеров, работающих с лицами с депривацией зрения, мы сделали вывод о положительном влиянии на слепых занятий адаптивным самбо. У спортсменов улучшается координация, повышается тонус мышц и возможности сердечно-сосудистой системы, развивается позитивное мышление, чувство собственной значимости, воля и радость жизни. Все это не только продлевает жизнь слепому спортсмену, но и делает ее насыщенной и интересной.

Список источников

1. История самбо слепых: презентация. – Текст: электронный // Sambo.ru: [сайт]. – URL: https://www.sambo.ru/media/resource/2019/05/31/obshaya_prezentaciya_sambo_slepyh.pptx.
2. Международные правила по самбо для слепых и слабовидящих и правила классификации в самбо для слепых и слабовидящих опубликованы на сайте ФИАС. – Текст: электронный // Международная федерация самбо: [сайт]. – URL: <https://sambo.sport/ru/news/mezhdunarodnye-pravila-po-sambo-dlya-slepykh-i-slabovidyashchikh-i-pravila-klassifikatsii-v-sambo-dl/>.
3. Правила классификации в самбо для слепых и слабовидящих [от 4 октября 2020 года] / Исполнительный комитет ФИАС. – Текст: электронный // Всероссийская Федерация самбо: [сайт]. – URL: https://www.sambo.ru/media/resource/2021/06/03/rukovoditelyam_regionalnyh_federacij_sambo_ot_13022019_g.jpg.
4. Руководителям региональных федераций самбо: Письмо Президента Всероссийской Федерации самбо № 72 от 13 февраля 2019 года. – Текст: электронный // Всероссийская Федерация самбо: [сайт]. – URL: https://www.sambo.ru/media/resource/2021/06/03/rukovoditelyam_regionalnyh_federacij_sambo_ot_13022019_g.jpg. – Текст: электронный.
5. Самбо для слепых и слабовидящих борцов: сборник материалов, подготовленный в рамках проекта «Преодоление» – международное развитие самбо слепых. – Текст: электронный // Всероссийская Федерация самбо: [сайт]. – URL: https://sambo.ru/media/resource/2020/12/30/sbornik_rekomendacij_treneram_po_sambo_slepyh.pdf.

Статья поступила в редакцию 30.11.2023;
одобрена после рецензирования 13.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.

Научная статья
УДК 364

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОМОЩНИКА ПО УХОДУ В СИСТЕМЕ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА: ПРАВОВОЙ АСПЕКТ

Ситникова Виктория Вадимовна

Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, viki.sitnikova90@gmail.com

Аннотация. Внедрение СДУ за пожилыми гражданами и инвалидами позволило повысить эффективность их социальной и медицинской поддержки. В настоящее время все еще остается недоработанным законодательство в сфере деятельности системы долговременного ухода. Хотя и присутствуют основные положения о деятельности помощника по уходу в системе долговременного ухода, но они ограничиваются функциональными правилами работы органов власти, а не отдельного человека.

Ключевые слова: система долговременного ухода, законодательство, пожилые граждане, инвалиды, социальная и медицинская помощь

В настоящее время наблюдается тенденция старения населения в РФ, в связи с этим государство заинтересовано в организации адресного предоставления комплексной и качественной социальной помощи населению. Согласно международным критериям, население считается старым, если доля людей в возрастах 65 лет и более во всем населении превышает 7%. В настоящее время каждый седьмой россиянин, т.е. 16,0% (на начало 2021 года – 15,8%) жителей страны, находится в возрасте 65 лет и более [6]. Решение проблемы долговременного квалифицированного ухода осуществляется путем создания специальной сети центров для организации ухода за пожилыми людьми и инвалидами.

Целью работы выступает анализ законодательства в области применения СДУ. Задачами исследования являются анализ нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность по уходу за гражданами пожилого возраста и инвалидов на основании применения системы долговременного ухода, а также выявление основных проблем и пробелов законодательства на современном этапе развития СДУ. В работе были использованы теоретические методы исследования: анализ, обобщение, теоретическое осмысление проблемы.

Система долговременного ухода представляет собой комплексную программу поддержки граждан пожилого возраста и инвалидов, включающую в себя поддержку семейного ухода, медицинскую и социальную помощь [5]. СДУ может предоставляться в форме привлечения службы сиделок и патронажа в стационарной, полустационарной форме и на дому. Целью программы долговременного ухода является совершенствование форм социального обслуживания и поддержки наиболее уязвимых групп населения путем сохранения привычного качества жизни.

Волгоградская область с 2018 года стала регионом, участвующим в реализации проекта по созданию системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, включающей сбалансированное социальное обслуживание и медицинскую помощь на дому, в полустационарной и стационарной форме с привлечением патронажной службы и сиделок, а также по поддержке семейного ухода. В настоящее время, жители Волгоградской области могут получать поддержку благодаря технологии «Персональный помощник», путем проживания в социальной семье и получения бригадного метода обслуживания с одновременным посещением отделения дневного пребывания [7].

Согласно постановлению Губернатора от 23.12.2022 № 782, необходимо обеспечить функционирование модуля «Система долговременного ухода», который будет действовать на базе ведомственных информационных систем органов государственной власти, а также организации деятельности «школ ухода» для обучения лиц, осуществляющих родственный уход [8].

Согласно данным, 6067 жителей Волгоградской области в 2022 году уже воспользовались системой долговременного ухода, что на 1000 человек больше, чем в предыдущем году [9].

Согласно Приказу Министерства труда и социальной защиты РФ №929 «О реализации в отдельных субъектах РФ в 2022 году Типовой модели системы долговременного ухода за гражданами и инвалидами, нуждающимися в уходе», к программе, осуществляющей СДУ, присоединилось десять регионов. Таким образом, итоговое количество регионов, принимающих участие в программе, составило 34 региона. Объем социальной помощи определяется путем обследования состояния человека и его нуждаемости в уходе, при этом, объем услуг измеряется часами.

Кроме того, существует разделение на уровни нуждаемости в уходе, к которым относятся следующие:

1. Первый – является наиболее часто встречающимся и мало обслуживаемым, помощь оказывается не более двух раз в день от трех до семи раз в неделю.
2. Второй – предполагает оказание помощи не более трех раз в неделю от четырех до семи дней в неделю.
3. Третий – уровень, предполагающий наибольшую нуждаемость в уходе, ограничивает уход до четырех раз в день и от пяти до семи раз в неделю.

Следует отметить, что помощник по уходу в СДУ согласует график своей работы с родственниками для повышения эффективности работы всей системы ухода. Кроме того, существует возможность получения дополнительной помощи или оплаты дополнительных часов, как и отказа от части услуг.

Федеральный закон №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» не предусматривает ряд положений, регулирующих деятельность помощников по уходу в СДУ [2]. Его особенностью является закрепление основных положений, трактовок понятий и определений, а также структуру, конфиденциальность сведений, полномочия, права и обязанности основных участников социального обслуживания, а именно поставщиков и получателей социальных услуг. Кроме того, была рассмотрена возможность разработки индивидуальной программы ухода, однако, все сведения были связаны лишь с правилами оформления и проведения ухода.

Федеральным законом №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» определена возможность государственной помощи инвалидам, а также связанные с ней гарантии [1]. Статья 28 закрепляет необходимость обслуживания инвалидов путем предоставления медицинских и бытовых услуг и обеспечением необходимыми средствами телекоммуникации обслуживания, специальными телефонными аппаратами и другой техникой. При этом, здесь также наблюдается отсутствие правил организации деятельности помощников по уходу.

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ №929 «О реализации в отдельных субъектах РФ в 2022 году Типовой модели СДУ за гражданами и инвалидами, нуждающимися в уходе» является документом, закрепляющим правила поведения и принципы уполномоченных органов и организаций по выявлению граждан, нуждающихся в уходе и включении их в систему долговременного ухода [3].

Согласно положениями Приказа, помощник по уходу в СДУ должен определить индивидуальные потребности гражданина в соответствии с результатами обследований, медицинских осмотров, заключений врачебных комиссий и другой информацией и на основании этого составлять график ухода за ним, соответствующий уровню нуждаемости и пожеланиям родственников.

Существующая практика осуществления долговременного ухода в настоящее время характеризуется наличием некоторых проблемам.

Отсутствие законодательного закрепления системы прогнозирования потребностей в уходе с одновременным проведением оценок потребностей нуждающихся в уходе граждан с их дальнейшей градацией по регионам для наглядного понимания происходящих в стране изменений от принятия отдельных решений в сфере СДУ. Специалистам будет легче понять какие регионы в большей степени нуждаются в конкретной форме ухода и смогут направить имеющиеся в регионе силы в нужном направлении для помощи населению.

Кроме того, требуется составление свода правил маршрутизации граждан, а также определение форм и мест оказания наиболее качественного ухода.

Имеет место и существование проблемы разобщенности учреждений и специалистов данной сферы между собой, которая характеризуется отсутствием единого подхода к взаимодействию, необходимого для решения вопросов, связанных с осуществлением ухода за гражданами в этом нуждающимися.

Отсутствие упрощенного доступа к информации о пациентах для специалистов, как еще одна немаловажная проблема, предполагает создание единых баз данных о всех гражданах, которым требуется включение в систему долговременного ухода, или гражданах уже находящихся в списке участников программы.

В настоящее время, система долговременного ухода развивается быстрыми темпами, что, во многом зависит от участия в развитии программы органов государственной власти, специалистов и населения. Появление новых нормативно-правовых актов позволяет все больше повысить уровень понимания гражданами принципов работы СДУ, однако, несмотря на это, законодательная база в этой области еще недостаточно развита. Так, приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 декабря 2021 г. №929 закрепляет возможность социального сопровождения граждан, включающего предоставление бесплатной медицинской помощи, предоставления отдельных лекарственных средств, оказание психологической, педагогической, юридической и другой помощи, а также получение услуг реабилитации. Впоследствии были расширены сведения о порядке составления индивидуальной программы и правила обеспечения функционирования всей системы долговременного ухода на основании создания школ, координационного центра и обеспечении межведомственного взаимодействия и финансирования, что является значительным достижением данной сферы.

Список источников

1. Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (ред. от. 28.12.2022). – Текст: электронный // Консультант Плюс: [сайт]. – 2017. – URL: <https://rosmintrud.ru/docs/1281> (дата обращения: 08.04.2017).

2. Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» (ред. от. 28.12.2022). – Текст: электронный // Консультант Плюс: [сайт]. – 2017. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_156558/ (Дата обращения 21.02.2023).

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 декабря 2021 г. №929 «О реализации в отдельных субъектах РФ в 2022 году Типовой модели системы долговременного ухода за гражданами и инвалидами, нуждающимися в уходе». – Текст: электронный // Консультант Плюс: [сайт]. – 2017. – URL:

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_407674/2ff7a8c72de3994f30496a0ccb1dda fdaddf518/(Дата обращения 21.07.2023).

4. Андрющенко, О.Е. Оценка качества услуг, предоставляемых гражданам пожилого возраста в учреждениях социального обслуживания населения (на примере Волгоградской области) / Т.А. Шевченко, О.Е. Андрющенко. – Текст: непосредственный // Социальное и пенсионное право. – 2018. – №2.- С.38-42.

5. Новицкая, Е. Что такое система долговременного ухода / Е. Новицкая. – Текст: электронный // Я в праве: [сайт]. – 2022. – 23 мая. – URL: <https://ivprave.ru/prava/posobia/sdy> (Дата обращения 28.01.2023).

6. Статистический бюллетень. – Текст: электронный // Федеральная служба государственной статистики: официальный сайт. – 2022. – URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Bul_chislen_nasel-pv_01-01-2022.pdf (дата обращения 18.02.2023)

7. Система долговременного ухода за гражданами пожилого возраста. – Текст: электронный // Комитет социальной защиты населения: официальный сайт. – 2020. – URL: <https://uszn.volgograd.ru/other/sistema-dolgovremennogo-ukhoda-za-grazhdanami-pozhilogo-vozrasta/> (Дата обращения 12.01.2023).

8. Постановление Губернатора Волгоградской области от 23.12.2022 № 782 «Об утверждении Плана мероприятий ("дорожной карты") по созданию системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, нуждающимися в уходе, в соответствии с целями и задачами, предусмотренными Типовой моделью системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, нуждающимися в уходе, на территории Волгоградской области в 2023 году». – Текст : электронный // Официальное опубликование правовых актов : [сайт]. – 2017. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/3400202212270002> (Дата обращения 27.07.2023).

9. Федорова, А. В Волгоградской области 6067 жителей воспользовались системой долговременного ухода. / А. Федорова. – Текст: электронный // РИАЦ: [сайт]. – 2023. – 11 янв. – URL: <https://riac34.ru/news/152354/> (Дата обращения 11.09.2023).

Статья поступила в редакцию 10.11.2023;
одобрена после рецензирования 30.11.2023;
принята к публикации 01.12.2023.

Научная статья
УДК 373.3

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ

Смолянинова Любовь Владимировна

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

Аннотация. В статье проанализированы возможности применения адаптационной программы для первоклассников. Показано, что создание необходимых условий способствует успешной адаптации младших школьников к школьному обучению.

Ключевые слова: адаптация, социальная адаптация, социальное окружение, школьное окружение

Федеральный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) актуализирует вопросы, связанные с организацией учебно-воспитательного процесса младших школьников, уделяя особое внимание первым дням пребывания детей в общеобразовательных организациях, как одному из самых сложных этапов школьной жизни. Актуальность создания условий адаптации для первоклассников обусловлена важностью данного процесса для успешного обучения ребенка в школе, его гармоничного развития в детском коллективе, выстраивания взаимодействия с учителями. Проблема адаптации первоклассников заключается в том, что дети сталкиваются с рядом изменений в своей жизни. В частности, осуществляется переход из привычной домашней обстановки в школу, где ребенок должен общаться со сверстниками и учителями, происходит увеличение умственной нагрузки: первоклассникам приходится осваивать новые знания, навыки и умения, которые раньше им не приходилось применять. Кроме того, меняется социальная роль первоклассников. Все это в совокупности отражает необходимость разработки эффективных программ по адаптации младших школьников.

Экспериментальное исследование было проведено в Муниципальном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе №5 г. Комсомольск-на-Амуре. В исследовании приняли участие 25 младших школьников. С целью определения исходного уровня развития адаптационных возможностей первоклассников к обучению в школе мы пользовались диагностической методикой на основе наблюдения «Адаптация первоклассников к школьной среде» (Г.Ф. Кумарина). Результаты диагностической методики «Адаптация первоклассников к школьной среде» (Г.Ф. Кумарина) отражены на рисунке 1.

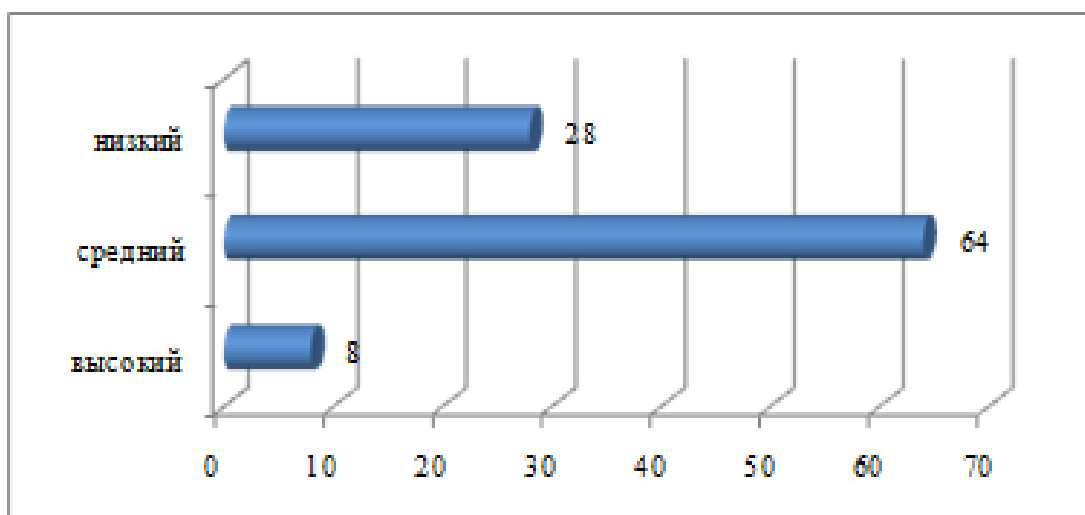


Рисунок 1 – Результаты диагностической методики
«Адаптация первоклассников к школьной среде» (Г.Ф. Кумарина)

Наблюдение показало, что из 25 обучающихся – 2 человека (8%) показали высокий уровень развития адаптационных возможностей. Для 16 обучающихся (64%) характерен средний уровень развития адаптационных возможностей к обучению в школе. Для 7 обучающихся (28%) характерен низкий уровень развития адаптационных возможностей к обучению в школе. Эти школьники не справляются с учебной нагрузкой, испытывают стресс и беспокойство. Таким учащимся может потребоваться дополнительная помощь и поддержка со стороны педагогов, психологов и родителей для успешной адаптации к условиям школы.

Стоит отметить, что к наиболее частым проблемам, с которыми сталкиваются первоклассники в процессе адаптации к школе, относятся следующие:

- проблемы в общении с учителями и одноклассниками;
- трудности с пониманием и принятием школьных правил, норм и требований;
- тяжелая учебная нагрузка;
- отсутствие мотивации и интереса к обучению;
- невнимательность и проблемы с организацией работы.

По нашему мнению, для эффективной адаптации первоклассников в школе необходимо создать следующие организационно-педагогические условия:

- использование институциональных и межличностных социальных и образовательных механизмов. Они предполагают проведение мероприятий по знакомству учеников друг с другом, с учителем (например, походы на природу, в музеи, работа в парах, в малых группах);

– вовлечение первоклассников в различные формы взаимодействия по основным направлениям воспитательной работы с учетом этапа адаптации. В частности, проведение внеклассных мероприятий.

Указанные условия будут реализованы в рамках адаптационной программы для первоклассников. Программа «Я – первоклассник» призвана помочь ученикам первого класса быстрее и легче адаптироваться к новым условиям школьной жизни. Она включает в себя разнообразные мероприятия, призванные поддержать детей в этом процессе. Например, на этих занятиях дети учатся общаться со сверстниками и учителями, понимать школьные правила, справляться со стрессом и учебной нагрузкой. Программа также включает работу с родителями, направленную на улучшение способности их детей адаптироваться к школе. Цель программы: психологическое сопровождение первоклассников на этапе адаптации к школьному обучению.

Разработанная программа включает 10 объединенных занятий, которые имеют примерно одинаковую структуру. По характеру она является профилактической. Разработанная программа включает в себя организационный, опытный и аналитический этапы. Указанные этапы позволяют не только разработать и реализовать адаптационную программу, но и оценить ее эффективность.

В качестве основных форм и психолого-педагогических методов, используемых при проведении программы, использовались ролевые игры для младших школьников, рисуночные методы, метафорические истории и притчи, дискуссии (обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия), работа с заданиями в парах (развитие навыка сотрудничества), диагностические методы, творческий праздник (общественный, народный, школьно-семейный, экологический, школьный, праздник искусств и др.), коллективное творческое дело. В рамках использования институционального и межличностного социально-воспитательного механизма были проведены занятия по сплочению коллектива, организованы групповые игры детей. При разработке программы учитывались содержательный уровень воспитания, организационные и методические принципы. В частности, все занятия были разработаны с учетом психологических и личностных особенностей первоклассников, трудностей адаптационного процесса.

Первоначально школьникам было сложно воспринимать адаптационные мероприятия, некоторые из учеников не понимали, что нужно делать. На этом этапе помогло использование игровых форм. Далее детям стало легче взаимодействовать друг с другом, они стали более свободно высказывать свои мысли, делиться страхами и сомнениями по поводу школы и учебных занятий. На основном этапе использовались разнообразные формы и методы по реализации программы.

Для выявления уровня развития адаптационных возможностей младших школьников на контрольном этапе эксперимента применялась та же диагностическая методика, что и на констатирующем этапе работы. Результаты диагностических методики «Адаптация первоклассников к школьной среде» (Г.Ф. Кумарина) на контрольном этапе отражена на рисунке 2.

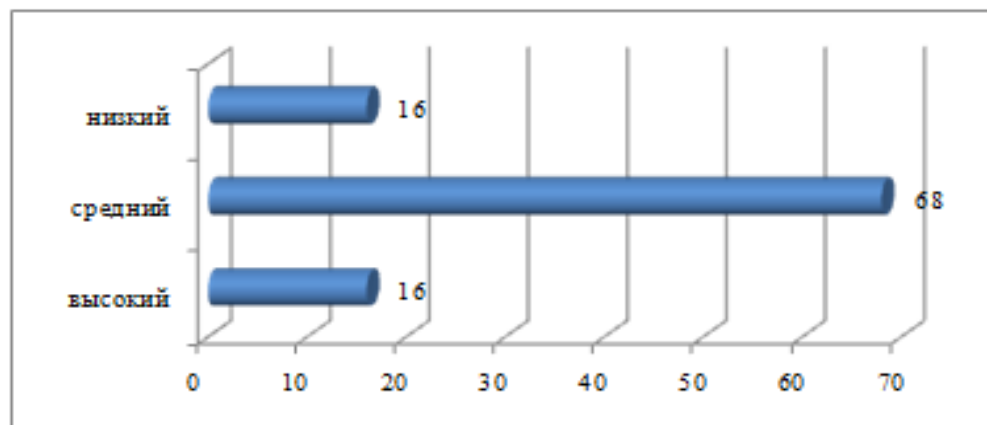


Рисунок 2 – Результаты диагностических методики «Адаптация первоклассников к школьной среде» (Г.Ф.Кумарина) на контрольном этапе

Результаты обследования показали, что у детей младшего школьного возраста повысился уровень адаптационных возможностей. Мы сравнили данные констатирующего и контрольного экспериментов и увидели динамику развития: количество учащихся с высоким уровнем адаптационных возможностей увеличилось с 8% до 16%, количество учащихся с низким уровнем адаптационных возможностей уменьшилось с 28% до 16%. Следовательно, можно говорить о том, что использование адаптационной программы положительно отразилось на способности учеников адаптироваться к учебной деятельности. Дети стали спокойнее воспринимать как учителя, так и других школьников. Они лучше понимают организацию учебного процесса и необходимость следовать определенным школьным правилам. Кроме того, сократилось количество межличностных конфликтов из-за проблем с адаптацией учащихся.

Таким образом программа по адаптации первоклассников к школе показала свою эффективность. Эффективность программы адаптации первоклассников к школьному обучению может быть оценена по следующим критериям: улучшение уровня адаптации детей к новым условиям и требованиям, снижение уровня стресса и беспокойства у учащихся, повышение интереса и мотивации к учебе у детей, улучшение взаимодействия между учащимися, учителями и родителями, более успешное преодоление трудностей и проблем, связанных с адаптацией к школе.

Список источников

1. Валиулина, И. Ф. Особенности адаптации первоклассников к школе / И. Ф. Валиулина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 5 (139). – С. 474-477.
2. Капустина, И. М. К вопросу о социально-психологической адаптации первоклассников / И. М. Капустина, С. С. Игнатович. – Текст: непосредственный // Педагогика: история, перспективы. – 2022. – №3. – С. 26-38.
3. Кузьминов, Н. Н. Адаптация первоклассников к образовательно-воспитательной среде школы как условие их социального взросления / Н. Н. Кузьминов, И. А. Колесникова. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и лингводидактических исследований. – Москва: Московский государственный областной университет, 2019. – С. 266-272.
4. Лунева, О. В. Адаптация социальная / О. В. Лунева. – Текст: непосредственный // Знание. Понимание. Умение. – 2018. – №3. – С. 240-247.
5. Максимова, М. В. Психологические условия школьной адаптации (I-III кл.) / М. В. Максимова. – Москва: Прогресс, 1994. – 480 с. – Текст: непосредственный.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. ФГОС; под ред. А. А. Казакова. – Москва : Просвещение, 2019. – 53 с. – Текст: непосредственный.

Статья поступила в редакцию 29.11.2023;
одобрена после рецензирования 22.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.

Научная статья
УДК 372.34

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Устименко Варвара Геннадьевна

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

Аннотация. Школа – это арена, на которой все дети и молодые люди проводят большую часть своего времени. Поступая в школу, учащиеся сталкиваются с различными проблемами и требованиями при выполнении социальных, познавательных и академических задач. Похоже, что большинство школьников заинтересованы и мотивированы необходимостью исследовать, взаимодействовать и открывать для себя окружающую среду. Общее представление учащихся о школе и учебе формируется в начальной школе. Чем старше становятся школьник, тем больше снижается их мотивация к учебе. Многие учителя, директора школ и исследователи считают мотивацию одним из наиболее важных факторов, влияющих на способность учащихся добиться успеха в школе. Мотивация к учебе влияет и обуславливает успеваемость учащихся и считается необходимым условием обучения в школе. Выяснение информации о том, что мотивирует или демотивирует учащихся к обучению, сегодня кажется актуальным на фоне текущей ситуации с учениками начальных школ.

Ключевые слова: мотивация, школьники, школа, феноменология, метод, исследование

Существуют разные понимания понятия мотивации. Его определяют как процессы, которые приводят детей в движение (т.е. силы, которые придают их поведению энергию и направление). Этими силами могут быть собственная воля ребенка, а также факторы окружающей среды. В других определениях мотивация рассматривается как влияние на ребенка с целью сделать что-то. Некоторые другие исследователи рассматривают мотивацию как внутреннее состояние, которое вызывает, направляет и поддерживает поведение [1, с.12].

Таким образом, понятие мотивации определено как очень точно, так и более широко и может фокусироваться на внутренних и/или внешних факторах. Под внутренними мотивационными факторами мы подразумеваем готовность личности искать и преодолевать трудности, основанную на желании удовлетворить личные интересы, используя свои способности. В исследованиях внутренние факторы часто выделяются как особенно интересные. Под *внешними мотивационными факторами* мы подразумеваем усилия по удовлетворению ожиданий/требований, которые исходят или, как считается, зависят от факторов, внешних по отношению к самим детям. Внешняя мотивация может быть как контролируемой, так и автономной. *Контролируемая* внешняя мотивация подразумевает контроль со стороны кого-то другого посредством вознаграждений, санкций или страха неудачи. *Автономная* внешняя мотивация действует, когда учащиеся приняли ценности своей

школы и прилагают усилия, даже если сама деятельность не приносит удовольствия. Трудно определить, когда учащимися движут внутренние или внешние мотивационные факторы.

Как правило, учебная деятельность побуждается не одним мотивом, а целой системой разнообразных мотивов. Мотив – это направленность школьника на отдельные стороны учебной работы, связанная с внутренним отношением ученика к ней. К видам мотивов можно отнести познавательные и социальные мотивы. Если у школьника в ходе учения преобладает направленность на содержание учебного предмета, то можно говорить о наличии познавательных мотивов. Если у ученика выражена направленность на другого человека в ходе учения, то говорят о социальных мотивах [8]. И познавательные, и социальные мотивы могут иметь разные уровни. Так, познавательные мотивы имеют уровни: широкие познавательные мотивы (ориентация на овладение новыми знаниями – фактами, явлениями, закономерностями); учебно-познавательные мотивы (ориентация на усвоение способов добывания знаний, приемов самостоятельного приобретения знаний), мотивы самообразования (ориентация на приобретение дополнительных знаний и за тем на построение специальной программы самосовершенствования). Социальные мотивы могут иметь следующие уровни: широкие социальные мотивы (долг и ответственность, понимание социальной значимости учения), узкие социальные, или позиционные, мотивы (стремление занять определенную позицию в отношениях с окружающими, получить их одобрение), мотивы социального сотрудничества (ориентация на разные способы взаимодействия с другими людьми).

Деятельность учащихся, не подкреплённая в должной мере познавательной потребностью и интересом, направленная главным образом на внешние её атрибуты, на оценку, становится недостаточно эффективной, отметка зачастую становится неадекватной. Для формирования положительной устойчивой мотивации учебной деятельности важно, чтобы главным в оценке работы ученика был качественный анализ этой работы, подчёркивание всех положительных моментов, продвижение в освоение учебного материала и выявление причин имеющихся недостатков, а не только их констатация.

Для того, чтобы развивать у обучающихся умение самооценки и самоконтроля работы, следует использовать разные формы взаимопроверки и самооценки, задания на рефлексии своей деятельности. Как показывают многолетние эксперименты, всё это формирует у учащихся правильное и разумное отношение к отметке, как к важной, но не самой существенной ценности в работе.

Наша точка зрения заключается в том, что внутренние и внешние факторы необходимы для понимания и объяснения мотивации. Внутренние факторы, на которые мы ссылаемся в этом исследовании, – это движущие силы учащихся, а внешние факторы, на которые мы

ссылаемся, – это влияние социальной и материальной среды, а также домашних ситуаций учителей и учащихся. Подход учителей, выбор методов дидактической работы и лидерство являются, помимо прочего, важными интерактивными и мотивирующими факторами. Мы утверждаем, что для анализа мотивации к учебе необходима точка зрения, которая фокусируется не только на отдельных учениках, но и рассматривает ситуацию в школе и классе в целом.

В этом исследовании мы используем феноmenoграфический подход для изучения опыта мотивации школьников к учебе. Феноmenoграфия как исследовательский подход фокусируется на описании различных восприятий явления, и именно это нас интересует в этом исследовании. Таким образом, наиболее центральной концепцией феноmenoграфии является концепция восприятия [2, с.43].

Основное внимание в данном исследовании уделяется изучению различных способов восприятия учащимися мотивации к учебе в начальной школе; следовательно, исследование будет основано на так называемых перспективах второго порядка, в которых отправной точкой является описание того, как люди воспринимают свое окружение, то есть их субъективное восприятие вещей в мире.

Это исследование включало 15 интервью в группах, проведенных в пяти различных начальных классах (38 девочек и 30 мальчиков) с разным уровнем подготовки.

Учителя каждого класса отбирали учащихся для собеседований по вариативному принципу; таким образом, исследование можно считать стратегической выборкой.

Абстрактной реакцией на факторы, вызывающие мотивацию к обучению, было положительное чувство, которое было отнесено к категории мотивированных. Это чувство вызывается главным образом двумя ситуациями, а именно желанием учиться и одноклассниками. Примерами конкретных описаний было то, что мотивация повышается, если учащиеся могут быть активными в процессе обучения, когда они ищут знания и действительно хотят выполнить задание. Напротив, выполнение задачи, которую ученику не хочется делать, один ученик сравнил с тренировкой по футболу следующим образом:

О том, чтобы делать это просто для того, чтобы делать это, а не просто для того, чтобы научиться, например, иметь возможность – это делать. Вы делаете это только потому, что вы должны. Мы говорим, что если бы я играл в футбол и у меня не было бы мотивации заниматься этим, то я бы никогда не пошел тренироваться самостоятельно. Потому что я не мотивирован. Тогда я никогда не добьюсь успеха в этом деле.

Во всех классах учащиеся подчеркивали, что учитель играет решающую роль, как положительную, так и отрицательную, в их мотивации к обучению. Хорошие учителя должны быть вовлеченными, мотивированными, приятными, но немного строгими, справедливыми и

способными хорошо объяснять. Некоторые ученики даже считали, что задача учителя – мотивировать учеников, как показано в следующей цитате. «По моему мнению, их работа – убедиться, что у нас есть мотивация в школьной работе и, следовательно, убедиться, что мы действительно хотим этому научиться. Потому что иначе создается впечатление, что ты учишься против своей воли» [5, с.24].

По сути, стимулируя внутреннюю мотивацию к обучению у маленьких детей, мы обеспечиваем вовлечение их в обучение, что повышает их способность учиться в будущем. Именно такие дети добиваются хороших результатов не на основе внешних мотиваторов, таких как оценки на экзаменах, а просто потому, что они обладают навыками и мотивированы самим обучением.

В «Сказках об эльфе Артуре» используются истории с интересными персонажами, чтобы воспитать в ребенке внутреннюю мотивацию к обучению. Дети, изучающие истории, могут привнести самоопределение в свое обучение наряду с другими внутренними мотиваторами, такими как решение проблем, творчество и любопытство. Чтобы узнать больше о нашей программе, нажмите здесь.

Таким образом, образовательный путь ребенка – это марафон, а не спринт. На самом деле, это даже не ограничивается промежутком между моментом, когда они изучают азбуку, и днём, когда они подбрасывают миномёт в воздух. Обучение – это путешествие длиной в жизнь.

Список источников

1. Гани С.В. Развитие мотивации в младшем школьном возрасте : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Светлана Вячеславовна Гани. – М., 2009. – 27 с. – Текст: непосредственный

2. Глейзер Г.Д. Комментарии к статьям В.А. Сухомлинского / Г.Д. Глейзер. – Текст: непосредственный // Антология гуманной педагогики. В.А. Сухомлинский. – М.: Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 2020. – 311 с.

3. Гуткина Н.И. Динамика учебной мотивации учащихся от первого ко второму классу / Н.И. Гуткина, В.В. Печенков. – Текст: непосредственный // Вестник практической психологии образования. – 2022. – №4 (5). – С. 16-22.

4. Защиринская О.В. Семья и ребёнок с трудностями в обучении. Монография / О.В. Защиринская. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2020. – 214 с. – Текст: непосредственный

5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2023. – 287 с. – Текст: непосредственный

Статья поступила в редакцию 30.11.2023;
одобрена после рецензирования 14.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.

Научная статья
УДК 615.825: 376

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Черкаева Алина Олеговна

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

Аннотация: В этой статье рассматривается лечебная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья. Описаны правила проведения лечебной гимнастики в три этапа для разных групп детей. Адаптивная физическая культура важна в жизни детей с ОВЗ, она может решить ряд задач: уменьшение воспалительных процессов, улучшение обмена веществ, формирование правильной осанки, усиление выносливости, развитие моторики, укрепление общего тонуса организма. Данный комплекс упражнений также нацелен на социализацию детей, в процессе занятий, дети учатся выполнять инструкции, правила, учатся коммуницировать, взаимодействовать, общаться, соблюдать временные интервалы. Двигательная активность является одним из ключевых факторов, определяющих преодоление психологических комплексов, связанных с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, физическая нагрузка, физическое развитие, упражнения, здоровье

По статистике в России на 2022-2023 год проживает около двух миллионов детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [2]. Физическая культура является составной частью всей системы работы как с обычными детьми, так и с детьми ОВЗ. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Дети с ОВЗ нуждаются в особых индивидуальных программах обучения и социальной адаптации с здоровыми детьми. Проблема организации системы психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в настоящее время является чрезвычайно актуальной для таких детей [2].

Дети с ограниченными возможностями здоровья – дети-инвалиды, либо другие дети в возрасте от 0 до 18 лет, не признанные в установленном порядке детьми-инвалидами, но имеющие временные или постоянные отклонения в физическом и (или) психическом развитии и нуждающиеся в создании специальных условий обучения и воспитания [1].

Ни секрет, что учителя в школах сталкиваются с разными проблемами, большинство детей, которые приходят в школу, к сожалению, не отличаются крепким здоровьем. Поэтому нужно не только учить и воспитывать, но и заботиться о физическом состоянии, то есть содействовать тому, чтобы не возникали эти нарушения. А если они есть, оказывать посильную помощь, в том числе и реабилитационную, а зачастую и профилактическую.

Какие дети будут входить в данную группу: дети с нарушением осанки разной выраженности (начиная от сутулости, заканчивая сколиозом разной степени), плоскостопия,

дети с перенесенными хроническими заболеваниями, дети с избыточным весом и ожирением, дети с нарушением зрения, дети после травм.

Рассмотрим систему дозирования физической нагрузки для детей с ограниченными возможностями здоровья. Данная система разработана не только в зависимости от диагноза, который имеет ребенок, а по функциональному состоянию. Безусловно каждому ребенку, имеющему нарушения здоровья, требуется индивидуальный подбор нагрузки, который может провести врач: функциональные дыхательные пробы, работа сердечно-сосудистой системы в целом, то есть как ребенок реагирует на нагрузку. Деление будет на группы по их возможностям и ответственность за распределение на группы, будет лежать на учителе или педагоге, и дальнейшая работа будет строиться в зависимости от того, какой ребенок пришел, главное не навредить, а способствовать скорейшему выздоровлению ребенка.

Первый этап называется «начальный», он осваивается в течение двух месяцев или 16 занятий. От остальных этапов он отличается, прежде всего тем, что он предназначен для детей, которые имеют ряд особенностей и нарушений в состоянии здоровья. Кому можно рекомендовать данный этап: детям с перенесенным острым заболеванием, протекавшим без осложнений, детям с хроническими заболеваниями после перенесенного обострения (хронический гастрит, пиелонефрит), ожирение от 2 до 4 степени, синдром вегетативной дистонии на начальном этапе и дети с не тяжелыми нарушениями при детском церебральном параличе.

Занятие нужно начинать с дыхательных упражнений в положении лежа, в основной части – упражнения, направленные на укрепление передней брюшной стенки и спины, а завершается занятие небольшим комплексом растяжки.

Первое упражнение на коврик из положения лежа. Руки лежат вдоль тела, на вдохе руки поднять вверх, на выдохе опустить вниз. Вдох через нос, выдох через рот. Повторить 10 – 15 раз. Исходное положение, на вдохе руки поднять вверх и развести через стороны вниз. Повторить 10 – 15 раз.

Второе упражнение на коврик из положения лежа. Поднимать ноги поочередно, одна нога ползет по полу, коленка поднимается вдоль ноги, стопа стоит на полу и опускаем, нога ползет вниз. Повторить 15 – 20 раз.

Третье упражнение, исходное положение, ноги лежат на полу, нужно постараться подбородком посмотреть на стопы, отрывая лопатки от пола и обратно лечь. Повторить 15 – 20 раз.

Четвертое упражнение, лечь на живот, вытянуть руки вперед ладонями вниз, а ноги – назад. Тело в начальном положении лежит в линию от пальцев рук до пальцев ног. На коротком

вдохе нужно поднять руки вверх одновременно с ногами, при этом не сгибать локти и колени. Стараться поднять ладони как можно выше над полом.

Пятое упражнение, сесть на колени, стопы и пятки соединить сзади, с ровной спиной соединить руки сзади и наклониться вперед, руки забросить за себя. Не спеша повторить 10 – 15 раз.

Шестое упражнение на коврике из положения стоя. Правую ногу выставить вперед, руки открыты, ладони обращены вверх, резкими короткими рывками вверх и вниз, растягиваем грудную мышцу. Повторить 15 – 20 раз.

Второй этап называется «щадящий» («бережный»), также рекомендуют осваивать в течение двух месяцев или 16 занятий, продолжительность занятия около 40 минут. Какие дети будут осваивать данный этап: дети с избыточным весом и ожирение 1-2 степени, дети с нарушением зрения при отсутствии патологии глазного дна (наличие миопии не является прямым противопоказанием для физической нагрузки), дети с хроническими заболеваниями вне обострения (хронический тонзиллит, гастрит, пиелонефрит и т.д.), синдром вегетативной дистонии, нарушение осанки (сколиоз 1-2 степени), плоскостопия и дети перенесшие травмы опорно-двигательного аппарата.

По содержанию комплекс имеет ряд особенностей. Классическое занятие начинается с разминки около 15 – 20 минут, далее рекомендуется проводить силовые упражнения и растяжку. Упражнения желательны выполнять лежа на спине и на животе, сидя или на четвереньках. Отличие от «начального» этапа состоит в том, что можно использовать специальные упражнения для детей с плоскостопием, для детей с нарушением осанки введены упражнения для укрепления мышц спины и передней брюшной стенки, используются упражнения с визуальным контактом (перед зеркалом), работа в паре. Данный этап постепенно готовит детей к переходу на следующий уровень – базовый.

Первое упражнение в паре. Дети встают на четвереньки друг напротив друга, колени на ширине таза. Упражнение «кошка-собака», округлить спину, затем прогнуться в спине, затылок тянется к лопаткам. Можно делать переход от «кошки» к «собаке» с помощью круговых вращений телом, а также подключить голову. Повторить 15 – 20 раз.

Второе упражнение «кошка под забором». Нужно опуститься и сесть на колени и медленно опуститься вниз, руки вытянуть на полу перед собой – удерживать такое положение 1 минуту. После чего, приподняться и корпусом поддаться вперед, удерживая себя на руках – немного прогнуться и удерживать положение 1 минуту. Этапы чередуют 8 – 10 раз [3].

Третье упражнение на коврике из положения лежа. Нужно опереться на локти, ноги согнуть в коленях и поднять под прямым углом. Работают только стопы, сгибаем и разгибаем. Также можно чередовать. Повторить 20 – 25 раз.

Четвертое упражнение, исходное положение, руки положить за голову, ноги прямые, вытянуть. По диагонали нужно тянуться правым локтем к левой ноге и наоборот. Повторить 10 – 15 раз.

Пятое упражнение на укрепление мышц спины. Исходное положение лежа на животе, руки вытянуть и сжать в кулаки. Руки тянуться назад так, чтобы в моменте соединить лопатки. Ноги, если легко, могут быть подняты. Если тяжело, то ноги могут лежать, работает только верхняя часть туловища.

Третий этап называется «базовый», который рекомендуется осваивать в течение двух месяцев или 16 занятий, продолжительностью не менее 40 минут. Какие дети могут относиться к этому комплексу: дети с избыточным весом и ожирением 1 степени, дети с нарушением зрения без отсутствия патологий глазного дна, хроническими заболеваниями вне обострения. Особенностью этого комплекса является то, что в занятия активно вводятся аэробные упражнения.

Аэробные упражнения – бег, велосипед, танцы, аэробика, плавание в хорошем темпе, т.е. ту нагрузку, которую можно выполнять длительно, в умеренном темпе и достаточно продолжительно. Актуально для детей, имеющих избыточный вес, потому что просто выполнять силовые упражнения для них недостаточно, а снижение избыточной массы тела будет происходить тогда, когда занятие будет проходить в аэробном режиме.

Первое упражнение, займите исходную стойку – стопы на ширине плеч, руки вытянуты вверх. Затем совершите два движения одновременно: поднимите одно бедро до уровня выше талии, а руки согните и опустите вниз вдоль корпуса локтями до боков. Вернитесь в начальную позу. Делайте поочередно для каждой ноги. Выполнять 30 секунд.

Второе упражнение, Оставайтесь стоять прямо, ноги поставьте вместе, руки поднимите над головой. Начните делать широкий шаг правой ногой в сторону и одновременно наклоняйтесь так, чтобы левая рука коснулась правой стопы. Затем вернитесь в исходное положение и повторите то же самое с левой ногой. Выполнять 30 секунд.

Третье упражнение, опуститесь в полуприсед и сделайте опору на правую ногу. Ваша задача – быстро отводить левую ногу в сторону на носок, а после – возвращать обратно. Для удобства помогайте себе руками, представляя, будто совершаете легкую пробежку или идете в быстром темпе. Положение полуприседа сохраняйте на протяжении всего движения. Выполнять 30 секунд.

Четвертое упражнение, встаньте прямо, руки вытяните над головой и сложите их вместе. Поднимите правое колено к нижней части груди и одновременно опустите руки с разворотом корпуса так, чтобы локоть коснулся колена. После этого вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое на другую сторону. Выполнять 30 секунд.

Пятое упражнение, Встаньте в классическую стойку, стопы установите близко друг к другу, а руки по швам. Совершите шаг влево на удалении в 2-3 ширины плеч, поднимите над головой руки, чуть согнутые в локтях. Вернитесь обратно, сделайте то же самое в правую сторону. Выполнять 30 секунд [4].

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что комплексное использование средств, методов и форм организации занятий с детьми с ослабленным состоянием здоровья не только способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, но и содействует формированию здоровья личности.

Список источников

1. Дети с ограниченными возможностями здоровья. – Текст: электронный // Министерство труда и социального развития Омской области: [сайт]. – URL: <http://www.omskmintrud.ru/> (дата обращения: 5.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Проект «Физическое развитие и оздоровление детей с ограниченными возможностями здоровья». – Текст: электронный // Образовательная социальная сеть: [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura> (дата обращения: 5.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Поза "кошка под забором" – упражнение на развитие гибкости, подвижности, пресса и пищеварения. – Текст: электронный // Издательская платформа: [сайт]. – URL: <https://dzen.ru/> (дата обращения: 5.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Упражнения для кардио-тренировок в домашних условиях. – Текст: электронный // Подборка статей о спорте: [сайт]. – URL: <https://goodlooker.ru/> (дата обращения: 5.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Актуальность проблемы занятий физкультурой детей с ослабленным здоровьем. – Текст: электронный // Инфоурок: [сайт]. – URL: <https://infourok.ru/> (дата обращения: 5.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Статья поступила в редакцию 11.12.2023;
одобрена после рецензирования 19.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.

Научная статья
УДК 615.825

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, СТРАДАЮЩИМИ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА

Чернышук Елизавета Юрьевна

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены этиология, клиника, формы организации физкультурно-оздоровительной работы для детей с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника в школе.

Ключевые слова: пояснично-крестцовый остеохондроз, физкультминутки, физические упражнения, физкультурно-оздоровительная работа

От болезней позвоночника люди страдали во все времена. Об этом свидетельствуют древние рукописи, рисунки, старые захоронения. В современном обществе эти болезни, в том числе и остеохондроз, распространены в такой степени, что, по-видимому, почти каждый человек страдает от них рано или поздно. От остеохондроза страдают около 85% населения земного шара.

Остеохондроз у детей – поражение костно-суставной области на фоне травм, метаболических нарушений, неправильного питания, избыточных нагрузок. Вначале происходит обезвоживание пульпозного ядра и нарушение обмена веществ в хряще. В результате диск теряет свою упругость, усыхает, уменьшается в размерах и не может противодействовать физической нагрузке. Фиброзное кольцо диска также утрачивает свою эластичность, что вызывает его трещины и разрывы, что ведет к формированию межпозвонковых грыж [1].

Одной из основных проблем, является гиподинами детей. То есть малоподвижный образ жизни. Дети почти не находятся на свежем воздухе, не играют со своими сверстниками, вместо этого большое количество времени находятся в одной позе с гаджетами, что ведет к перенапряжению шейного отдела позвоночника и поясничного отдела позвоночника, диффузной мышечной гипотонии.

При этом известно, что основная причина остеохондроза связана с неправильным образом жизни, который ведет к изменениям в позвоночнике. Это сидячая работа, эмоциональные и физические перегрузки, неправильная осанка. Только систематические, правильно подобранные физические нагрузки обеспечивают снабжение мышц кровью, улучшение трофики и следовательно мышечной силы, выносливости, общей работоспособности молодого человека. Двигательная активность – это необходимые условия роста и физического развития ребенка [2].

Причины

Остеохондроз у детей врожденной формы связан с:

- наследственной предрасположенностью и аутоиммунными патологиями, которые приводят к нарушению развития костной и хрящевой ткани, обменных процессов;
- врожденными пороками развития опорно-двигательного аппарата (отсутствие позвонка, деформация, слабость мышечного аппарата) и кровеносной системы, что приводит к недостаточному поступлению кислорода и питательных компонентов к позвоночному столбу.

Приобретенный остеохондроз у детей связан со следующими факторами:

- нарушение гормонального фона и другие эндокринные патологии;
- избыточная масса тела у детей и подростков;
- чрезмерная или недостаточная физическая нагрузка;
- травмы различной природы, например, шейный отдел можно повредить во время прохождения по родовым путям;
- нарушение осанки;
- неправильное питание с недостаточным поступлением витаминов и минералов

Чаще всего учащиеся предъявляют жалобы на болезненность в области поясницы, мышечные напряжения, скованность движения. Боль в пояснице может быть внезапной и резкой или постоянной и тянущей. Возникает чаще после физической активности или при смене положения тела. Например, при поворотах, наклонах или при подъеме тяжести. Наступает напряжение мышц и скованность движений – чаще по утрам. Также не редки прострелы в поясницу или в ногу. Нарушается чувствительность нижних конечностей – онемение, «мурашки», прокалывание или жжение. Изменяется походка и координация. В момент боли повышается потоотделение. Из-за боли нарушается сон. Появляются перепады настроения, раздражительность и быстрая утомляемость. Иногда возникает депрессия. [1]

У детей остеохондроз может протекать и в бессимптомной форме. При этом, первые признаки болезни начинают беспокоить в пубертатном возрасте.

Лечение остеохондроза на начальных этапах развития в детском и подростковом возрасте проводится без использования лекарственных препаратов. Основным методом лечения остеохондроза в детском возрасте выступает физическая культура. Учащимся всегда можно порекомендовать следующие формы занятий физкультурой:

1. утренняя гигиеническая гимнастика;
2. физкультурная пауза в процессе труда;
3. лечебная гимнастика;
4. плавание (вне обострения);

5. вытяжение позвоночника;
6. занятия физической культурой по избранной программе;
7. самомассаж.

Важно понимать, что пояснично-крестцовый остеохондроз требует комплексного подхода к лечению и необходимости в постоянной заботе о своем здоровье на протяжении всей последующей жизни [4].

Мы считаем, что стоит включить в расписания дня каждого школьника проведение утренней гигиенической зарядки перед учебным днем в школе, а также физкультурные паузы в школе между уроками. Одной из рекомендуемых форм оздоровительной работы при пояснично-крестцовом остеохондрозе, в режиме дня учащихся, являются физкультминутки. Они помогают улучшить кровообращение в области шеи и снизить мышечное напряжение и боли. Однако, при планировании занятий могут возникать определенные проблемы, такие как недостаток времени или нехватка специального оборудования. Регулярное проведение физкультминуток помогает ученикам разогреть мышцы спины и поясницы, на нормализацию тонуса мышц спины, увеличение подвижности позвоночника и создание естественного стабилизатора в виде так называемого мышечного корсета [2].

Данные упражнения рекомендуем проводить три раза в день дома, и перед началом гигиенической гимнастики провести самомассаж, чтобы разогреть мышцы.

Примерный комплекс специальных физических упражнений при пояснично-крестцовых болях:

1. Исходное положение – коленно-кистевое: стоя на коленях и опираясь на руки.

На вдохе надо поднять голову и прогнуться в поясничной части позвоночника, на выдохе вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение – коленно-кистевое.

На вдохе вытянуть ногу назад и поднять голову, на выдохе вернуться в исходное положение. То же самое проделать другой ногой.

3. Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, руки вытянуть перед собой и упереться ими в пол, опустив голову между руками.

На вдохе согнуть руки, коснувшись пола предплечьями, одновременно поднять таз и голову и прогнуться, на выдохе вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение – коленно-кистевое.

На вдохе согнуть руки, коснувшись пола предплечьями, вытянуть ногу назад и вверх и поднять голову, на выдохе вернуться в исходное положение. То же самое проделать другой ногой.

5. Исходное положение – стоя на коленях, опереться в пол руками, округлить спину и опустить голову.

На вдохе согнуть руки, коснувшись пола предплечьями, выпрямить ногу назад и вверх, поднять голову и прогнуться в спине. На выдохе вернуться в исходное положение. То же самое проделать другой ногой.

6. Исходное положение – коленно-кистевое.

На вдохе поднять вверх правую руку и левую ногу и приподнять голову. На выдохе вернуться в исходное положение. То же самое проделать левой рукой и правой ногой.

7. Исходное положение – стоя на коленях с опорой на руки.

На вдохе, не отрывая рук от пола, отодвинуть таз назад и поднять голову, на выдохе вернуться в исходное положение.

8. Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, руками опереться в пол и приподнять голову.

На вдохе вытянуть ногу назад, подавшись плечами вперед до вертикального положения рук, на выдохе вернуться в исходное положение. То же самое проделать другой ногой.

9. Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, руками опереться в пол и опустить голову.

На вдохе вытянуть ногу назад и вверх, подавшись плечами вперед до вертикального положения рук, поднять голову и прогнуться, на выдохе вернуться в исходное положение. То же самое проделать другой ногой.

10. Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, руками опереться в пол и приподнять голову.

На вдохе, подавшись плечами вперед, опереться на предплечья, выпрямить ногу назад и вверх, прогнуться и поднять голову, на выдохе вернуться в исходное положение. То же самое проделать другой ногой.

11. Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, руками опереться в пол и поднять голову.

На вдохе, подавшись плечами вперед, коснуться пола предплечьями и максимально прогнуться, на выдохе вернуться в исходное положение.

12. Исходное положение – стоя на коленях с опорой на руки.

На вдохе, отодвинув таз назад, сесть на пятки и опустить голову между руками, на выдохе вернуться в исходное положение.

13. Исходное положение – коленно-кистевое. На вдохе, согнув руки, опереться на пол и максимально прогнуться в поясничной области, на выдохе вернуться в исходное положение.

14. Исходное положение – коленно-кистевое, спина округлена, голова опущена.

На вдохе, согнув руки, коснуться предплечьями пола, выпрямить спину и слегка приподнять голову, на выдохе вернуться в исходное положение.

15. Исходное положение – стоя на коленях с опорой на руки.

На вдохе согнуть руки и прогнуть спину, на выдохе вернуться в исходное положение.

16. Исходное положение- встаньте и распределите стопы по широте плеч. Шагните одной ногой вперед, чтобы сформировать угол 90 градусов в коленке, а другую разогнутую ногу отставьте позади. Ладони расположите на полу по одну стороны от стопы, корпус разместите вдоль бедра, спину поддерживайте без прогибов. Задержитесь в такой стойке и затем смените ноги.

17. Исходное положение- разместившись на коленях, одну ногу поставьте вперед-прямо и установите на пятку. Вытянитесь к стопе до напряжения мышц. При хорошей растяжке можете поместить ладони по краям ноги или охватить кистями носок. Приняв статичную стойку, задержитесь в ней. Затем отзеркальте на другую сторону и проделайте это упражнение на растяжку задней поверхности бедра снова [5].

Важно помнить, что занятия должны быть проводимыми регулярно и под наблюдением инструктора ЛФК или учителя. Каждое новое упражнение необходимо предварительно продемонстрировать и объяснить правильную технику выполнения. Организация занятий является важным этапом при планировании физической и оздоровительной работы с поясничным остеохондрозом у школьников. Для создания комфортной здоровьесберегающей обстановки необходимо подобрать подходящее помещение, обеспечить его необходимым инвентарём и средствами гигиены. Педагог должен следить за правильностью выполнения техники упражнений, корректировать ошибки и давать рекомендации по оптимальному нагрузочному режиму [1, 3]. Таким образом, основная задача физкультуры в режиме дня учащегося с остеохондрозом поясницы– восстановить общую физическую форму и нарушенные функции организма, предотвратить осложнения, привить привычки самостоятельной заботы о своем здоровье, навыки ЗОЖ.

Список источников

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2001. – 608 с. – Текст: непосредственный

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1999 – 304 с. – Текст: непосредственный

3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В.А. Епифанов. – Москва : «ГЭОТАР-Медиа», 2006. – 570 с. – Текст: непосредственный

4. Касьян, Н.А. Боль в спине / Н.А. Касьян. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 159 с. – Текст: непосредственный

5. Курпан, Ю.И. Движения против остеохондроза позвоночника / Ю.И. Курпан, Е.А. Таламбум, Л.Л. Силин. – М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 32 с. – Текст: непосредственный

Статья поступила в редакцию 07.11.2023;
одобрена после рецензирования 22.11.2023;
принята к публикации 24.11.2023.

Научная статья
УДК 316.42 : 338.23

МОДЕРНИЗАЦИЯ VS ЗАВИСИМОСТЬ: СПОР О (НЕ)РАЗВИТИИ

Чичулин Артем Алексеевич

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, chichulin.02@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются основные концепции развития стран третьего мира, возникшие во второй половине XX века. Анализируются основные положения теорий и их критика.

Ключевые слова: теория модернизации, мир-системный анализ, теория зависимости, деколонизация, периферийный капитализм, зависимость

В течение первой половины XX века произошло две Мировые войны, которые кардинальным образом изменили мироустройство. В частности, одним из последствий Второй мировой войны можно считать масштабный процесс деколонизации. Этот процесс подразумевал «уход из своей бывшей колонии колониальной державы, приобретение политической и экономической независимости такими колониями», что определило «крах европейского имперского режима» [10]. Исходя из этого, остро встал вопрос о развитии бывших колоний, т.е. каким образом им преодолеть экономическую отсталость от бывших метрополий и полноценно интегрироваться в мировую экономику. В связи с этим во второй половине XX века разгорелась дискуссия о путях развития периферийных стран. Необходимо отметить, что отсталость таких стран до сих пор окончательно не преодолена. Этим определяется научный интерес к дальнейшему рассмотрению различных концепций о путях развития бывших колоний и их анализ.

Начавшийся в послевоенные десятилетия процесс деколонизации сделал необходимым поиск возможных путей развития неразвитых стран. На вопрос каким образом бывшим колониям преодолеть экономическое отставание от метрополий давались разные ответы. Одним из них стала теория модернизации, которая воплотила в себе западноевропейские либеральные идеи о развитии получивших независимость стран. Например, У. Ростоу в концепции перехода к «самоподдерживающемуся росту» предложил пять стадий экономического роста: 1) традиционное общество; 2) переходная к взлету; 3) «взлет»; 4) «движение к зрелости»; 5) эпоха высокого массового потребления. По мнению Ростоу, на эволюцию общества и его поступательное движение от стадии к стадии влияют степень развития производства, лидирующие сектора экономики, доля производственного накопления в национальном доходе, структура потребления, развитие науки и рациональность использования инноваций для увеличения темпов экономического роста, а также уровень инвестиций [9].

Так, например, стадия традиционного общества определяется, как этап нерационального использования национального дохода. Социальные структуры крайне иерархичны, что не означает полного отсутствия вертикальной мобильности. Власть принадлежит крупным землевладельцам или центральному правительству [9; с.4]. На стадии переходной к взлету основные изменения происходят в транспорте, сельском хозяйстве и внешней торговле. Более развитые страны могли навязывать свою волю менее продвинутым странам через военную силу [9; с.5]. Очевидно, в концепции У. Ростоу именно эта стадия связана с возникновением колониальной зависимости стран третьего мира от западноевропейских метрополий.

В свою очередь, взлет по У. Ростоу состоит в достижении быстрого роста в ограниченной группе отраслей экономики, а также возможности общества поддерживать уровень инвестиций как минимум в 10%. Политическая победа сторонников модернизации над защитниками традиционного общества является на этой стадии необходимой [9]. Последующие стадии развития общества связаны с эффективным применением современных технологий к основной массе ресурсов, урбанизацией, увеличением доли квалифицированного труда («движение к зрелости») и с увеличением уровня безопасности, благосостояния, досуга для рабочей силы, переход к массовому потреблению [9, 6].

Таким образом, согласно данной концепции предполагается, что в процессе стадийного развития периферийные страны, путем увеличения темпов роста экономики, способны достичь уровня развития западноевропейских стран. Теория У. Ростоу оказала большое влияние на лидеров стран третьего мира и легла в основу новых теорий модернизации [6].

В это же время происходила критика теории модернизации как с позиций мир – системного анализа, так и с позиций авторов концепций зависимости. Рассмотрим основные тезисы критики данных теорий.

С позиций мир-системного анализа критику теории модернизации осуществил И. Валлерстайн. Во-первых, он обращает внимание на то, что на данный момент (1975 г.) сформировался капиталистический мир, а не модернизирующийся, который нацелен на получение прибыли, но не на развитие [2]. Этот тезис достаточно подтверждается чередой событий: во-первых, общемировая революция 1968 г., вскрывшая «идеологическую скорлупу» и разрушившая надежды на прогрессирующие темпы роста периферийных стран, во-вторых, экономическая стагнация 1970 – 1990 гг., что еще сильнее поляризовало Север и Юг [1]. Таким образом, произошло увеличение экономической зависимости стран периферии от западноевропейских государств. Во-вторых, Валлерстайн также отвергает возможность развития как следствия особой политики государства, что занимает в теории У. Ростоу

значимое место для перехода к следующим стадиям. Объясняет он это тем, что независимо от выбранных лозунгов (социалистических или рыночных) страны, не принадлежащие к сердцевине, не ощутили улучшения жизни за 1980 – 1990 гг. [1]. Кроме того, как отмечает Валлерстайн, сторонники теорий модернизации сплошь и рядом используют аисторичные понятия, а также занимаются сравнительными измерениями несопоставимых и неавтономных элементов, что приводит к серьезным трудностям в осмыслении и понимании процессов, идущих внутри капиталистической системы [2].

С позиций теории зависимости основная критика теории модернизации состоит в том, что она ищет объяснение отсталости периферийных стран в их неспособности перенять эффективные экономические схемы развитых стран. Следовательно, она не в состоянии воспринять недоразвитие как составной элемент капиталистической экспансии [4].

Марксистской контрпарадигмой теории модернизации стала теория зависимости, которая возникла на основе латиноамериканского материала. В ее рамках выделяются концепции центра – периферии и периферийного капитализма (Р. Пребиш), депендентизм (Т. Дус-Сантус, Марини), зависимо-ассоциативного общества (Кардозу, Фалетто), капитализм субразвития (А.Агиляр) и т.д. [8]. Общую основу данных концепций составили марксистские теории империализма (В.И. Ленина, Р. Люксембург), согласно которым расширение области господства капитала влечет установление капиталистических колониальных отношений, пролетаризации и наемного рабства для стран третьего мира (эпоха явной нищеты) [5,с.319]. Для более полного анализа необходимо детальнее рассмотреть основные идеи, возникшие в рамках данной теории.

В 1966 г. в работе «Развитие неразвитости» А. Гундер Франк определил неразвитость как результат отношений между странами – сателлитами и метрополиями в рамках колониальной системы. Регионы, которые были наиболее тесно связаны с метрополиями, сейчас наиболее неразвиты, т.к. в них были созданы «типичные структуры неразвитости капиталистической экспортной экономики» («сверхнеразвитость») [3].

Т. Дус Сантус под зависимостью понимал «положение, при котором состояние экономики той или иной страны определяется развитием и расширением другой экономики, с какой она непосредственно взаимодействует» [4]. Автор отмечает, что зависимые экономики существуют в рамках мировой экономики, базирующейся на монополистическом доминировании ряда финансово-промышленных центров над всеми другими. Следовательно, сама существующая мировая экономическая система подразумевает формирование таких отношений, в которых страны третьего мира будут зависимы от ведущих стран. Зависимые страны в таком случае лишаются фактического права распоряжаться своими ресурсами и рабочей силой, прибыль от которых получают ведущие страны. Таким образом,

воспроизводятся «факторы, препятствующие созданию благоприятной для зависимых стран внутринациональной и международной ситуации, что воспроизводит отсталость, страдания и социальную маргинализацию». Для преодоления отсталости необходимы качественные изменения в рамках внутренней и внешней политики [4].

В рамках концепции периферийного капитализма Р. Пребиш отмечает существование индустриального центра и аграрной периферии в рамках целостной мировой экономики [8]. Причинами бедности периферии является, в том числе, имитация потребления, свойственного центрам. Одним из основных препятствий для развития периферии являются транснациональные корпорации, чьи финансовые переводы приводят к нарушению баланса внешнего обмена зависимых стран [7]. На основе этого Р. Пребиш приходит к выводу, что для развития периферии необходимо «проявление человеческой солидарности со стороны центров», означающее поворот в их отношениях с зависимыми странами. Для реализации «утопии» необходим моральный импульс в центрах и на перифериях, использование достижений науки и техники для повышения благосостояния и создания нового порядка на национальном и региональном уровнях [7]. Таким образом, только эволюция отношений, существующих в рамках мировой экономики, позволит периферии достичь высокого уровня экономического развития.

Страны Латинской Америки получили независимость еще в XIX в., однако, стремительного развития достичь не удалось. В этих условиях теория зависимости стала попыткой определить природу отсталости. По мнению авторов концепции зависимость была экономической, порождая при этом зависимость политическую [8].

В рамках критики концепций зависимости можно выделить следующие аргументы. Во-первых, с позиций теории модернизации можно отметить, что ряд стран периферии достигли значительного экономического роста (Южная Корея). Однако, в рамках данного тезиса уделяется большое внимание разовым «историям успеха», но при этом игнорируется большее количество случаев провала [1]. Во-вторых, для критики теорий зависимости, как и для критики теории модернизации, актуально критическое отношение к возможности развития подобных стран через изменение политики государства [1].

Таким образом, проблема развития и повышения уровня экономического благосостояния периферийных стран является крайне дискуссионной и занимает значительное место в интеллектуальной жизни. Разделение мира на социалистический и либеральный давало определенные альтернативные пути для интеграции периферии через «национальное развитие», существовали варианты для самоопределения наций. В результате распада социалистического мира подобная альтернатива исчезла. В связи с этим доказывает свою состоятельность тезис И. Валлерстайна о том, что с обострением конфронтации Север –

Юг, возникнет осознание серьезной потери в идеологическом цементе вильсонизма – ленинистской антиномии [1]. Также становится очевидным, что массовое стремление к реализации рыночных идей и тесно связанных с ними либеральных демократических ценностей не приводит к стремительному экономическому росту периферийных и полупериферийных стран, что создает предпосылки для наступления кризиса либерализма.

Список источников

1. Валлерстайн, И. Анализ мировых систем и ситуация в современном мире / И. Валлерстайн. – М.: Издательство «Университетская книга», 2001. – 414 с. – Текст: непосредственный
2. Валлерстайн, И. Модернизация: мир праху ее / И. Валлерстайн. – Текст: непосредственный // Социология: теория, методы, маркетинг. – 2008. – №2. – С. 21 – 25.
3. Франк, А. Г. Развитие неразвитости / А. Гундер Франк. – Текст: электронный// Лефт.ру: [сайт]. – URL: <http://www.left.ru/2005/9/frank126.phtml> (дата обращения : 19.03.2023)
4. Дус Сантус, Т. Структура зависимости / Теотониу Дус Сантус. – Текст: электронный // Скеписис: [сайт]. – URL: https://scepsis.net/library/id_2297.html (дата обращения: 18.03.2023)
5. Люксембург, Р. Введение в политическую экономию / Р. Люксембург. – М.: Издательство Социально экономической литературы, 1960. – 328 с. – Текст : непосредственный
6. Нуреев, Р.М. Экономика развития: модели становления и модернизации рыночной экономики. Учебник / Р.М. Нуреев. – М.: Норма, 2008. – 367 с. – Текст: непосредственный
7. Пребиш, Р. Актуальные проблемы социально – экономического развития / Рауль Пребиш. – Текст: электронный // Скеписис: [сайт]. – URL: https://scepsis.net/library/id_171.html (дата обращения: 18.03.2023)
8. Семенов, Ю. Концепции зависимости, или зависимого развития / Ю. Семенов. – Текст: электронный // Скеписис: [сайт]. – URL: https://scepsis.net/library/id_1085.html (дата обращения: 19.03.2023)
9. Rostow, W.W. The Stages of Economic Growth / W.W. Rostow. – Текст: непосредственный // The Economic History Review, New Series. – 1959. – Vol.12, №1. – С.1-16
10. Kennedy, D. Decolonization: A Very Short Introduction / D. Kennedy. – Oxford University Press, 2016. – 160 с. – Текст: непосредственный

Статья поступила в редакцию 07.12.2023;
одобрена после рецензирования 19.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.

Научная статья
УДК 338.31

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ПРИНЦИПОВ БЕРЕЖЛИВОГО ПРОИЗВОДСТВА НА РОССИЙСКИХ АВИАСТРОИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРИЯТИЯХ

Щелкунов Евгений Борисович¹, Виноградов Сергей Владимирович²,
Марков Антон Евгеньевич³

^{1,3}Комсомольский-на-Амуре государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия,

³Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия

¹galinamarina5@mail.ru, ²sergwin72@rambler.ru, ³glider1990@mail.ru

Аннотация. В современных условиях перед авиастроительными предприятиями Российской Федерации остро встала задача повышения эффективности производства летательных аппаратов. В работе представлен опыт применения инструментов бережливого производства на российских авиастроительных предприятиях, позволивший повысить конкурентоспособность своей продукции.

Ключевые слова: бережливое производство, потери, кайдзен

В настоящее время авиастроение является одним из наиболее приоритетных направлений экономики Российской Федерации. Современные реалии в виде санкций иностранных государств, изношенность действующего авиапарка и т.д., остро поставили перед авиастроительными предприятиями задачи наращивания объемов и повышения эффективности производства летательных аппаратов [1, 2, 3].

При решении задачи повышения интенсификации производства необходимо учитывать специфику авиастроительной отрасли: организацию производства, высокие требования к надежности изделий, высокую стоимость материалов, применяемого оборудования и инструмента, а также сложность и высокую трудоемкость изготовления. Например, в работе [4] изложены особенности планирования производства на авиационном предприятии.

В современной практике для повышения эффективности широко применяется несколько основных подходов к организации производства, из них наиболее действенным является организация бережливого производства или внедрение lean технологий [3, 5]. На рисунке 1 представлено многообразие инструментов бережливого производства [6], среди которых наибольшую известность получили:

- организация рабочего пространства (5S);
- Bottleneck analysis (Анализ узких мест);
- Kaizen (Постоянное улучшение);
- JIT, Just in time (Точно в срок);
- Kanban (Вытягивающая система);
- всеобщее обслуживание оборудования (TPM).



Рисунок 1 –Инструменты бережливого производства [6]

В общем различают семь видов потерь на производстве:

1 Потери из-за перепроизводства продукции.

2 Потери, связанные с необходимостью создания, складирования и хранения запасов сырья, инструмента, нерализованной продукции для обеспечения бесперебойной работы.

3 Потери, связанные с излишней транспортировкой материалов, полуфабрикатов и готовой продукции. Из-за неоптимального расписания и маршрута движения существенно возрастают затраты времени на транспортировку, что в свою очередь, ведет к повышению себестоимости конечного продукта. К тому же, любое перемещение продукта связано с риском его утраты (возвратной, либо безвозвратной).

4 Потери, вызванные ненужными перемещениями (движениями) людей из-за нерационального размещения оборудования, инструмента и материалов, необходимых для выполнения технологических операций.

5 Потери, вызванные ожиданием, т.е. простоем людей и оборудования, например, из-за перепроизводства, отсутствия заготовок и др.

6 Потери из-за того, что в технологическом процессе заложены лишние этапы обработки – технологические операции и переходы, без которых возможно достижение необходимого и достаточного качества продукта.

7 Потери, вызванные браком. Недопущение брака требует контроля на всех этапах производства, а появление брака влечет затраты на его устранение или переделку.

8 Потери из-за нереализованного потенциала сотрудников.

На сегодняшний день опыт ведущих иностранных государств переосмыслен и систематизирован в России. Работы по внедрению принципов бережливого производства на предприятиях авиастроительной отрасли регламентированы ГОСТ Р 58581-2019 Бережливое производство «Особые требования по применению бережливого производства в авиационной промышленности и организациях, производящих соответствующие запасные части», разработанным рабочей группой, в состав которой вошли специалисты ведущих российских авиастроительных предприятий [7]. Стандарт устанавливает требования к системе менеджмента бережливого производства (СМБП) организаций авиационной промышленности, независимо от их вида, размера и поставляемой продукции.

На рисунке 2 представлена последовательность мероприятий по внедрению концепции бережливого производства, применяемая на предприятиях ОПК Нижегородской области, куда входит АО «Нижегородский авиационный завод «Сокол»». Из доклада, представленного исполнительным директором АО «РСК МиГ» Алексеем Бескибаловым, следует, что в 2018 году на АО «Нижегородский авиационный завод «Сокол»» (входит в АО «РСК МиГ») в результате успешного внедрения концепции бережливого производства, экономический эффект в 2018-ом году превысил отметку в 30 млн рублей, а в 2019-ом году данный показатель составил более 50 млн рублей [3]. Сэкономленные денежные средства были направлены на модернизацию производства и на материальное стимулирование сотрудников, что, в свою очередь, позволило создать условия для дальнейшего наращивания производственных мощностей и прямого вовлечения в этот процесс сотрудников предприятия.

Другим ярким примером реализации принципов бережливого производства может служить опыт АО «Авиастар СП» входящей в состав Объединенной Авиастроительной Корпорации (ОАО «ОАК»). В 2018 году АО «Авиастар СП» был проведен ряд мероприятий, в результате реализации которых было выявлено и подано более 500 кайдзен предложений, большая часть из которых была признана перспективными и реализована в действующем производстве. В рамках программы по организации бережливого производства налажено регулярное проведение конкурсов проектов и предложений. На сегодняшний день реализация программы привела к массовой подаче различных предложений, экономический эффект от внедрения которых составил сотни миллионов рублей. Среди внедренных предложений

наиболее эффективным оказалось внедрение диаграммы «спагетти» в сборочном производстве, которое позволило на треть сократить время, отводимое на сборку изделий. Интенсификация производства методами lean технологий в АО «Авиастар СП» позволила повысить прибыли предприятия более чем в 2 раза [8].



Рисунок 2 – Этапы внедрения бережливого производства на оборонных предприятиях Нижегородской области [3]

Для повышения эффективности производства авиастроительные компании активно внедряют технологии цифрового производства, заключающиеся в создании на предприятии единого цифрового пространства.

Цифровизация, по сути, является прогрессивной технологией автоматизации основных и вспомогательных производственных процессов [9].

В качестве примера можно привести Авиацонное производственное объединение Филиал ПАО «Компания «Сухой» «КнААЗ им. Ю.А. Гагарина», где каждый сотрудник предприятия имеет доступ к корпоративным электронным базам технической, нормативной и справочной документации, необходимой ему для выполнения служебных обязанностей.

Применение технологии сквозного проектирования в единой информационной системе конструкторско-технологической подготовки позволило добиться существенного сокращения потерь времени на подготовку производства, избежать ошибок при проектировании технологических процессов и, как следствие, повышения конкурентоспособности своей продукции.

Хорошей практикой стало открытие на предприятиях авиакосмической отрасли lean-лабораторий. Например, в 2018 году на ПАО ОАК Луховицкий авиационный завод им. П.А. Воронина являющимся филиалом АО «РСК «МиГ» была открыта первая в отрасли lean-лаборатория. В начале 2019 года на базе АО «Нижегородский авиационный завод «Сокол»» входящего в корпорацию «МиГ» произошло открытие еще одной lean-лаборатории, которая стала второй в авиастроительной отрасли [3].

Lean-лаборатории по своей сути являются «фабриками процессов», позволяют моделировать реальные производственные процессы, находить в них изъяны в виде потери времени, нарушений в последовательности производственного цикла и так далее и обучать молодых специалистов, а так же специалистов со стажем методам бережливого производства. Lean-лаборатории позволяют устранить меж функциональные барьеры и реализовать «процессный подход» к производству, в ходе которого отрабатываются взаимодействие производственных и офисных служб.

В заключении можно отметить, что в современных рыночных условиях экономия на производстве без снижения качества продукции, а зачастую и с увеличением доли бездефектного количества изделий является наиболее действенным инструментом повышения конкурентоспособности продукции.

Список источников

1. Гребенщикова, Т.Д. Практика построения бережливых производственных систем / Т.Д. Гребенщикова, В.В. Рыжков. – Текст: электронный // Современные проблемы внедрения элементов бережливого производства: Международная очно-заочная научно-практическая конференция (Россия, г. Ульяновск, 22 декабря 2020 г.): сборник научных трудов / Ульян. гос. техн. ун-т. – Ульяновск: УлГТУ, 2021. – 256 с. – С. 48-55. – URL: <http://lib.ulstu.ru/venec/disk/2021/85.pdf> (дата обращения: 18.10.2023).

2. Гусева, Р.И. Модуль автоматизированной системы менеджмента качества для автоматизированной системы управления и учёта отказов комплектующих изделий вертолёт / Р.И. Гусева, Ж.И. Гусева. – DOI 10.17084/20764359-2021-53-4. – Текст: непосредственный // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. – 2021. – № 5(53). – С. 4-10. – EDN XMHZMB.

3. Трофимов, О.В. Внедрение бережливого производства для повышения эффективности деятельности оборонных предприятий Нижегородской области / О.В. Трофимов, А.Г. Саакян. – DOI 10.18334/ce.13.7.40826. – Текст: непосредственный // Креативная экономика. – 2019. – Т. 13, № 7. – С. 1475-1482. – EDN QMFOCH.,

4. Гусева, Ж.И. Особенности планирования производства на авиационном предприятии / Ж.И. Гусева. – DOI 10.17084/20764359-2021-52-99. – Текст: непосредственный // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. – 2021. – № 4(52). – С. 99-104. – EDN ZDLNGQ.

5. Гусева, Ж.И. Тайм-менеджмент как инструмент управления персоналом / Ж.И. Гусева, М.В. Шинкорук. – DOI 10.17084/20764359-2022-62-114. – Текст: непосредственный // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. – 2022. – № 6(62). – С. 114-118. – EDN VUYSMY.

6. Вершинин, О. Как помогает бережливое производство и для какого бизнеса подходит / О. Вершинин. – Текст: электронный // Neiros. – URL: <https://neiros.ru/blog/management/kak-berezhlivoe-proizvodstvo-pomozhet-i-dlya-kakogo-biznesa-podoydet/>. (дата обращения 15.12.2023).

7. ГОСТ Р 58581-2019 БЕРЕЖЛИВОЕ ПРОИЗВОДСТВО Особые требования по применению бережливого производства в авиационной промышленности и организациях, производящих соответствующие запасные части : нац. стандарт Российской Федерации 6 изд. Официальное : утв. и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 9 октября 2019 г. № 909-ст : введен впервые : дата введения 2021-01-01 / разработан Обществом с ограниченной ответственностью «Центр «Приоритет» (ООО «Центр «Приоритет») совместно с рабочей группой в составе: Иркутский авиационный завод – филиал ПАО «Корпорация «Иркут» (ИАЗ – филиал ПАО «Корпорация «Иркут»), Акционерное общество «Российская самолетостроительная корпорация «МиГ» (АО «Российская самолетостроительная корпорация «МиГ»), Акционерное общество «РТ-Техприемка» (АО «РТ-Техприемка») – Москва : Стандартиформ, 2019. – Текст: непосредственный

8. Муравьева, Е.В. Внедрение бережливого производства как фактор повышения конкурентоспособности авиастроительного предприятия АО «Авиастар-СП» / Е.В. Муравьева, В.С. Бабушкина. – Текст: электронный // Вестник ГУУ. – 2016. – №9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-berezhlivogo-proizvodstva-kak-faktor-povysheniya-konkurentosposobnosti-aviastroitel'nogo-predpriyatiya-ao-aviastar-sp> (дата обращения: 15.12.2023).

9. Усанов, И.Г. Трансформационные императивы современного менеджмента / И.Г. Усанов, Г.И. Усанов. – DOI 10.17084/20764359-2022-60-121. – Текст: непосредственный // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. – 2022. – № 4(60). – С. 121-126. – EDN FGTPJF.

Статья поступила в редакцию 15.12.2023;
одобрена после рецензирования 21.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.

ОПЫТНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Яковлева Ольга Николаевна¹, Анкудинова Елена Владимировна²

^{1,2}Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия,

¹olga.yakovleva1224@yandex.ru, ²eva_kna@bk.ru

Аннотация. В статье представлен педагогический эксперимент на базе МОУ Средняя Общеобразовательная школа № 5 г. Комсомольск-на-Амуре. В экспериментировании участвовали школьники 4 класса (25 чел. возраст 10,5–11 лет) и их родители. Педагогическое исследование было организовано с целью улучшения взаимодействия с родителями младших школьников.

Ключевые слова: взаимодействие с родителями, ФГОС НОО, младшие школьники, начальная школа

Для проведения экспериментально-педагогической деятельности были использованы следующие методики:

1. Тест-опросник родительского отношения (ОРО), разработанный А.Я. Варга, В.В. Столин, для выявления детско-родительских отношений в семье учащихся.
2. Тестирование «Моя семья» на основе анализа детских рисунков учащихся.

Необходимо отметить, что большое значение для исследования имеет методика «Моя семья» с использованием детских рисунков, т.к. рисование выступает неотъемлемой частью детского развития. Данный вид деятельности ребенка – это возможность дошкольника рассказать о собственных переживаемых чувствах и о собственном душевном состоянии. Транслируя разным способом свои эмоции и переживания, дети информируют взрослых полнее, нежели могли бы сказать словами, т.к. словарный запас ребенка в возрасте 10,5-11 лет еще ограничен. Детский рисунок – это своего рода сообщение, представленное в образах, символическое выражение внутреннего бессознательного, которое невозможно не спрятать, не замаскировать.

Таким образом, изучение детского рисунка позволит специалистам просканировать состояние детской души.

Рассмотрим особенности проведения методик, использованных в исследовании, и полученные с их помощью результаты. Прежде всего, за основу составления программы взаимодействия с родителями учеников начальных классов взяты результаты теста А.Я. Варга, В.В. Столин, позволяющего проанализировать стилевое поведение родителей в отношении своих детей.

Стилевое поведение родителей представляет собой поведенческие стереотипы,

которые наиболее часто используются родителями в практике воспитания. Стиль поведения родителей представлен в виде следующих вариантов:

- принятие / отвержение;
- кооперация;
- симбиоз;
- авторитарная гиперсоциализация;
- маленький неудачник.

Вариант поведения определяется с помощью вопросов (более 60), отвечая на которые родители имеют возможность ответить утвердительно или отрицательно.

Анализ полученных ответов показывает, что из указанных выше вариантов родительского отношения к детям проявляется вариант «принятие – отвержение», т.е. родители или принимают своего ребенка таким, какой он есть, подчеркивая его индивидуальность, или наоборот, не принимают своего ребенка.

Причем в большей степени принимают ребенка папы (38% всех опрошенных пап), чем мамы (34% от опрошенных мам).

Во взаимоотношениях родителей с детьми в большей степени проявляются такие факторы, как принятие своего ребенка с его достоинствами и недостатками, оказание посильной помощи школьнику и гордость за достигнутые им рубежи, однако высоки показатели принижения, особенно среди пап за детские неудачи и промахи.

Тестирование «Моя семья» на основе анализа детских рисунков, учащихся применяется в педагогической практике для того, чтобы определить особенности семейных межличностных отношений. Рисунки младших школьников демонстрируют детское отношение к каждому члену в семье.

Поза, мимика, жесты, то, кто кого берет за руки или стоит отдельно ото всех – все это демонстрирует взаимоотношения членов семьи друг с другом. Рисунок также показывает, какое место в семейном кругу занимает сам ребенок и кто ему ближе из окружающих родственников. Также рисунки оповещают о степени комфортности в семье.

При анализе рисунков младших школьников внимание обращалось, прежде всего, на такие факторы, как:

- эмоциональное состояние младшего школьника в момент рисования своей семьи;
- расстояние, на котором расположены фигуры друг относительно друга;
- расположение самого школьника по отношению к взрослым;
- проявление чувств доброжелательности или враждебности по отношению членов семьи к ребенку в целом.

При этом условились считать в качестве высокого уровня детско-родительских

отношений рисунки, демонстрирующие радость на лице школьника, изображение всех членов семьи и непосредственного самого младшего школьника в ее центре. Оценивался внешний вид родных, например, насколько нарядными они изображены, есть ли улыбки на их лицах, состояние позы – спокойное или в движении.

К среднему уровню детско-родительских отношений были отнесены рисунки, на которых:

- показаны не все члены семьи;
- на лицах есть отпечаток беспокойства или тревоги, например, уголки губ нарисованы прямо, а не вверх;
- ребенок изображен изолированно от взрослых;
- на его лице нет улыбки или не прорисованы все необходимые части тела.

Низкий уровень детско-родительских отношений:

- изображение взрослого с ремнем в руках;
- тревога на лице изображенных людей;
- есть свидетельства тревоги или враждебности на рисунке.

Анализ детских рисунков показал, что значительная доля семей младших школьников, участвующих в педагогическом эксперименте, характеризуется благоприятными условиями для проживания ребенка, доброжелательной и спокойной обстановкой в семье.

Диагностирование показало, что большая часть семей относится к семьям с высоким уровнем сформированности детско-родительских отношений. Однако выявлена высокая доля родителей, которые используют в воспитании своих детей авторитарные стили, принижая индивидуальные достоинства своих детей и лишая их возможности проявить свою самостоятельность. При этом выделена группа родителей, негативно относящихся к желанию педагога помочь в обучении и воспитании.

Список источников

1. О взаимодействии педагогов и родителей в условиях реализации ФГОС ОО: Методическое пособие. – Орел: Бюджетное учреждение Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования», 2020. – 101 с. – Текст: непосредственный

2. Рублева Ю.Ю. Сущность педагогического взаимодействия как фактора развития всех участников воспитательно-образовательного процесса. – Текст: электронный // Мир науки. Педагогика и психология. – 2016. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-pedagogicheskogo-vzaimodeystviya-kak-faktora-razvitiya-vseh-uchastnikov-vospitatelno-obrazovatel'nogo-protsessa> (дата обращения: 26.08.2022).

3. Кимова С.В. Теоретические аспекты взаимодействия семьи и школы / С.В. Кимова.

– Текст: электронный // Взаимодействие семьи и школы: теория и практика : электрон. сб. материалов Междунар. науч.-практ. семинара, Брест, 28 апр. 2021 г. / Брест. обл. ин-т развития образования ; редкол.: Г. В. Лагонда, Е. И. Медведская ; под общ. ред. И. Г. Матьчиной. – Брест: БрГУ, 2021. – С. 20-25

4. Рублева Ю.Ю. Сущность педагогического взаимодействия как фактора развития всех участников воспитательно-образовательного процесса / Ю.Ю. Рублева. – Текст: непосредственный // Мир науки. Педагогика и психология. – 2016. – №3. – С. 1-18.

5. Щипанова И.А. Современные особенности педагогического взаимодействия учителей и родителей / И.А. Щипанова. – Текст: непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2016. – №4. – С. 1-6.

6. Нуриева А.Р., Миннулина Р.Ф., Газизова Ф.С. Взаимодействие учителей и родителей в воспитании младших школьников / А.Р. Нуриева, Р.Ф. Миннулина, Ф.С. Газизова. – Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №64-3.0. – С. 191-194.

7. Селифанова А.И. Современные принципы взаимодействия педагога с родителями учащихся / А.И. Селифанова, О.В. Захарова, П.В. Власов, Е.Н. Кузубова. – Текст: непосредственный // Вестник научных конференций. – 2019. – № 12-2 (52). –С. 89-90.

8. Боборева Г.А. Использование современных форм работы с семьями для поддержания уверенности родителей в собственных педагогических возможностях / Г.А. Боборева. – Текст: непосредственный // Синтез междисциплинарного научного знания как фактор развития современной науки. сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции. – Петрозаводск, 2021. – С. 31-35.

Статья поступила в редакцию 29.11.2023;
одобрена после рецензирования 14.12.2023;
принята к публикации 22.12.2023.