



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

Вестник научного общества
студентов, аспирантов и молодых ученых

Выпуск 1

2024

Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2024. – № 1. – 120 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 издательства 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.

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.т.н., доц. Логинов В.Н.

Научное издание

Дата публикации: 28.03.2024

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, 2024.

© АмГПГУ, 2024.

Содержание

Бадулина А.А., Бадулина В.В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НАНАЙСКОГО И РУССКОГО ФОЛЬКЛОРА В КОНТЕКСТЕ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ТЕМ.....	4
Бадулина В.В. ОСОБЕННОСТИ ЛЕКСИКО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ГРУПП СЛОВ В ПРОИЗВЕДЕНИИ СИЛЬВИИ ПЛАТ «ПОД СТЕКЛЯННЫМ КОЛПАКОМ» (SYLVIA PLATH «THE BELL JAR»)	9
Бердникова К.Д. НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА.....	14
Бочеева А.А. ФРАНЦУЗСКИЕ ТАЙНЫ: ЛЕКСИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МУЗЕЙНЫХ САЙТОВ В СФЕРЕ ТУРИЗМА.....	22
Вертопрахов М.С. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРАВМ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У ФУТБОЛИСТОВ	30
Воронова В.А. ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К ПРИНЦИПАМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.....	37
Калашникова Е.М. РОЛЬ ГРАЖДАНИНА В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	44
Корыткова А.К., Громова Е.А. ВЫЯВЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ	49
Литовченко В.Д., Щелкунов Е.Б., Щелкунова М.Е., Робачинский Д.В. НЕЙРОННЫЕ СЕТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ	53
Лоншакова Г.Г. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ С ОВЗ	58
Мальшева А.Ю., Рогачева А.И., Тетерятникова Э.В. БОРЬБА С ОСТЕОХОНДРОЗОМ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ: РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	63
Марков А.Е., Акулина А.А., Щелкунов Е.Б., Виноградов С.В. РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ КАЙДЗЕН НА ПРЕДПРИЯТИИ	67
Наумов М.В., Токарев М.А. ПАУЭРЛИФТИНГ ВО ФРАНЦИИ.....	73
Пельменёва А.А. БЛИЗНЕЦОВЫЙ МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ ГЕНЕТИКИ ЧЕЛОВЕКА: ХАРАКТЕРИСТИКА, ЗНАЧЕНИЕ, ПРИМЕНЕНИЕ	78
Попова А.А. ЛЕКСИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВЫРАЖЕНИЯ ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ В ИНТЕРНЕТ-БЛОГАХ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ	85
Рослая А.И. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА НОРМАЛИЗАЦИЮ МАССЫ ТЕЛА.....	92
Свинцицкая Ю.Б., Бадулина В.В. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ АМГПУ К КАРАТЭ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ.....	97
Северина С.С. ОБРАЗ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ ПОДРОСТКОВ	104
Сережина О.В. ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПОДРОСТКОВ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	109
Шубарина Д.И., Щелкунова М.Е., Щелкунов Е.Б., Уткина Т.С. ЗНАЧИМОСТЬ И ПРИМЕНЕНИЕ НОТАЦИЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	115

Научная статья
УДК 80

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НАНАЙСКОГО И РУССКОГО ФОЛЬКЛОРА В КОНТЕКСТЕ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ТЕМ

Бадулина Анастасия Анатольевна¹, Бадулина Валентина Валерьевна²

¹Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная школа №3 сельского поселения «Село Троицкое» Нанайского муниципального района Хабаровского края, anastasia.badulina@mail.ru

²Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, v.v.badulina@mail.ru

Аннотация. Данная научная статья осуществляет сравнительное исследование фольклорных произведений – «Храбрый Мэргэн» из нанайского фольклора и былины об «Илье-Муромце» из русского фольклора. Цель исследования заключается в выявлении основных сходств и различий между этими двумя культурными традициями с учетом патриотической тематики. В статье проводится анализ основных мотивов и сюжетных элементов сказок. Рассматриваются вопросы, связанные с характерами героев, их подвигами и победами, а также их роли в формировании национальной идентичности и патриотических настроений в обеих культурах.

Ключевые слова: фольклор, патриотизм, сравнительный анализ, «Храбрый Мэргэн», Илья Муромец

Фольклор является неотъемлемой частью культуры и наследия каждого народа. Он отражает его историю, традиции, ценности и представления о мире. В сказках, легендах и мифах передаются коллективная память и нравственные нормы, формируя национальную идентичность и патриотические настроения.

На протяжении веков русский фольклор служил важным источником, отражающим национальный характер и самобытность русского народа. Но помимо русской культуры, на территории России существует множество других народов с их собственными фольклорными традициями, которые несут свою уникальную культурную ценность и представления о мире. Один из таких народов – нанайцы, проживающие на Дальнем Востоке. Их фольклор является важным компонентом этнокультурного наследия и имеет свою собственную характерность.

Рассмотрим, какие символы и образы используются в сказках и как они связаны с национальной идентичностью и патриотическими ценностями русского и нанайского народов.

Для проведения данного исследования в качестве примера были выбраны сказка «Храбрый Мэргэн» из нанайского фольклора и былины об Илье Муромце из русского фольклора. Выбранные произведения имеют патриотическую направленность и воплощают идеи о героизме и защите своего народа.

Цель данной статьи – осуществить сравнительный анализ указанных произведений, выявить основные сходства и различия в мотивах, образах и символике, а также исследовать

их значение в контексте формирования патриотических настроений в нанайской и русской культурах.

Под патриотизмом мы понимаем нравственное убеждение, которое выражается в осознанной любви к Родине, народу и в готовности к самопожертвованию с целью защиты государства и людей, проживающих в нем. Патриотизм также важен для формирования и укрепления национальной идентичности у граждан. Он способствует созданию гармоничного и солидарного общества, где каждый человек осознает свою роль и значимость в общем деле строительства и процветания Родины. Так, патриотизм – это не только чувства, но и определенные действия, направленные на процветание своей страны и жизни ее граждан.

Былина – это русская народная эпическая песня сказание о богатырях [4]. В былинах рассказывалось о важных исторических событиях Киевской Руси. Героями песен были преимущественно богатыри и воины, но также в них находилось и место и крестьянам. Несмотря на то, что былины претендовали на историческую достоверность, зачастую героями в них были фантастические персонажи (например, Змей-Горыныч). Одним из самых популярных героев былин являлся Илья Муромец.

Илья Муромец это один из тех персонажей, которые заставляют читателя и исследователей много размышлять. Считается, что у этого богатыря определенно есть исторический прототип, и на это место два претендента: Илия Печерский и Илейко Муромец. В большей степени ученые склоняются к первому варианту [3].

Так или иначе, Илья Муромец – герой с необычной историей, описанной во многочисленном количестве былин [1]. До 33 лет он был парализован и, согласно легенде, он выздоровел после прихода трех странников к нему в дом. Все это время он страдал не только из-за болезни, но и из-за того, что не мог быть полезным своей Родине. Он отчаянно жаждал спасти народ от вражеских атак и служить Родине верой и правдой. Служение богатыря приходится на период правления князя Владимира Красно Солнышко.

По пути к Киеву Илья Муромец совершает один из своих самых известных подвигов – он побеждает Соловья Разбойника. Впоследствии он объясняет свой подвиг родственникам погибшего тем, что все золото, что они имеют, пронизаны болью, слезами и кровью русского народа. Затем он привозит пока еще живого Соловья к князю Владимиру. Князь не верит словам богатыря о том, что тот поймал разбойника, мучавшего его народ долгие годы. Однако, когда Илья Муромец доказывает свою правоту, Соловей Разбойник решает сделать худо княжеству и свистит со всей силы. Богатырь не выдерживает такой наглости и отрубает голову разбойнику, приговаривая, что больше тот никому не причинит вреда.

По современным меркам данный подвиг является жестоким, однако в те времена такое приветствовалось. Учитывая этот факт и рассуждая в контексте патриотизма, мы можем

прийти к умозаключению о том, что Илья Муромец поступал не в силу своей жестокости, а в силу глубоких теплых чувств по отношению к Родине. Его волновало не столько то, что он получит награду или убьёт разбойника, а то, что он своим поступком освободит народ родного государства от человека, причиняющего им зло. Перед читателями Илья Муромец предстает как идеальный герой, у которого лишь одна цель – безвозмездный труд во имя блага Родины.

Нанайцы – малочисленный коренной народ, проживающий в Приамурье и на Дальнем Востоке России. Нанайский фольклор является одним из самых богатых самобытных фольклоров на Дальнем Востоке. Согласно толковому словарю Сергея Ивановича Ожегова, фольклор – это народное творчество [6]. Важными составляющими фольклора являются сказки. Сказка – повествовательное, обычно народнопоэтическое произведение о вымышленных лицах и событиях, преимущественно с участием волшебных, фантастических сил [5].

Нанайские сказки отличаются от сказок других народов, прежде всего, наличием в них отражения своеобразного жизненного уклада коренного малочисленного народа Севера. В их сказках часто упоминаются их приметы, языческие верования, а также мифические существа.

Говоря о патриотизме в нанайских сказках, стоит прежде всего отметить, что в данном случае предполагается патриотизм в виде любви к малой родине. Сказки нанайцев пропитаны любовью к природе Дальнего Востока и к собственной культуре.

Одной из самых известных сказок в нанайском фольклоре является сказка «Храбрый Мэргэн» [2]. Сказка рассказывает историю удивительно сильного богатыря, спасшего свое поселение от злого Хозяина тайги. Завязка истории происходит в момент, когда Хозяин тайги грабит целое поселение и забирает его жильцов в плен. Однако, в поселении остался один выживший – младенец Мэргэн.

Долгое время он считал себя одиноким, единственным жителем своего стойбища. После встречи с охотником он осознал, что у него всегда были родные люди, но они были в плену у Хозяина тайги. Он, не раздумывая, сразу отправился в путь для спасения своего поселения.

В контексте патриотической темы Мэргэн выступает как справедливый и бескорыстный герой, всегда готовый встать на защиту своей малой родины и спасти ее от захватчиков и тиранов. Об этом, как минимум, говорит его порыв незамедлительно пойти на помощь своему народу в тот же момент, как он об этом узнает.

Стоит отметить, что важной составляющей фольклора нанайцев является связь между людьми и природой. В сказке Мэргэн борется с Хозяином тайги, который изображается как тигр. Это своего рода намек на то, что человек равен в отношениях с природой, но ее все равно стоит чтить и бояться. Хоть Мэргэн и побеждает тигра в схватке, это не говорит о том, что он

предает идеалы своего народа. Наоборот, сама природа помогает ему побороть зло (две утки приходят на помощь к главному герою в момент крайней нужды). Данный жест помощи был ответом на помощь Мэргэна (он спас одну из уток, обращенную в девушку, от лохматого великана). Можно сказать, что в этом заключается самобытное выражение любви малой родине.

Также сказка «Храбрый Мэргэн» выражает ценности, которые важны для нанайского народа. Так, Мэргэн обладает не только выдающимися качествами в виде отваги и смелости, но и является героем, действующим во благо своего народа. Он наказывает Хозяина тайги за разорение своей малой родины и муки родного народа.

Таким образом, мы проанализировали былины об Илье Муромце (в частности, его историю с Соловьем Разбойником) и нанайскую сказку «Храбрый Мэргэн».

В обоих случаях главными персонажами являются герои с необычным прошлым. Илья Муромец 33 года был парализованным мужчиной, а Мэргэн выживал в стойбище совершенно один, пока не повзрослел.

Также интересно то, что свой путь героя оба персонажа начинают со встречи странников. Илья Муромец принимает в гости трех странников, которые просят у него ковш воды, а затем благословляют на подвиги. Мэргэн как-то раз не пошел на охоту и к нему в гости зашел другой охотник, который рассказал герою историю поселения.

В некоторых вариантах былины об Илье Муромце он перед победой над Соловьем Разбойником совершил еще один подвиг – снял осаду с Чернигова. Мэргэн, в свою очередь, совершил перед своим главным подвигом еще два других – расправился со старухой-людоедкой и спас девушку-утку от великана. Из этого следует, что оба богатыря не ограничивались какими-либо определенными подвигами, а совершали добрые поступки по мере возможности. Однако, перед первым главным подвигом Мэргэн совершил еще целых два, в отличие от Ильи Муромца, который совершил только один.

Самым важным сходством обоих героев является то, что они оба действуют из бескорыстной любви к своей Родине и народу, проживающей на ней. Несмотря на то, что Мэргэн не знал людей из своего племени практически всю жизнь, он все равно отчаянно был готов прийти им на помощь. Илья-Муромец знал, ради кого он совершал подвиги, и тоже был всем готов помочь.

Таким образом, мы сравнили фольклорные произведения из русской и нанайской литературы и пришли к выводу о том, что несмотря на культурные различия, стремление к защите Родины и людей одинаково проявляется в фольклоре каждого из народов. Фольклор является отражением коллективной памяти и идентичности народа, поэтому темы защиты Родины и близких людей часто встречаются в различных культурных традициях и легендах.

Это свидетельствует о глубоких универсальных ценностях, которые присущи людям независимо от культурных или этнических особенностей.

Список источников

1. Илья Муромец и Соловей-разбойник. – Текст: электронный // АЗБУКА ВЕРЫ: [сайт]. – URL: <https://azbyka.ru/fiction/russkie-bogatyr-byliny-i-geroicheskie-skazki-v-pereskazeh-iriny-karnauchovoj/9/> (дата обращения: 01.03.2024).

2. Сказки народов Севера / Под редакцией М. Булатова. – М.: Издательство Паулсен, 2020. – 64 с. – ISBN 978-5-98797-238-0. – Текст: непосредственный

3. Стефанов С. Загадка Ильи Муромца: как легендарный богатырь стал русским святым / С. Стефанов. – Текст: электронный //: РИА Новости: [сайт]. – URL: <https://ria.ru/20180101/1511970807.html> (дата обращения: 01.03.2024).

4. Толковый словарь Ожегова: былина. – Текст: электронный // Gufo.me: [сайт]. – URL: <https://gufo.me/dict/ozhegov/%D0%B1%D1%8B%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0?ysclid=ltbzadr1lg987241687> (дата обращения: 01.03.2024).

5. Толковый словарь Ожегова: сказка. – Текст: электронный // Gufo.me: [сайт]. – URL: <https://gufo.me/dict/ozhegov/%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B0?ysclid=1tcrq6gv9178884760> (дата обращения: 01.03.2024).

6. Толковый словарь Ожегова: фольклор. – Текст: электронный // Gufo.me: [сайт]. – URL: <https://gufo.me/dict/ozhegov/%D1%84%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D1%80?ysclid=1tcrbnbkqb664417796> (дата обращения: 01.03.2024).

Статья поступила в редакцию 20.02.2024;
одобрена после рецензирования 06.03.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 81

**ОСОБЕННОСТИ ЛЕКСИКО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ГРУПП СЛОВ
В ПРОИЗВЕДЕНИИ СИЛЬВИИ ПЛАТ «ПОД СТЕКЛЯННЫМ КОЛПАКОМ»
(SYLVIA PLATH «THE BELL JAR»)**

Бадулина Валентина Валерьевна

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

Аннотация. Научная работа построена на анализе романа «Под стеклянным колпаком» Сильвии Плат, исследовании лексических единиц, их частности и семантических связей в контексте произведения. Объектом исследования является лексико-тематическая группа как средство создания основных тем художественного произведения. Предметом выступают непосредственно лексические единицы, входящие в лексико-тематическую группу слов. Целью данной работы является выявление и интерпретация лексико-тематических групп слов в произведении Сильвии Плат «Под стеклянным колпаком» с целью более глубокого понимания сюжета, характера главной героини и общей тематики произведения.

Ключевые слова: семантический анализ, лексико-тематическая группа слов, семантическое поле, архисема, ближняя и дальняя периферия

Вопрос о системности языка является одним из центральных вопросов в лингвистике. Системность языка возникает в совокупности лексических единиц, связанных внутренними отношениями традиционно представляемых в двух ракурсах: парадигматическом и синтагматическом. Лексический состав включает в себя различные группы, несущие смысл, с различными видами отношений.

В современной лексикологии отмечается наличие синонимических, а также полностью или частично пересекающихся понятий, обозначающих лексико-семантические группы слов, а именно: «семантическое поле», «лексико-семантическая» и «лексико-тематическая» группа слов.

Кобозева И.М. дает следующее определение семантическому полю: «совокупность языковых единиц, объединенных общностью содержания и отражающих понятийное, предметное или функциональное сходство обозначаемых явлений» [5]. Новиков Л.А. определяет, как множество языковых единиц, объединенных инвариантным значением его [3].

Схожее понятие «лексико-семантического поля» вводит Караулов Ю.Н., который под этим понятием понимает «иерархическую структуру большого количества лексических единиц, которые объединены общим значением и отражают определенную понятийную сферу в языке» [2].

Тем не менее «лексико-тематическая группа» является наиболее часто используемым понятием, которое носит обобщенный характер по отношению к другим схожим понятиям.

Определение лексико-тематических групп до сих пор является темой для дискуссий среди ученых в сфере лингвистики. В этом вопросе проводились исследования таких ученых, как Ахманова О.С., которая анализировала лексико-тематическую группу с точки зрения семантических связей между словами [1], Филин Ф.П., который связывал лексико-тематическую группу с классификацией предметов реального мира [5], и Тотрова Д.Б., которая утверждала, что лексико-тематические группы объединяются на основе архисем и дополнительно подразделяются на микрогруппы [2]. Таким образом, лексико-тематическая группа имеет сложную структуру, связанную с многогранностью и неоднородностью лексического состава языка. В лексико-тематическую группу могут входить слова разных частей речи, и группа, в свою очередь, может подразделяться на более мелкие совокупности лексем.

Несмотря на то, что вопрос точного определения объема понятия «лексико-тематическая группа» все еще является актуальным, её роль в художественном произведении является неоспоримо важной. Лексико-тематическая группа имеют сложную структуру и в них могут входить слова разных частей речи, которые в свою очередь способны подразделяться на более мелкие совокупности лексем. При работе над художественным произведением автор может сознательно использовать слова из определенной лексико-тематической группы, чтобы передать определенное настроение персонажей или мотив.

В данной научной статье нами была поставлена цель выявления и интерпретации базовых лексико-тематических групп в романе Сильвии Плат «Под стеклянным колпаком» [7] для более глубокого понимания сюжета, характера главной героини и общей тематики произведения.

Художественный стиль в литературе является одним из основных средств создания художественных образов, поскольку с помощью художественного стиля автор создает образы, передает эмоции, атмосферу произведения. С помощью художественного стиля автор передает свое видение мира, создает атмосферу произведения, передает эмоции и мысли персонажей.

Художественный стиль может характеризоваться использованием лексико-тематических групп для создания различных образов и символов. Например, писатель может использовать слова, связанные с группой «свет» или «темнота», чтобы усилить противопоставление добра и зла, надежды и отчаяния. Использование особой ЛТГ может также придавать тексту уникальность и оригинальность, делать его запоминающимся и отличающимся от других произведений.

Связь с лексикологией и лексико-тематическими группами позволяет писателю точнее и эффективнее выразить свои мысли, создать живые и яркие образы и передать нужные

эмоции читателю. Это один из важных аспектов, определяющих художественный стиль и уникальность произведения.

В качестве рабочего определения лексико-тематической группы нами было выбрано определение, описанное Тотровой Д.Б. В нем Дзерасса Борисовна утверждает, что ЛТГ является объединением общей архисемой разных лексических единиц, которые подразделяются на ряд микрогрупп, где имеются ядерные (частотные) слова и менее частотные лексические единицы, делящиеся на периферии, хотя в силу многозначности некоторых членов поля одна и та же единица может входить одновременно в ядро одного поля и в периферию другого [2].

Сильвия Плат – широко известная американская писательница и поэтесса, одна из основательниц «исповедальной» поэзии и чье имя стало частью названия психологической закономерности, выявленной Джеймсом С. Кауфманом [6]. Ее наиболее узнаваемые работы включают в себя сборник стихотворений «Ариэль», рассказ «Мэри Вентура» и «Девятое королевство» и полуавтобиографический роман «Под стеклянным колпаком».

Роман «Под стеклянным колпаком» написан от лица главной героини – Эстер Гринвуд – и описывает ее жизненный путь и борьбу с депрессией. Одними из главных тем произведения являются депрессия и стереотипы о женской роли в обществе. Данные темы послужили определением таких лексико-тематических групп как «depression» и «woman's world».

Для выявления лексем, относящихся к лексико-тематической группе «depression», мы обратились для начала к графическому онлайн словарю «VISUWORDS™» для определения объема лексико-тематической группы в языке. Сайт позволил нам увидеть практически все возможные значения слова «depression», но для нас было актуально определение депрессии как клинического психического заболевания и грусти. Сайт предоставил нам 58 лексем (в том числе 38 существительных, 15 прилагательных и 5 глаголов), которые можно отнести к ЛТГ «depression» в значениях «sad feelings of gloom and inadequacy» и «depressive disorder». Это такие слова, как «helplessness», «consolable» (как антоним), «to discourage» и т.д.

После определения базовых лексем по словарю, мы обратились к практическому материалу (произведение Сильвии Плат «Под стеклянным колпаком»), и методом сплошной выборки нами было выделено 122 слова и 88 словосочетаний, которые входят в лексико-тематическую группу «depression». Так как за рабочее определение было принято определение, описанное Тотровой Д.Б., мы также выделили ближнюю и дальнюю периферии, а также архисему «depressed». В ближнюю периферию вошли 20 существительных (например, «pain», «groan»), 21 прилагательное (например, «lonely», «dead»), 6 причастий (например, «tired», «worried»), 2 глагола (to cry, to suffer) и 34 словосочетания (например, «my heart sank»,

«corridor of pain»), в дальнюю периферии вошли 31 существительное (например, «gossip», «help»), 30 прилагательное (например, «ugly», «cold»), 11 причастий (например, «betrayed», «paralyzed»), 1 наречие («dreadfully») и 54 словосочетания (например, «the black heart», «the bell jar»).

Для выявления лексем, относящихся к лексико-тематической группе «woman's world», мы также обратились к графическому онлайн словарю «VISUWORDS™». Сайт предоставил нам 110 слов (в том числе 99 существительных, 9 прилагательных и 2 глагола), относящихся к лексико-тематической группе «woman's world» в значениях «домохозяйка», «мизогинист» и «взрослая женщина» («housewife/homemaker/lady of the house», «misogynist/woman hater», «woman/adult female»). Это такие слова, как «misanthropy», «ill-natured», «to womanise» и т.д. Определив объем ЛТГ «woman's world», представленной в словаре, мы обратились к практическому материалу.

Мы провели анализ произведения, в ходе которого методом сплошной выборки нами было выделено 20 слов и 29 словосочетаний, которые могут входить в лексико-тематическую группу «woman's world». В качестве архисемы мы определили словосочетание «woman's world». В ближнюю периферию мы отнесли 12 существительных (например, «wedding», «romance»), 3 глагола (например, «to marry», «to love») и 9 словосочетаний (например, «a happy home», «baby carriage»), в дальнюю периферию мы включили 5 существительных (например, «gentlemen», «orphan») и 20 словосочетаний (например, «I was my own woman», «smug men»).

Таким образом, на основе полученных результатов мы можем сделать выводы о том, что для описания депрессивного расстройства Сильвия Плат в основном использовала словосочетания, характеризующиеся наличием эпитетов, метафор, аллегорий и т.д. В меньшей мере применяла существительные и прилагательные, и совсем редко пользовалась причастиями, наречиями и глаголами. Для описания женской роли в обществе или женского мира в контексте 60-х годов XX века Сильвия Плат также в основном использовала словосочетания, но они характеризовались наличием эпитетов, сравнений и антонимов. В меньшей мере применяла существительные и глаголы, а также совсем не прибегала к применению прилагательных, наречий и причастий.

В целом, лексико-тематический анализ произведения «Под стеклянным колпаком» Сильвии Плат помог выявить ключевые темы, стилистические особенности и семантические аспекты, связанные с лексикой. Это позволило более глубоко понять проблематику произведения и идейные послы автора.

Список источников

1. Ахманова О. С. Очерки по общей и русской лексикологии : учебное пособие / О.С. Ахманова ; под редакцией В. В. Иванова. – М.: Издательство советской энциклопедии, 1969.

– 608 с. – Текст: непосредственный.

2. Го Сивэй Лексико-тематическая группа «насмешка»: функционально-семантический аспект: специальность 45.03.02 «Лингвистика»: выпускная квалификационная работа / Го Сивэй; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург, 2017. – 84 с. – Текст : непосредственный

3. Новиков Л. А. Художественный текст и его анализ : учебное пособие / Л. А. Новиков. – М.: Издательство ЛКИ, 2007. – 304 с. – ISBN 978-5-382-00274-3. – Текст: непосредственный

4. Филин Ф. П. Историческая лексикология русского языка : учебное пособие / Ф. П. Филин ; под редакцией В. Я. Дерягина. – М.: Издательство ЛКИ, 2008. – 176 с. – ISBN 978-5-382-00761-8. – Текст: непосредственный

5. Херина А. А. Проблема определения семантического поля / А. А. Херина. – Текст: электронный // Вестник науки и образования. – 2015. – №5 (7). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-opredeleniya-semanticheskogo-polya> (дата обращения: 14.11.2023).

6. Kaufman, J. The Sylvia Plath Effect: Mental Illness in Eminent Creative Writers / James Kaufman. – Текст : электронный // Sci-Hub : [сайт]. – 2001. – URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1002/j.2162-6057.2001.tb01220.x?ysclid=loy66efs3e162357499> (дата обращения: 14.11.2023).

7. Plath S. The Bell Jar : Электронная книга / Sylvia Plath. – Harper; 1st edition, 2015. – ISBN B09NRHHM1F. – URL: https://onlinereadfreenovel.com/sylvia-plath/31802-the_bell_jar_read.html (дата обращения: 14.11.2023). – Текст : электронный.

Статья поступила в редакцию 25.01.2024;
одобрена после рецензирования 15.02.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 616.728.3:615.825

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРАМВ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Бердникова Кристина Денисовна

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, 10062003k_b@mail.ru

Аннотация. Целью работы было исследование методики физической реабилитации спортсменов, получивших повреждение коленного сустава. Для восстановления подвижности и функций коленного сустава применяются специальные упражнения, физиотерапевтические процедуры, тренировки с использованием велотренажеров и другого оборудования.

Ключевые слова: травма, коленный сустав, восстановительный период, немедикаментозные средства, спортсмен, реабилитация

В современном мире спорта, повреждения коленного сустава занимает первое место среди других видов спортивной деятельности. Особенно это типично для представителей игровых видов спорта. Продолжительность периода восстановления во многом зависит от методики реабилитации. В связи с этим проблема физической реабилитации спортсменов после различных повреждений коленного сустава имеет особое значение.

К травмам коленного сустава относят: (см. таблицу 1).

- ушибы;
- разрыв связок и сильные растяжения (таблица 2);
- травмы мениска – внутренние и боковые;
- вывих – (редкий вид травмы);
- переломы внутри суставов;
- различные повреждения хряща – (включают сильные ушибы, вывихи, переломы).

Факторы риска травмы коленного сустава:

- Лишний вес – усиливает нагрузку на суставы даже при ходьбе, подъеме или спуске с лестницы. Большой вес увеличивает риск появления артритов и артрозов, разрушает суставные хрящи.

- Слабо развитая мышечная система. Хорошо натренированные мышцы позволяют удерживать суставы, увеличивать диапазон движений при необходимости, защищают от повреждений. Если мышцы развиты слабо, это увеличивает риски травм.

- Наличие застарелых травм и патологий. Различные воспалительные заболевания, разрушение хрящевой и костной тканей, недостаточное питание тканей, а также плохо залеченные травмы значительно повышают риск различного рода недугов.

- Занятия отдельными видами спорта. В группе риска находятся лыжники, баскетболисты, футболисты, хоккеисты, марафонцы

Таблица 1 – Классификация травм коленного сустава

Название	Описание	Как выглядит:
<p>Повреждения передней крестообразной связки (ПКС)</p>	<p>ПКС обеспечивает колену динамическую устойчивость, она фиксирует голень и не дает ей перемещаться внутрь и вперед. По сути, ПКС является основным стабилизатором колена, и если она повреждена, то нормальная работа конечности попросту невозможна. Травма ПКС весьма распространенная – она может произойти как в ходе спортивных мероприятий, так и в быту, при падении с велосипеда и т.д. В большинстве случаев она вызывается внезапным торможением, остановкой при ходьбе или беге, часто встречается при авариях и в контактном спорте.</p>	
<p>Нарушения работы задней крестообразной связки (ЗКС)</p>	<p>Встречается гораздо реже. Задача ЗКС состоит в удержании голени от смещения назад. Как правило, если имеет место разрыв ЗКС, речь идет о</p>	

	<p>серьезной и тяжелой травме. Разрыв ЗКС происходит только под очень сильным физическим воздействием – к примеру, при мощнейшем ударе по ноге во время спортивного состязания, либо при ударе бампером автомобиля.</p>	
<p>Перелом надколенника</p>	<p>Бывает закрытого и открытого типа, случается одинаково часто как у мужчин, так и у женщин, в пожилом и молодом возрасте. Это внутрисуставное нарушение, происходящее в большинстве случаев в результате удара по надколеннику, при быстром сокращении четырехглавой мышцы, либо при сочетании этих двух процессов. Перелом может быть поперечным, нижнего полюса или вертикальным (последний встречается крайне редко, иногда его даже не диагностируют).</p>	

<p>Ушибы</p>	<p>Это нарушение мягких тканей, при котором целостность анатомических структур сохраняется, однако внутрисуставные элементы могут пострадать (иногда из-за ушиба развивается гемартроз или синовит).</p>	
<p>Вывихи коленного сустава</p>	<p>Составляет около двух процентов от всех травм, в группе риска находятся профессиональные спортсмены, а также те, кто ведет сидячий образ жизни. Происходят вывихи в результате удара или резкого движения.</p> <p>Принято выделять первичные и вторичные травмы. После первичной крайне важно правильно осуществить лечение и восстановление. Именно застарелые, недолеченные повреждения в итоге приводят к возникновению вторичной травмы, а также развитию других патологий.</p>	<p>Варианты смещения надколенника</p> 

Таблица 2 – Классификации повреждений связочного аппарата

Степень	Этиология	Клиника
1 степень	Незначительный или частичный разрыв	Локальная болезненность; Припухлость; Отсутствие нестабильности при нагрузочной пробе в крайних положениях; Незначительная боль при нагрузке
2 степень	Умеренный или частичный разрыв	Локальная болезненность; Умеренный отек; Нестабильность; Умеренное нарушение функции
3 степень	Полный разрыв	Локальная болезненность; Отек может быть минимальным или выраженным; Нестабильность; Может иметь место тяжелая инвалидизация больного

Диагностические процедуры включают:

- Клиническое исследование (опрос, пальпацию поврежденной области);
- Инструментальные методы (рентгенография, ультразвуковое обследование, МРТ).

Условия восстановления после травмы.

После физиотерапевтических процедур, хирургического вмешательства или операции, реабилитация бывает:

- 1) послеоперационная со свежими ранами, острыми болями в области колена;
- 2) начальное заживление с уменьшением боли, реактивным выпотом, атонией при сгибании колена на 90°;
- 3) заживления с полным отсутствием боли, атонией мышц, возможностью сгибания колена до 120° и иногда слабовыраженным выпотом;
- 4) реабилитация с возможностью неограниченных движений, частичным или полным восстановлением мышц, отсутствием выпота, но с ограничением занятий спортом.

Под травмой коленного сустава понимают повреждение мягких тканей и костных структур, составляющих коленный сустав.

Все люди, получившие травму коленного сустава нуждаются в восстановлении, в покое. После различных травм или операций организм реагирует одинаковыми симптомами: спазмы в области колена, отеки ног, сильные боли в ступнях и связках, ограничение движений,

нарушение функций конечности. Это приведет к ослаблению организма, в целом, частичной потере контроля над движениями, что ещё больше увеличит нагрузку на суставы и связки.

Пассивная реабилитация включает в себя проведение физиопроцедур, специальные физические упражнения для восстановления коленного сустава, а также массаж конечности, который направлен на самостоятельную стимуляцию процессов регенерации.

Активная реабилитация направлена на борьбу с атрофией мышц после травмы. Очень важно снизить воздействие негативной нагрузки на сустав. Главная задача – увеличить амплитуду движения и функцию конечностей.

Реабилитационные мероприятия подбираются индивидуально для каждого. Они могут быть направлены как на восстановление уже имеющихся травм или воспалений, так и на предупреждение их возникновения. С первых дней реабилитации назначаются занятия по лечебной физической культуре.

Пассивные упражнения используются на начальном этапе реабилитации. Они включают такие упражнения, как сгибание и разгибание ноги в коленях.

Это помогает предотвратить образование спаек и восстановить его подвижность. поддерживать нормальную подвижность сустава.

Пассивные активные и активные упражнения помогают активизировать кровообращение и лимфообращение, восстановить силу и гибкость. Это могут быть простые упражнения, такие как подъемы на носки, подъемы ног. Обязательно консультируетесь с врачом или инструктором по ЛФК для составления индивидуальной программы.

Комплекс упражнений при вывихе надколенника:

1 этап восстановительного комплекса:

Сгибание и разгибание пальцев ног 5 минут 3 раза в день.

Захватывать пальцами мелкие предметы, разложенные на полу. 5 минут.

Ритмично сжимать и разжимать мышцы бедра. Выполнять 15-20 раз.

2 этап восстановительного комплекса:

Положение тела – лежа на боку на здоровой конечности. Сначала сгибать и разгибать здоровую, а потом травмированную ногу. Через несколько дней можно сгибать обе конечности одновременно. Делать очень медленно, избегая сильной нагрузки и большого угла сгибания, иначе надколенник можно повредить, и это приведет к повторной травме. 10 раз по 2 похода.

Упражнения в сидячем положении:

Взяв травмированную конечность за бедро обеими руками, притянуть ее к туловищу, но не отрывая от поверхности. Медленно вернуться в исходное положение. Темп медленный, без резких рывков и нагрузки. 10 раз по 2 похода.

Обе ноги опустить с кровати, в течение минуты медленно махать ими в стороны. 10 раз по 2 подхода.

3 этап восстановительного комплекса:

Здоровая нога – опорная, ее нужно согнуть, а другую чуть-чуть приподнять. Если возникают болевые ощущения, то упражнение следует незамедлительно прервать. 10 раз по 2 подхода.

Приседания медленные, не глубокие. В это время необходимо руками держаться за любую опору. Каждый день количество приседаний постепенно увеличивать, как и глубину. 10 раз по 2 подхода.

Выпады вперед и назад. Спина ровная, уходим вперед, передняя нога сгибается в коленном суставе. 10 раз по 2 подхода.

Хождение по ступенькам. Подниматься нужно с упором на поврежденную коленную чашку, спускаться на здоровую ногу.

Исходящее положение – встать на колени, ладонями упереться в пол. Из такой позы выполнять приседания, задействовав ягодичцы, руки не должны отрываться от пола. Количество повторов – 10-15, после чего оторвать руки от пола, подняв торс, коснуться ягодичцами пяток.

Рекомендации:

Начало реабилитации назначается лечащим врачом.

Физическая нагрузка постепенно увеличивается, от простых упражнений к сложным.

Нельзя игнорировать болевые ощущения и другие необычные симптомы.

Тренировки должны проходить под наблюдением специалиста.

Выполнять ЛФК необходимо ежедневно, несколько раз в сутки.

Список источников

1. Котельников, Г.П. Посттравматическая нестабильность коленного сустава: Монография / Г.П. Котельников. – Самара: Самар. Дом печати, 1998. – 184 с. – Текст: непосредственный.

2. Куляба Т.А. Диагностика и лечение патологии коленного сустава, проявляющейся болевым синдромом в его переднем отделе: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Т.А. Куляба. – СПб, 1998. – 16 с. – Текст: непосредственный

3. Куляба, Т.А. Отдаленные результаты мозаичной костно-хрящевой аутопластики при лечении заболеваний и повреждений коленного сустава / Т.А. Куляба, Н.Н. Корнилов, А.В. Селин, А.И. Печинский. – Текст: непосредственный // Травматология и ортопедия России. – 2007. – №3 (приложение). – С. 24.

4. Новоселов, К.А. Диагностика и лечение локальных повреждений хряща коленного сустава: пособие для врачей / К.А. Новоселов, Т.А. Куляба, Н.Н. Корнилов, А.В. Каземирский, А.И. Печинский. – СПб, 2004. – Текст: непосредственный

5. Шапиро, К.И. Частота повреждений крупных суставов у взрослых / К.И. Шапиро. – Текст – непосредственный // Диагностика и лечение повреждений крупных суставов. – СПб, 1991. – С. 3–5.

Статья поступила в редакцию 14.12.2023;
одобрена после рецензирования 27.12.2023;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 811.133.1

ФРАНЦУЗСКИЕ ТАЙНЫ: ЛЕКСИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МУЗЕЙНЫХ САЙТОВ В СФЕРЕ ТУРИЗМА

Бочеева Алена Андреевна

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, darkside132@mail.ru

Аннотация. Туризм, помимо хорошего времяпрепровождения является одной из крупнейших отраслей промышленности. Он развивался в качестве продукта модернизации, но нельзя умалчивать его роль в формировании опыта современности. В туризме музеи и другие культурные достопримечательности играют важную роль для привлечения внимания людей. В данной статье мы расскажем о лексических особенностях текстов музейных сайтов, приведем примеры лексических единиц и осветим роль музейной лексики в сфере французского туризма.

Ключевые слова: Франция, туризм, лексика, исследования в области лексических особенностей

Туризм... каждый человек подразумевает под ним свой смысл. Кто-то считает туризм способом познать определённую страну, культуру и образ жизни. Для кого-то это способ абстрагироваться от домашних дел и ритма жизни, который с каждым годом становится быстрее.

Поэтому, готовясь к путешествию в другую страну, мы часто изучаем различные достопримечательности, в том числе, сайты, посвящённые им. Великое множество аккаунтов проходит проверку в поисках лучших мест для посещения. Таковыми же могут являться и сайты, посвящённые популярным музеям во Франции. Они есть, практически, у каждой достопримечательности, которая имеет популярность. Все они классифицируются по разным признакам, но нельзя не отметить, что каждый из них использует лексику, близкую к той, что мы используем каждый день. Нас заинтересовало явление, которые мы заметили на сайтах, связанных с музеями и галереями. На просторах интернета у всех знаменитых музеев есть свой сайт для продвижения услуг и различных выставок. Это явление развивается каждый день и даёт возможность привлечь к себе больше клиентов. Ведение сайта предприятия или достопримечательности особенно сильно помогает ИП и самозанятым в продвижении. Также такой способ продвижения затронул и такие популярные музеи, как Лувр, музей Орсе или Родена, музей истории Марселя. Именно на лексических особенностях в этой сфере хотелось бы задержаться и исследовать подробнее.

Проанализировав несколько сайтов французских музеев, мы можем отметить несколько тенденций:

1. Часто употребляется общая лексика, что гарантирует правильное понимание правил прохождения в музей.

© Бочеева А.А., 2024.

2. Также заметно использование лексики, связанной с искусством и бизнесом. Последнее связано с денежными операциями и данными о компании.

3. Для описания выставок или экспозиций используется архаичная лексика, но в малом количестве и, в основном, для объектов или описаний, сохраняющих свои названия сквозь века.

В качестве примера используемой лексики, мы можем привести следующие лексические единицы:

1. *A l'affiche* – объявление, афиша – используется для того, чтобы обозначить важные и новые выставки и обратить внимание читателя на необходимые события. В этом плане используется изначальное значение лексической единицы [1];

2. *Soutenir le Louvre* – поддержка Лувра – эта фраза используется для раздела о различных программах членства и абонементов. Лексическая единица сменила часть речи при переводе. *Soutenir* – это глагол, имеющий значение «поддерживать», сменивший часть речи на существительное «поддержка» [1];

3. *Se former et transmettre* – Организация и кооперация – это название, используемое для раздела о предложениях для учителей, учёных или обучающихся, которые бы хотели посетить музей большой или малой группой. Данная функция помогает выбрать возможности кооперации с руководством и гидами музеев. Лексические единицы немного изменили свое значение, потому что первоначальное значение *Se former* – образоваться, которое используется не так часто, как «образовываться, формироваться, развиваться» и т.д. В данном случае, *Se former* не только использовалось в значении «организовываться», но и сменило часть речи с глагола на существительное женского рода. Слово *Transmettre* используется в значении «передавать, отправить, вручать», однако, в данном контексте, оно имеет перевод «кооперироваться», не являющееся типичным для него. Также, во время перевода, лексическая единица сменила часть речи с глагола на существительное женского рода [1];

4. *Recherche & conservation* – Исследование и хранение – это раздел для публикации научных новостей и проектов, связанных с музеем или экспонатами. *La conservation* – в данном случае использована смена значения. *La conservation* – переводится либо существительным среднего рода «Сохранение». В данном контексте было использовано значение, использующееся намного реже, чем следующие варианты перевода: Сохранение, консервация, сбережение, консервирование, предохранение, охрана, подходящее по контексту [1];

5. *Les parcours de visite* – маршруты посещения – этот раздел на сайте музея посвящён различным предложениям по исследованию музея – какие экспозиции стоит посетить первым и как продвигаться по данному месту. В данном случае, произошла смена значения слова на

второстепенное – Les parcours – имеет изначальное и часто используемое значение "площадка, тропа" [1];

6. Guider grâce – направление пожертвований – данный раздел рассказывают о способах посылы пожертвований в музеи. В данном случае произошла смена части речи слова Guider с глагола на существительное. Также произошла смена значения у слова "grâce" с изначального "благодать, милость" на "пожертвование" [1];

7. À la découverte de l'aile Recheleu – в поисках крыла Ришелье – в данном разделе описывается именно маршрут по определённой части музея, из-за чего можно предположить, что в случае "крыла" была использована конкретизация [1];

8. Un trophée pour prouver sa victoire – трофеи, подтверждающие победу – раздел, посвящённый временной выставке трофеев и экспонатов, связанных с Олимпийскими Играми в музее Дома Инвалидов и Военный Музей. В данном случае используется слово "victoire" в значении достижений в спортивной сфере деятельности, т.е. используется конкретизация [2];

9. Bienvenue au Louvre – Добро пожаловать в Лувр – данная единица относится к разделу ознакомительной экскурсии по музею, после которой включено время для выражения своего мнения касательно экспонатов или самого музея. Происходит смена значения. Сама единица «Bienvenue» переводится как «радушный прием» или «благополучное прибытие». В этом же контексте она изменила свое значение на «Добро пожаловать», сохранив смысл, переданный другими словами [1];

10. Promenade musicale d'hiver – Зимняя музыкальная прогулка – В данном случае происходит смена порядка слов во фразе, оставляя изначальные значения. На сайте музея так обозначается раздел, в котором рассказывается о возможности посетить «музыкальную» экскурсию по коллекциям музея. Во время экскурсии, в определенное время, вы сможете насладиться не только историями про прошлые столетия или жизни великих художников, а также инструментальной музыкой, которая ещё больше погрузит вас в атмосферу тех времен [3];

11. Activités ludiques et créatives – Веселые и творческие занятия – В данном случае происходит смена порядка слов, оставляя изначальные значения. Это название раздела, связанного с проведением праздников в специальном помещении музея Орсе, в котором можно принять участие в различных веселых и творческих играх [3];

12. Votre formule – Ваш тариф/стоимость – В данном случае происходит смена значения. Слово Formule переводится как «Формула», однако, в этом контексте, используется другое значение, связанное со сферой бизнеса и экономики «тариф» или «стоимость». Данный раздел предоставляет информацию касательно стоимости карты членства музея [4];

13. Expositions Hors les murs – выездные выставки – в данном случае происходит смена порядка слов. Также «hors les murs» переводится не как «вне стен» а меняет свое значение на

«выездные», подвергаясь конкретизации, которая показывает большой масштаб данной единицы. Этот раздел рассказывает о турах по всему миру, в котором участвует музей: название, место, какие экспозиции будут представлены [4];

14. Vous Êtes – Вы – данная единица не подвергается изменениям. Раздел связан со способом посещения музея. Пойдете ли вы один или с компанией, в качестве преподавателя или исследователя и т.д [3];

15. La Vie des formes – Формы жизни – Меняется порядок слов. Раздел об экспонатах «Врата Ада» и «Памятник горожанам Кале», находящихся на открытом пространстве. На странице данного раздела, при выборе одного из двух мест, вас переносят на страницы с видео, которые подробно покажут вам скульптуры, через какие метаморфозы они прошли [3].

Мы не брали в качестве примеров лексику, связанную с искусством и бизнесом, потому что данные типы лексических единиц используются чаще всего в описаниях и названиях экспонатов, разделов, приёмов и т.д.

Для того, чтобы сравнить типы используемой лексики, мы использовали сайты музеев России в качестве объекта исследования. Музеи России достаточно известны по всему миру. Они не только являются частью туристического пути для начинающих путешественников, но и одними из самых посещаемых мест среди людей, которые приехали из других стран, как для обучения, так и для дальнейшей жизни на территории страны. Часть из приведенных ниже музеев является частью культурного наследия России, другими словами, местом, где хранятся и сохраняются материальные и духовные ценности, созданные в прошлом и имеющие важность для государства, его народов, самобытности и вклада в развитие. В данном случае были использованы сайты музеев, расположенных в Москве. В поле нашего исследования вошли: «Музеи Московского Кремля», музей «Гараж», «Третьяковская галерея» – как один из крупнейших музеев, связанным с русским искусством, в мире.

При исследовании сайтов вышеперечисленных музеев, мы заметили следующее:

1. Как в случае с сайтами французских музеев, часто используется общая лексика, которая облегчает понимание не только для русскоговорящих граждан, но и для иностранцев, решивших погрузиться в русскую культуру;

2. Заметно использование лексики, связанной с искусством, но в меньшей степени. В основном все экспозиции стараются описывать при помощи общей лексики. В случае с музеем современного искусства мы можем заметить повышение процента использования слов, связанных с культурой и искусством современного периода;

3. Сильно заметно использование терминов, связанных с культурой, искусством и истории. Особенно данное явление становится заметным при описании экспонатов, связанных с определенным историческим периодом.

В данном случае, примерами используемой лексики могут считаться:

1. Регалии – знак или изделие царского сана и исключительных прав правителя/государства. Обычно это скипетр, «царское яблоко» или любой предмет, который является символом власти в той или иной стране [15];

2. Экспонироваться – другими словами, выставлять на обозрение. Используется по отношению к выставкам и экспонатам [22];

3. Нумизматика – коллекционирование или изучение валюты, включая бумажные деньги, монеты и связанные с ними предметы [13];

4. Фалеристика – наука, занимающаяся изучением истории значков, медалей, орденов и т.д., их атрибуцией и систем. Также это вид коллекционирования данных предметов, который включен в нумизматику [21];

5. Инклюзия – процесс включения людей с инвалидностью в полноценную общественную жизнь и принятие конкретных решения для этого. На сайте музея это слово было употреблено как название раздела, связанного с помощью особым группам населения [6];

6. Табакерка – небольшая шкатулка с крышкой, предназначенная для хранения махорки, курительного или нюхательного порошка. Может быть с несколькими отделениями для хранения табака разных сортов. Обычно изготавливаются из дерева, фарфора, металла, янтаря, слоновой кости, хрусталя и других материалов [17];

7. Хромофотография – Это способ цветной печати, который предназначен для воспроизведения многоцветных оригиналов. При таком способе для каждой краски изготавливается отдельная форма для печати [14;1];

8. Убранство – все предметы, которыми обставляют и украшают какое-либо жилое помещение. Вторым вариантом определения являются предметы, которые используются при сервировке стола [20];

9. Арт-резиденция (арт-кластер) – территория, в рамках которой объединились организации и предприниматели, занимающиеся искусством на культурной и деловой основе, работающие в креативных индустриях [18; 1];

10. Ретроспектива – определенная форма выражения информации, которая отсылает человека к прошедшим событиям [16];

11. Импрессионизм – считается одним из крупнейших течений искусства конца XIX – начала XX века. Представители данного течения стремились разработать способы для более естественного и живого запечатления реального мира в его подвижности и изменчивости [10];

12. Авангард – это обобщающее название течений в европейском и мировом искусстве рубежа XIX – XX веков. Яркие представители данного течения: футуризм и экспрессионизм [5];

13. Жанровая картина – один из основных видов живописи, которые составляют иерархию жанров. Такие картины изображают ситуации и сцены быта и повседневной жизни. Интерьеры, праздники, рынки и т.д. [9];

14. Ксилография – это процесс создания определенного рисунка на поверхности деревянной доски с помощью ножей и других инструментов. Рисунок можно перенести как с листа бумаги, закрасив тыльную сторону графитом или мелом, так и нарисовать на блоке. Графит оставляет следы на поверхности, печатник стамеской, после чего специалист вырезает инструментами участки, на которые не должны попасть чернила [11];

15. Академизм – направление в искусстве, основой которого выступает строгое соблюдение канонов классицистической живописи. Приверженцы данного направления уделяют большое внимание правильности рисунка, идеализированному изображению человеческого тела и выверенности композиции [7].

В заключение, со стороны российских музеев можно отметить тенденцию к использованию общей лексики при наименовании разделов. Примером могут являться разделы: «Выставки», «Образование», «поддержка музея» и т.д. Создатели сайтов старались сделать их максимально комфортными и легкими в понимании для различных категорий граждан, в том числе иностранных. Редко можно заметить использование лексики, связанной с искусством, но, в основном, это касается экспонатов или названия выставок.

Также, можно заметить, что при написании текстов и афиш на сайтах французских музеев часто используются различные типы лексики, которая помогает погрузиться в мир искусства и понять какие-либо тонкости создания определённых объектов. При этом, общая лексика используется не реже, чем та, что связана с искусством, для того, чтобы люди смогли спокойно ориентироваться по сайтам и выбрать то, что вам необходимо. Иногда значения меняются: расширяются или сужаются, меняют изначальные значения, что делается для привлечения внимания читателя и популяризации достопримечательностей. Узнавая больше, можно с уверенностью сказать, что люди выбирают Францию как точку туризма благодаря распространению информации о достопримечательностях, в том числе французских музеев, что благоприятно влияет на туристическую сферу Франции.

Список источников

1. Le Louvre. – Текст: электронный // Лувр : официальный сайт. – URL: <https://www.louvre.fr> (дата обращения 20.10.2023)

2. Musée de L'Armée Invalides. – Текст: электронный // Государственный Дом Инвалидов в Париже : официальный сайт. – URL: <https://www.musee-armee.fr> (дата обращения 20.10.2023)

3. Musée d'Orsay et de l'Orangerie. – Текст: электронный // Музей Орсе : официальный сайт. – URL: <https://www.musee-orsay.fr/fr> (дата обращения 20.10.2023)

4. Musée-Rodin. – Текст: электронный // Музей Родена : официальный сайт. – URL: <https://www.musee-rodin.fr> (дата обращения 20.10.2023)
5. Авангард. – Текст: электронный // Википедия: Свободная энциклопедия : официальный сайт. – 2023. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Авангард_\(искусство\)#Авангардистские_течения_в_искусстве](https://ru.wikipedia.org/wiki/Авангард_(искусство)#Авангардистские_течения_в_искусстве) (дата обращения 10.01.2024)
6. Авлеева, Е. Здесь рады всем: что такое инклюзия и зачем она нужна в образовании и бизнесе / Е. Авлеева. – Текст: электронный // Сетевое издание Forbes : [сайт]. – 2022. – 30 мая. – URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/466967-zdes-rady-vsem-cto-takoe-inkluzia-i-zacem-ona-nuzna-v-obrazovanii-i-biznese> (дата обращения 10.12.2023)
7. Академизм. – Текст: электронный // Культура.рф : официальный сайт. – URL: <https://www.culture.ru/s/slovo-dnya/akademizm/> (дата обращения 10.01.2024)
8. Внешние проекты. – Текст: электронный // Московский музей «Гараж» : официальный сайт. – URL: https://garagemca.org/offsite_projects (дата обращения 10.12.2023)
9. Жанровая картина. – Текст: электронный // Gallerix: Свободная энциклопедия : официальный сайт. – URL: <https://gallerix.ru/pedia/genres--genre-painting/> (дата обращения 03.02.2024)
10. Импрессионизм. – Текст: электронный // Википедия: Свободная энциклопедия : официальный сайт. – 2024. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Импрессионизм> (дата обращения 03.02.2024)
11. Ксилография. – Текст: электронный // Сообщество художников, коллекционеров и арт-диллеров Архив : официальный сайт. – 2014. – URL: <https://archive.ru/encyclopedia/116~Woodcut> (дата обращения 05.02.2024)
12. Музеи Московского Кремля. – Текст: электронный // Музеи Московского Кремля : официальный сайт. – URL: <https://www.kreml.ru/visit-to-kremlin/> (дата обращения 10.12.2023)
13. Нумизматика. – Текст: электронный // Википедия: Свободная энциклопедия : официальный сайт. – 2024. – URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Coin_Hunting#:~:text=Нумизматика-это%20изучение%20или%20коллекционирование%20валюты%2C,погашения%20долгов%20и%20обмена%20товарами (дата обращения 16.01.2024)
14. Петрова, Н.В. «Хромолитография из старообрядческой молельни в коллекции Кирилло-Белозерского музея-заповедника» / Н.В. Петрова. – Текст : электронный // «Кирилло-Белозерский историко-архитектурный художественный музей-заповедник» : [сайт]. – 2017. – URL: [https://kirmuseum.org/sites/default/files/ebook/2018/7300_file.pdf#:~:text=Хромолитография%20\(от%20греческого%20χρῶμα%20–,краски%20изготавливается%20отдельная%20печатная%20форма](https://kirmuseum.org/sites/default/files/ebook/2018/7300_file.pdf#:~:text=Хромолитография%20(от%20греческого%20χρῶμα%20–,краски%20изготавливается%20отдельная%20печатная%20форма) (дата обращения 02.12.2023)

15. Регалия. – Текст: электронный // Википедия: Свободная энциклопедия : официальный сайт. – 2023. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Регалия#:~:text=Регалия%20\(от%20лат.%20regalis%20–,как%20недостаточно%20владеют%20русским%20языком](https://ru.wikipedia.org/wiki/Регалия#:~:text=Регалия%20(от%20лат.%20regalis%20–,как%20недостаточно%20владеют%20русским%20языком) (дата обращения 16.01.2024)

16. Ретроспектива. – Текст: электронный // Википедия: Свободная энциклопедия : официальный сайт. – 2023. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ретроспектива> (дата обращения 23.01.2024)

17. Табакерка. – Текст: электронный // Википедия: Свободная энциклопедия : официальный сайт. – 2023. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Табакерка#:~:text=Табакёрка%20\(от%20фр.%20tabatière\)%20–,слоновой%20кости%20и%20других%20материалов](https://ru.wikipedia.org/wiki/Табакерка#:~:text=Табакёрка%20(от%20фр.%20tabatière)%20–,слоновой%20кости%20и%20других%20материалов) (дата обращения 10.01.2024)

18. Татаурщикова Д. «Зачем нужна арт-резиденция и как ее создать в КДУ» / Д. Татаурщикова. – Текст : электронный // Организационно-методический центр МБУК «КДЦ» – Грайворонский городской округ : [сайт]. – 2021. – URL: <http://romts.kultura-grv.ru/profiles/romts/upload/files/Издательская/2021/новая%20папка/31%20Зачем%20нужна%20арт-резиденция%20и%20как%20ее%20создать%20в%20КДУ.pdf> (дата обращения 20.10.2023)

19. Третьяковская галерея. – Текст: электронный // Государственная Третьяковская Галерея : официальный сайт. – URL: <https://www.tretyakovgallery.ru/support/> (дата обращения 12.12.2023)

20. Убранство. – Текст: электронный // Академик: Словари и энциклопедии : официальный сайт. – URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/es/150008/убранство> (дата обращения 13.10.2023)

21. Фалеристика. – Текст: электронный // Википедия: Свободная энциклопедия: официальный сайт. – 2023. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фалеристика> (дата обращения 13.01.2024)

22. Экспонироваться. – Текст: электронный // Викисловарь : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://ru.wiktionary.org/wiki/экспонировать> (дата обращения 20.01.2024).

Статья поступила в редакцию 06.03.2024;
одобрена после рецензирования 12.03.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья

УДК 615.825:616.728.4:796.332

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРАВМ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У ФУТБОЛИСТОВ

Вертопрахов Максим Сергеевич

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, m.vertoprahov.01@bk.ru

Аннотация. Данная тема посвящена изучению методов физической реабилитации футболистов с травмами голеностопного сустава. В работе рассматривается влияние различных упражнений, физических процедур и методов лечебной гимнастики на восстановление функций сустава и возвращение спортсмена на поле после травмы. Особое внимание уделено применению специальных упражнений для укрепления мышц, улучшения подвижности и восстановления координации движений. Работа также описывает важность индивидуального подхода и комплексной программы физической реабилитации для каждого футболиста с учетом типа и степени травмы голеностопного сустава.

Ключевые слова: физическая реабилитация, травма голеностопного сустава, футболисты, упражнения, лечебная гимнастика, восстановление функций, укрепление мышц, подвижность, координация движений, индивидуальный подход

Для спортсменов, занимающихся футболом, является актуальной и важной темой вопрос о физической реабилитации травм голеностопного сустава. Это обусловлено тем, что количество травм, которые они получают во время тренировок и соревнований, увеличивается. Из-за того, что футбол является высокоинтенсивным видом спорта и его интенсивность очень высока, голеностопный сустав часто подвергается различным травмам. В список этих травм входят растяжения, вывихи, растяжки и повреждения связок. Это может привести к снижению производительности и ухудшению здоровья игроков, что в долгосрочной перспективе может негативно сказаться на их здоровье [1].

Ключевым вопросом в контексте профессионального футбола является разработка комплексных программ физического восстановления, которые будут способствовать быстрому восстановлению поврежденных голеностопных суставов и уменьшат вероятность повторного получения травмы. Подобные программы должны разрабатываться и внедряться специально для футболистов, которые имеют дело с особенными нагрузками на голеностопный сустав во время тренировок и игр.

Для определения наиболее эффективных методов лечения и восстановления, необходимо проведение научных исследований в области физической реабилитации травм голеностопного сустава у футболистов. Ввиду того, что повреждения голеностопного сустава являются основной причиной временной потери игровой активности и снижения уровня мастерства футболистов, изучение и совершенствование методов физической реабилитации

являются важным исследовательским направлением, помогающим повысить качество спортивной деятельности и общее состояние здоровья спортсменов.

Голеностоп – это один из наиболее уязвимых суставов в человеческом организме. Его повреждение часто приводит к полному обездвиживанию человека. Он обеспечивает соединение стопы с голенью. Для нормальной ходьбы необходимо, чтобы он был здоров и в полном объеме выполнял свои функции. Голеностопный сустав обеспечивает любые движения стопой. Анатомия голеностопного сустава достаточно сложная. Он состоит из нескольких костей, которые связаны хрящевыми образованиями и мышечными связками [3].

Распределение давления веса тела человека по поверхности ступни обеспечивается именно голеностопом, на который приходится нагрузка всего веса человека. Верхняя анатомическая граница голеностопа проходит по условной линии на 7-8 см над медиальной лодыжкой (видимым выступом изнутри). Границей между стопой и суставом служит линия между латеральной и медиальной лодыжками. Латеральная лодыжка находится с обратной стороны от медиальной. Сустав разделен на внутренний, наружный, передний и задний отделы. Тыльная сторона стопы – это передний отдел. В области ахиллова сухожилия находится задний отдел. В области медиальной и латеральной лодыжек – внутренний и наружный отделы, соответственно [3].

Основными причинами травматизма у футболиста являются:

- неправильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований – 41,3%;
- недопустимое поведение игроков и нарушение правил игры – 22,8%; – участие в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях игроков в болезненном состоянии – 20,4%;
- неудовлетворительное состояние мест занятий и инвентаря – 9%;
- неблагоприятные метеорологические условия – 5%.

В основе травм лежат нарушения правил игры, недостаточная техническая подготовка игрока или соперника, а также недостаток в тактическом мышлении у футболистов.

Незначительное количество случаев, составляющих 9% от общего числа травм, были получены игроками вследствие ударов по мячу «висячей» голенью, промахов при ударах по мячу, что можно объяснить низким уровнем физической и технической подготовки, а значительное количество случаев было при перемещениях, резких рывках, поворотах и резкие остановки, объясняется тем, что недостаточно прочно укреплены мышцы вокруг голеностопного сустава [2].

Каждый вид спорта, в том числе и футбол, имеет свои особенности. В футболе это регулярные тренировки, которые требуют больших физических нагрузок, а также большое количество соревнований.

Состояние здоровья спортсмена напрямую зависит от работы тренера. В нем нуждаются в том, чтобы он обладал высокой педагогической квалификацией в проведении тренировочных занятий и имел глубокие знания по методике распределения нагрузок, как на протяжении всего учебного года, так и в каждом отдельном занятии.

Для того, чтобы определить тяжесть и характер травмы, а также методы реабилитации для футболиста необходимо провести обследования голеностопного сустава.

Самым важным звеном в определении характера травмы является присущая повреждению симптоматика.

Существует три вида повреждений связочного аппарата голеностопного сустава, которые имеют одинаковый набор клинических признаков. Однако степень выраженности этих признаков напрямую зависит от степени повреждения. При ходьбе пациент жалуется на боли в ногах. Визуально можно увидеть, что в месте повреждения имеется припухлость и кровоподтек. Ощущение от повреждения связок весьма болезненно. Гемартроз может возникнуть в любом случае [4].

В случае растяжения связок голеностопного сустава, пострадавший ощущает боль, но сохраняет способность к передвижению. Когда происходит разрыв связок голеностопного сустава, отек распространяется не только на наружную и переднюю поверхность стопы, но и на внутреннюю. Из-за боли затруднена походка. При полном разрыве связок голеностопного сустава, наблюдается выраженный гемартроз, а также отек и кровотечение, которые распространяются на тыльную и подошвенную поверхность стопы. Ходьба становится трудной, а иногда и невозможной из-за боли.

В основе постановки диагноза лежит совокупность жалоб, анамнеза и данных объективного осмотра. Несостоятельность связок может быть подтверждена положительным симптомом «ящика для выдвижных ящиков», который врач может использовать для проверки, держа голень пациента одной рукой и перемещая при этом стопу. Если происходит разрыв задней порции боковых связок, стопа смещается вперед. В момент разрыва связки происходит увеличение боковой подвижности стопы. В сравнении со здоровым суставом, проводится исследование травматологом-ортопедом. С целью исключения перелома, производится рентгенография.

В основе общей модели реабилитации лежит адаптивно-физическая реабилитация, как совокупность медицинских, образовательных и социальных мер, направленных на восстановление функций организма, а также социальной активности и трудоспособности больных и инвалидов. Вывод можно сделать из определения. В понятие "реабилитация" входят функциональное восстановление или компенсация того, что невозможно восстановить, адаптация к повседневной жизни и приобщение к трудовому процессу больного.

Основной целью адаптивно-физической реабилитации (АФР) является коррекция их нарушений и дальнейшее развитие их до нормы, с целью последующего восстановления. То есть содержание адаптивно – физической реабилитации направлено на восстановление временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием) после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств [1].

Упражнения для физической реабилитации травм голеностопного сустава у футболистов имеют ключевое значение для быстрого и эффективного восстановления спортсмена. Голеностопный сустав является одной из наиболее подверженных травмированию частей ноги во время футбольного матча или тренировки.

Физическая реабилитация травм является важной частью процесса восстановления и позволяет спортсменам возвращаться к игровой активности на поле более быстро и безопасно. Ниже приведены некоторые упражнения, которые могут быть полезными при физической реабилитации травм голеностопного сустава у футболистов:

– И.п. – лёжа на спине или сидя со слегка согнутыми в коленях ногами. Сгибание и разгибание пальцев:

- а) активно;
- б) пассивно, с помощью рук;
- в) пассивно, с помощью методиста.

– И.п. – тоже. Тыльное и подошвенное сгибание стопы.

– И.п. – лёжа на спине или сидя. Больная нога положена на колено здоровой ноги, полусогнутой в коленях. Круговые движения в голеностопном суставе.

– И.п. – лёжа на спине. Тыльное сгибание стопы, увеличивая объем движения с помощью тесьмы с петлёй.

– И.п. – тоже. Со слегка согнутыми в коленях ногами. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шариков, карандашей).

– И.п. – тоже. Поворот стопы:

- а) внутрь;
- б) к наружи.

– И.п. – лёжа на спине. Носки ног положены один на другой. Тыльное и подошвенное сгибание стопы, с сопротивлением, оказываемым одной ногой при движении другой.

– И.п. – лёжа на спине или сидя со слегка согнутыми ногами. Захватывание стопами мяча.

- И.п. – сидя или стоя. Катание концами пальцев набивного мяча.
- И.п. – сидя. Больная нога на качалке. Активные тыльные и подошвенные сгибания здоровой стопы и пассивные больной.
- И.п. – лёжа на спине или сидя. Стопа на педальном аппарате. Тыльное и подошвенное сгибание с сопротивлением различной силы.
- И.п. – тоже. Отбивание концами пальцев больной ноги лёгкого мяча.
- И.п. – сидя, стоя. Держась за рейку гимнастической стенки. Носки ног слегка повернуты внутрь. Приподнимание внутреннего свода стопы (перенос всей тяжести тела на наружный свод). Выполнить 12–15 раз.
- И.п. – стоя на 2-3 рейке гимнастической стенки. Хват руками на уровне груди. Пружинящие движения на носках, стараясь как можно ниже опускать пятку.
- И.п. – возле шведской стенки. Переминания.
- И.п. – возле шведской стенки. Упражнения на наклонной плоскости.

Помимо упражнений, восстановить подвижность сустава помогут:

1. Растяжка. Растягивание голеностопных мышц и сухожилий помогает улучшить гибкость и уменьшить риск повторных травм. Растяните мышцы голени и стопы, обращая особое внимание на группы мышц, которые были повреждены.

2. Укрепление мышц: Упражнения для укрепления мышц голени и стопы помогают способствовать восстановлению и предотвращать повторные травмы. Включите в программу тренировок упражнения, направленные на укрепление и стабилизацию голеностопного сустава, такие как подъемы на носки, подъемы стопы и различные упражнения с силовыми резинками.

3. Координация и равновесие: Тренировки для улучшения координации и равновесия помогают восстанавливать уверенность в движениях и уменьшают риск повторных травм. Используйте специальные упражнения, такие как хождение по неровным поверхностям, тренировки баланса на одной ноге или использование балансовых досок.

4. Кардиотренировки: Поддержание физической формы является важным аспектом восстановления после травм голеностопного сустава. Включите в программу тренировок кардио-упражнения, такие как велосипедная езда или плавание, чтобы поддерживать выносливость и укреплять сердечно-сосудистую систему.

5. Постепенное возвращение к игровой активности: Не возвращайтесь на поле сразу после травмы. Постепенно увеличивайте интенсивность тренировок и частоту участия в играх, чтобы предотвратить рецидив травмы. Сотрудничество с тренером и физиотерапевтом поможет вам установить оптимальное расписание и контролировать восстановление.

Важно помнить, что каждый случай травмы голеностопного сустава у футболистов индивидуален, и программы физической реабилитации должны быть разработаны с учетом особенностей и потребностей каждого спортсмена. Поэтому перед началом любой программы реабилитации необходимо проконсультироваться с врачом или специалистом по спортивной медицине.

Также, для того чтобы в дальнейшем футболист смог избежать травматизацию голеностопного сустава, необходимо изучить профилактику травматизации. Профилактика травм голеностопного сустава является важной составляющей заботы о здоровье и безопасности футболистов, которая помогает снизить количество полученных травм у футболиста.

Полное восстановление активной и пассивной подвижности коленных и голеностопных суставов у футболистов, повышение работоспособности и восстановление способности к футбольным тренировкам достигается благодаря физическим упражнениям, которые на последней стадии реабилитации приближаются по своему объему, интенсивности и специфике к начальному этапу футбольной тренировки [1]. При этом особое внимание должно уделяться восстановлению профильной работоспособности футболиста; используется быстрый бег, прыжковые и имитационные упражнения в бассейне.

Как итог реабилитационных мероприятий травмы коленных и голеностопных суставов у футболистов проводятся специальные двигательные тесты, оценивающие пассивную гибкость и устойчивость поврежденного сустава, и различные режимы работы мышц, соответствующие футболиста. Кроме этого, в качестве средства профилактики рецидивных повреждений необходимо проведение заключительной экспертизы с участием психотерапевта, врачебного и физиотерапевтического персонала, принимавшего участие в реабилитации спортсмена, врача и тренера команды [3].

В заключение можно сказать, что реабилитация с травмой голеностопного сустава является важным и неотъемлемым этапом восстановления футболистов. В процессе реабилитации применяются различные методы и подходы, которые зависят от типа и степени повреждения, индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Однако, независимо от выбранного метода, важно осуществлять полноценную программу реабилитации, включающую оздоровление мышц и связок, укрепление голеностопного сустава, восстановление координации движений и возвращение к нормальной физической активности. С помощью профессиональных медицинских специалистов и тренеров, а также соблюдением рекомендаций, футболисты имеют все шансы на полноценное восстановление и успешное возвращение в игру.

Список источников

1. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – Москва: ФиС, 2001. – 34 с. – Текст: непосредственный.
2. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте: учебное пособие для студентов вузов / В.И. Дубровский. – Москва: Медицина, 2012. – 28 с. – Текст: непосредственный.
3. Зайцев, В.К. Гельтерпентинная технология профилактики травматизма футболистов / В.К. Зайцев, Ю.С. Васильков, В.В. Паников. – Москва: РГАФК, 2001. – С. 24. – Текст: непосредственный.
4. Мастеровой, Л.И. Причины заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у спортсменов в свете теории управления движениями / Л.И. Мастеровой. – Текст: непосредственный // Медицинские проблемы высшего спортивного мастерства. – Москва: ВНИИФК, 2009. – С. 36-42.

Статья поступила в редакцию 13.12.2023;
одобрена после рецензирования 26.12.2023;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 613.2

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К ПРИНЦИПАМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Воронова Виктория Александровна

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

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы организации рационального питания в повседневной жизни современного человека.

Ключевые слова: рациональное питание, современный человек, принципы питания, сохранение здоровья, жизнедеятельность организма

Еда присутствует в жизни человека с самого рождения. Дети в младенчестве питаются молоком матери и по ходу взросления переходят на твердую пищу, богатую многообразием вкусов и форм. Но любая еда независимо от цвета и формы имеет разные полезные свойства для организма. В данной статье мы рассмотрим принципы рационального питания и необходимость следования им [4].

Что бы раскрыть данную проблему надо понять, что из себя представляет современный человек и каков его образ жизни. Понятий современного человека очень много и каждый выбирает близкое к своему. К самым распространенным определениям относятся следующие:

1. Современный человек – это человек, осознающий себя во времени, видящий ситуацию в широком контексте и смотрящий вперед [3].
2. Современный человек – это мобильный человек.
3. Современный человек – человек живущий в нынешней эпохе.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что современный человек – это тот кто осознает себя, способен находиться везде и живущий в настоящем.

Мобильность или по-другому способность быстро перемещаться в другие места, действительно важная черта любого современного человека. Но любое движение тратит определенное количество энергии, что приводит к потребности ее пополнять. А каждый человек знает, что энергию мы получаем из еды.

Еда в нашем обществе занимает важное место. Но умеет ли человек правильно ее выбирать, готовить и сочетать? Если вернуться в более древние времена, то мы знаем, что древние люди в основном занимались рыболовством, собирательством и охотой – еда в отличии от нашего времени была натуральной и не имела различных добавок. Но прогресс не стоит на месте и приходя в любой магазин мы можем увидеть в составе продуктов различные

химические компоненты, консерванты, благодаря которым еда хоть и приобретает более насыщенный вкус и хранится дольше, но негативно влияет на здоровье человека [2].

Правильное питание, которое способствует сохранению здоровья и более продолжительной жизни, называют рациональным питанием. Оно составляется индивидуально для каждого человека с учетом возраста, пола, двигательной активности, трудовой деятельности, климатических условий и индивидуальных особенностей организма.

Существуют принципы рационального питания [1]:

1. Умеренность.

Каждая еда имеет объем и наш желудок, несмотря на его способность растягиваться, так же имеет определенный объем. Объем пищи можно с легкостью посмотреть на просторах Интернета и подобрать под свои индивидуальные особенности и потребности. Чем опасно его превышение? Желудок, который постоянно растягивается от большого количества пищи со временем перестает подавать сигналы сытости и человек перестает наедаться маленьким объемом еды, что в последствии приводит к ожирению.

2. Поступающая энергия от пищи должна соответствовать его энергозатратам.

Любая еда имеет свою калорийность, в основном она считается суммой сложения калорийности продуктов в течении всего дня. При движении организм потребляет определенную энергию, и чтобы ее восполнить, нужно съесть пищи на количество ккал пропорциональное затратам. Если калорий будет больше, то лишние будут «спрятаны» в резерв, то есть уйдут в жир. Чтобы этого не допустить, нужно рассчитать свою потребность в ккал и стараться не превышать ее.

3. Режим питания.

Распределение приемов пищи в течении всего дня и соблюдение этого расписания позволит оставаться всегда сытым, уменьшит риск переедания и наладит пищеварительную систему.

4. Разнообразиие продуктов питания.

Когда кто-то говорит о рациональном питании, у многих в мыслях сразу возникает тарелка с гречкой, куриным филе и огурцом, но это распространенное заблуждение. На самом деле существует множество вкусных и полезных блюд и десертов, рецепты которых можно найти в Интернете или у известных ПП-блогеров, надо только постараться и питание станет намного интереснее, что сможет уменьшить риск срывов на вредные продукты.

5. Поступление в организм определенного количества веществ в оптимальном соотношении.

В любой еде содержатся такие вещества как белки, жиры и углеводы. Белки – сложные вещества состоящие из аминокислот. В организме они играют роль «кирпичиков» – главного

строительного материала мышц и тканей, имеют 4 ккал в 1 грамме. Углеводы – источник энергии, как и белок имеют 4 ккал в 1 грамме. Углеводы бывают сложными (долго усваиваются организмом, постепенно отдавая энергию) и простыми (легко усваиваются в организме, быстро отдают энергию, повышают сахар в крови, что влечет снижение метаболизма и набор веса). Жиры – органические соединения, главные поставщики энергии в период дефицита пищи и болезней и имеют 9 ккал на 1 грамм. Жиры необходимы для эластичности кровеносных сосудов. Их правильное распределение в течении всего дня дает возможность организму работать продуктивно и чувствовать человеку себя хорошо [5].

В рамках актуализированной нами проблемы, мы провели опрос среди студентов очного отделения ФГБОУ ВО «АмГПГУ». Мы попытались выявить представления современных молодых людей об организации рационального питания в повседневной жизни. Основным методом получения эмпирических данных стал письменный опрос респондентов, который состоял из ряда вопросов:

1. Знаете ли вы что такое правильное питание?
2. Придерживаетесь ли вы правильного питания?
3. Что мешает вам правильно питаться?
4. Умеете ли вы составлять рацион питания?
5. Хотели бы вы начать правильно питаться?

После получения результатов опроса данные были подвергнуты количественной и качественной обработке.

На рисунке 1 представлены количественные показатели ответа на вопрос: «Знаете ли вы что такое правильное питание?».

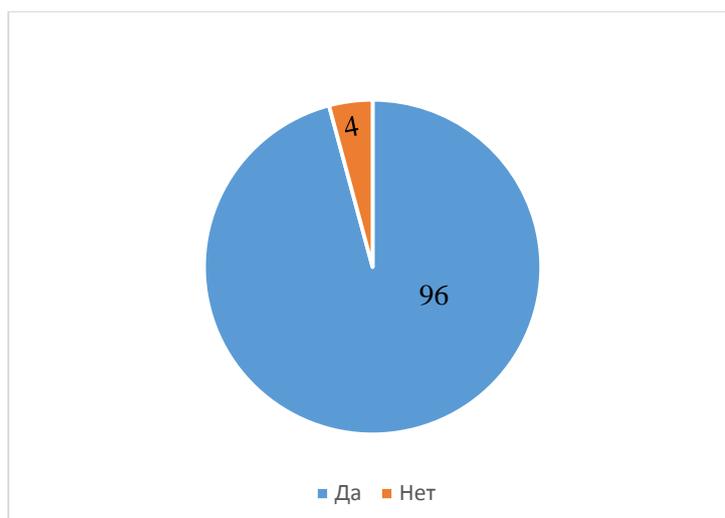


Рисунок 1 – Знаете ли вы что такое правильное питание

Если мы просмотрим на рисунок 1, то можем увидеть, что большая часть опрошенных знает, что такое правильное питание. Студенты даже смогли дать определение.

На рисунке 2 мы можем увидеть соотношение ответов на вопрос о том, придерживаются ли студенты правильного питания.

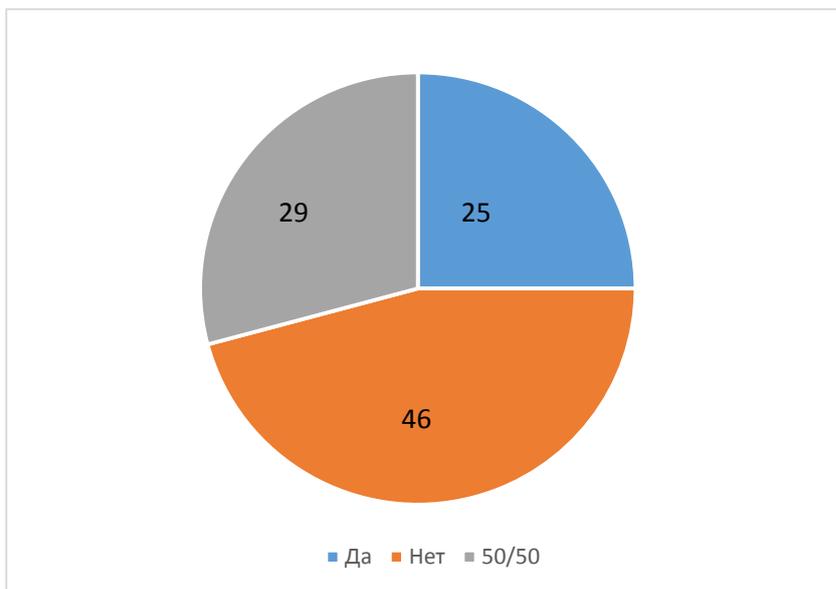


Рисунок 2 – Придерживаетесь ли вы правильного питания

Несмотря на осведомленность о правильном питании, о его пользе и влиянии на организм, придерживаться такого режима питания в большинстве своем студенты не стремятся. В лучшем случае студенты пытаются придерживаться его наполовину.

Задавая вопрос: «Что мешает вам правильно питаться?», мы попытались определить факторы, мешающие питаться рационально. Количественные данные представлены на рисунке 3.

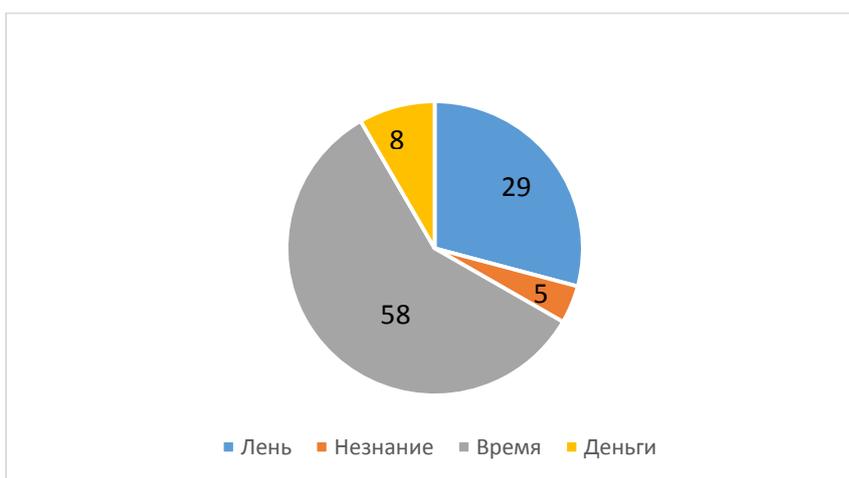


Рисунок 3 – Что мешает вам правильно питаться

Как показывают данные представленные на рисунке 3, в подавляющем количестве случаев препятствующим фактором для правильного питания выступает «Время». А именно, как утверждали наши респонденты, правильное питание занимает большое количество времени, и это не устраивает современную молодежь. «Лень» является вторым в топе

факторов, мешающим питаться правильно. Как утверждали наши респонденты, чтобы питаться правильно «надо думать, что приготовить», «надо думать какой калораж будет в блюде», «надо подготовить продукты и потом приготовить по всем правилам».

Отдельную позицию занимает категория «Деньги». Наши респонденты не только утверждали, что полезные продукты стоят дорого, но и подтверждали это конкретной стоимостью тех или иных продуктов: «масло 300 руб., фрукты не дешевле 200 руб. за 1 кг., а овощи от 250 руб. за 1 кг.»; «не всем хватает денег на данное питание, а кушать хочется разнообразно».

Вместе с тем мы выявили некоторый процент респондентов (5%), которым мешает правильно питаться незнание как это делать.

Анализируя ответы на вопрос: «Умеете ли вы составлять рацион питания?», мы получили данные, которые представили на рисунке 4.

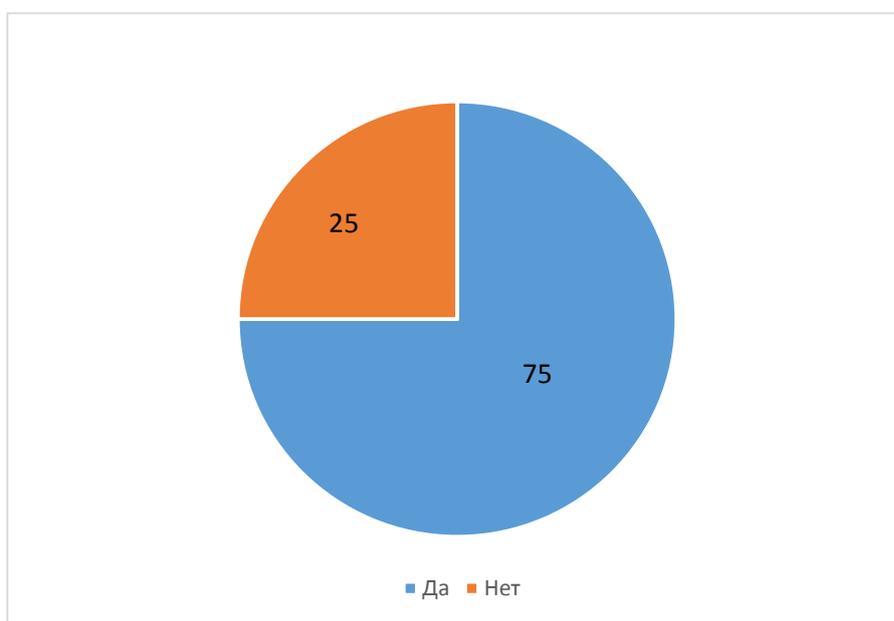


Рисунок 4 – Умеете ли вы составлять рацион питания

Большая часть студентов умеет составлять рацион питания, но 25% респондентов этого не умеет. Данную проблему нужно решить проведением лекций или семинаров о составлении рациона.

Последним вопросом мы выяснили, есть ли заинтересованность у студентов в правильном питании, хотели бы они начать правильно питаться. На рисунке 5 мы представили количественное распределение наших респондентов.

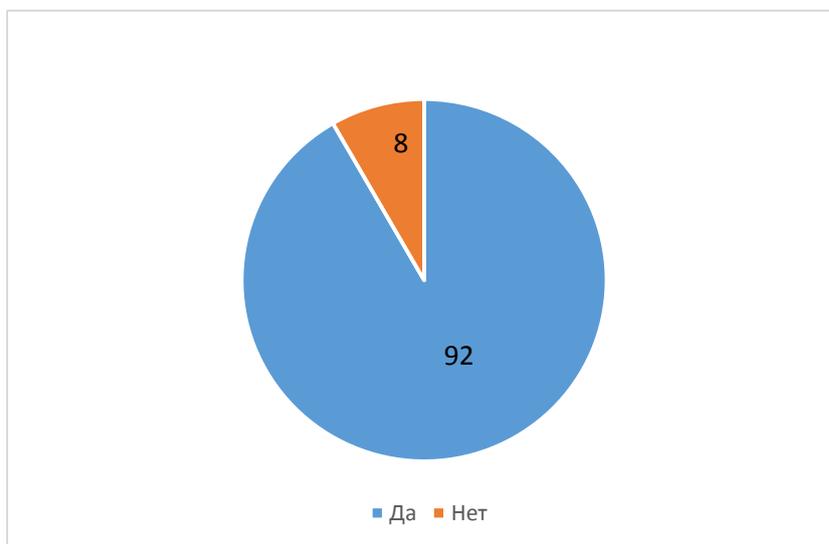


Рисунок 5 – Хотели бы вы начать правильно питаться

Итак, подавляющее большинство студентов хотело бы начать правильно питаться. В то же время, мы определили факторы, которые этому не способствуют. И среди них есть вполне объективные, как, например, продукты, которые студентам не по карману. Но есть и такие причины, которые носят субъективный характер, и с ними можно при желании справиться каждому.

Полученные результаты позволяют наметить перспективы работы с современной молодежью, направленной на повышение качества и эффективности жизни, популяризируя основы рационального питания, как одного из аспектов здорового образа жизни.

Список источников

1. Анциферова, О.А. Гигиенические принципы рационального питания / О.А. Анциферова, Ю.Р. Теддер, Г.Н. Дёгтева; под общей редакцией заслуженного. деятеля науки РФ, проф. Ю.Р. Теддер. – Архангельск, СГМУ, 2015. – 52 с. – Текст: непосредственный.

2. Гречушкина, Н.А. Управление рисками в области здоровья: нерациональное питание. Обзор мировых практик: научное электронное издание / Н.А. Гречушкина, В.В. Егорова, Н.Н. Камынина. – Москва: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2022. – 60 с. – URL: <https://niioz.ru/upload/iblock/669/669bc3d3b3f8a7b97c2848970ec400a5.pdf> (дата обращения: 12.02.2023). – Текст: электронный.

3. Гигиена питания: Руководство для врачей / под ред. А.А. Королева. – Москва: ГЭОТАР – Медиа, 2016. – 624 с. – ISBN 978-5-9704-3706-3. – URL: https://library.mededtech.ru/rest/documents/ISBN9785970437063/?anchor=paragraph_vfrj01 (дата обращения: 12.02.2023). – Текст: электронный.

4. Диваков, Д.С. Рациональное питание в жизни современного человека. Тенденции и пути развития / Д.С. Диваков, А.С. Лукошкова, К.К. Цыбульский. – Текст: электронный //

Современные научные исследования и инновации. – 2020. – № 1. – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2020/01/91370>. (дата обращения: 17.12.2023).

5. Рекомендации гражданам: здоровое питание // Роспотребнадзор: официальный сайт.
– URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950. (дата обращения: 12.02.2023).

Статья поступила в редакцию 19.01.2023;
одобрена после рецензирования 19.02.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 159.922.7/8

РОЛЬ ГРАЖДАНИНА В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Калашникова Елена Михайловна

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, ekalashnikova833@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются результаты опроса старшеклассников на предмет сформированности представлений о роли гражданина, гражданской позиции и правовой культуры. Определены уровни сформированности представлений о гражданственности, проведен сравнительный анализ динамики от 10-го к 11-му классу и различий между юношами и девушками на общей выборке.

Ключевые слова: старший школьный возраст, юноши, девушки, гражданская позиция, представления

Формирование активной гражданской позиции и гражданской ответственности является одним из приоритетных направлений в воспитательном процессе образовательных учреждений, что подчёркивается в «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [9] и требованиях ФГОС к выпускнику со средним общим образованием [10]. В современной научной литературе имеет место множество определений понятия «гражданская позиция».

А. Ф. Абзалов трактует термин «гражданская позиция» как гражданское мировоззрение индивида, в котором взгляды, убеждения, рассуждения, понимание взаимосвязаны с нравственными качествами, которые, в свою очередь, проявляются в действиях, активности личности, деятельности, направленных на создание образцовых взглядов и достижение целей [2].

Т. И. Кобелева определяет гражданскую позицию как интегративную систему отношений человека к своей личности как к государству, праву, гражданскому обществу, самому себе как гражданину, выражающую направление на социально-общественную пользу и проявляющуюся в действиях [4, с. 15].

В словаре С. И. Ожегова и И. Д. Шведовой термин «позиция» описывается как основной принцип, лежащий в основе поступков и поведения индивида, а также как местоположение или статус, который занимает личность [8]. И. С. Кон, в свою очередь, ввел понятие «социальной позиции», описывая его как место человека в системе социальных связей, что по сути является его «социальной ролью» [5].

Современные исследователи в области педагогики выделяют различные типы позиций, включая жизненную, социальную и внутреннюю. В психологических исследованиях анализируется «позиция личности». Б. Г. Ананьев [1] исследовал различные социальные роли

(социальные, экономические, политические), которые человек выполняет в зависимости от его статуса и политической ситуации. По его мнению, эти роли или отношения, которые личность демонстрирует в определенных жизненных обстоятельствах, представляют собой типичное поведение, ожидаемое от индивида в данной социальной позиции.

Л. А. Еселева [3] описывает структуру гражданской позиции, выделяя в ней три основных компонента, каждый из которых играет важную роль в её формировании и развитии. Первый из них – ценностный, который отражает отношение индивида к окружающему миру и реальности. Этот аспект включает в себя систему ценностей и убеждений человека, его моральные принципы и этические ориентиры, которые определяют его восприятие и интерпретацию социальных явлений. Второй компонент – поведенческий. Он связан со стремлением человека применять и демонстрировать определенные поведенческие установки в реальной жизни. Этот аспект включает в себя не только внешние проявления, но и внутреннюю готовность к соответствующему поведению, основанную на собственных убеждениях и оценках. Третий – деятельностный. Он охватывает готовность и способность человека к активному участию в общественной жизни, осуществлению действий в интересах общества и группы. Этот аспект включает в себя как непосредственное участие в социальных и общественных действиях, так и более широкую готовность к ответственной социальной активности. Д.А. Крымова в своем исследовании выделяет следующие элементы: когнитивный, эмоциональный, волевой и деятельностный [6].

Целью нашего исследования явилось изучение когнитивного компонента гражданской позиции у юношей и девушек старшего школьного возраста. В обследовании приняли участие 69 учащихся 10-11 классов, в том числе 39 чел. (19 девушек и 10 юношей) МОУ СОШ № 31 г. Комсомольска-на-Амуре и 40 учащихся МОУ Гимназии №1 г. Комсомольска-на-Амуре (33 девушки и 7 юношей). Респондентам предлагался тест-опросник «Оценка роли гражданина», включающий 12

вопросов, на каждый из которых было предложено 4 варианта ответа. За каждый совпавший с ключом ответ начислялся 1 балл. Сумма баллов выступала показателем сформированности у учащегося представления о роли гражданина и готовности принять на себя эту роль.

Пример 1-го вопроса с вариантами ответов:

1. Участие в выборах, голосовании, в первую очередь, это:

- 1) *Обязанность каждого гражданина, за невыполнение которой должна наступать юридическая ответственность;*
- 2) *Пустая трата времени;*
- 3) *Обязанность каждого гражданина страны, его вклад в управление государством;*
- 4) *Возможность выразить свою точку зрения [7].*

Максимальное количество баллов – 12 (*низкий уровень* от 0 до 4 правильных ответов, *средний* от 5 до 8 и *высокий* от 9 до 12 правильных ответов).

Результаты опроса были рассмотрены по двум основаниям:

- сравнением уровней сформированности у учащихся 10-го и 11-го классов;
- сравнением девушек и юношей на общей выборке.

На рисунке 1 представлено количество ответов (в процентах) на разных уровнях у учащихся 10-го и 11-го классов в двух образовательных учреждениях.

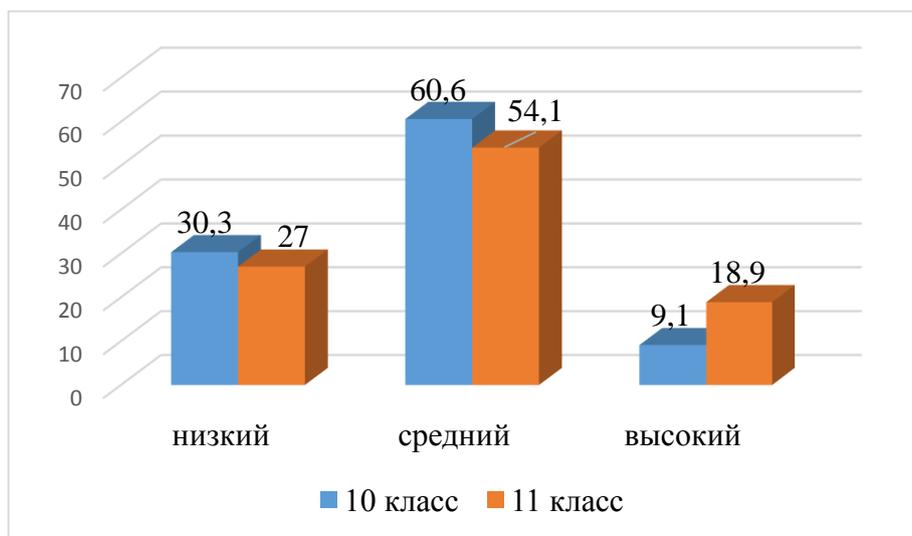


Рисунок 1 – Количественное распределение в (%) по уровням сформированности роли гражданина в представлениях уча-ся 10 и 11 классов

Из рисунка видно, что у 11-классников есть небольшое снижение низкого уровня (от 30,3% до 27,6%, $\varphi_{эмп.} = 0,303$ при $\varphi_{кр.} = 1,64$) и увеличение высокого от 9,1% до 18,9% в сравнении с десятиклассниками, но эти изменения статистически незначимы ($\varphi_{эмп.} = 1,200$),). В обоих классах доминирует средний уровень, а именно, – 60,6% у десятиклассников и 54,7% – одиннадцатиклассников.

Рассмотрим имеются ли существенные различия представлений о роли гражданина у юношей и девушек. На рисунке 2 представлено количественное распределение по уровням у юношей и девушек.

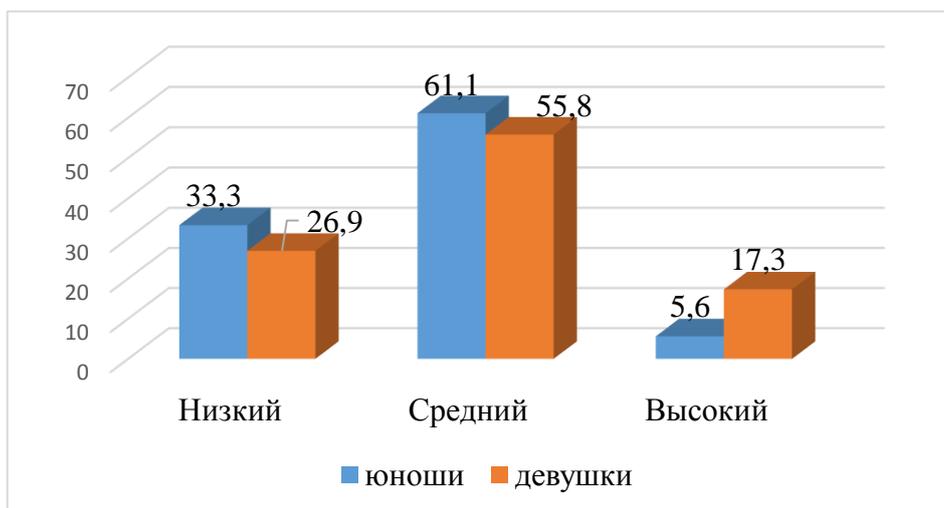


Рисунок 2 – Количественное распределение в (%) по уровням сформированности роли гражданина в представлениях юношей и девушек

Из рисунка 2 видно, что подавляющее большинство как юношей (61,1%), так и девушек (55,8%) находятся на среднем уровне осведомленности о роли гражданина и правовой культуре, различия хотя и есть, но они статистически незначимы ($\varphi_{эмп.} = 0,397$). На низком уровне находится 33,3% юношей и немного меньше (26,9%) девушек ($\varphi_{эмп.} = 0,312$), а на высоком есть превышение числа девушек, в сравнении с юношами (17,3% против 5,6% при $\varphi_{эмп.} = 1,398$), которое также статистически незначимо.

Таким образом, проведенное исследование показало, что большинство юношей и девушек в старшем школьном возрасте обладают средним уровнем сформированности представлений о роли гражданина, гражданской позиции и правовой культуры, что может быть хорошей основой для дальнейшего развития их гражданского самосознания. Эти результаты могут быть использованы в практике для оценки текущего состояния и для планирования будущих образовательных вмешательств, направленных на усиление гражданской активности и повышение правовой осведомленности учащихся в старших классах.

Список источников

1. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания: Избранные психологические труды / Борис Герасимович Ананьев; Под ред. А. А. Бодалева. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2009. – 432 с. – (Серия «Психологи России»), ISBN 5-89502-572-2 (МПЦИ), ISBN 5-89395-594-3 (НПО «МОДЭК»). – Текст : непосредственный.

2. Абзалов А.Ф. Педагогические условия формирования гражданской позиции у студентов вузов в процессе изучения дисциплины «безопасность жизнедеятельности»:

автореф. дис. канд. пед. наук / Андрей Феликсович Абзалов. – Екатеринбург, 2006. – 22 с. – URL: <https://www.dissercat.com/content/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-grazhdanskoj-rozitsii-u-studentov-vuzov-v-protssesse-i> (дата обращения: 08.01.2024). – Текст : электронный

3. Еселева Л.А. Социально-культурные методы формирования гражданской позиции учащихся Санкт-Петербурга (на примере молодежи Невского района) : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Любовь Александровна Еселева. – СПб., 2008. – 20 с. – URL: http://irbis.gnpbu.ru/Aref_2008/Eseleva_L_A_2008.pdf (дата обращения 09.01.2024). – Текст : электронный

4. Кобелева Т.И. Формирование гражданской позиции учащихся старших классов средствами социального проектирования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Татьяна Ивановна Кобелева. – Самара, 2006. – 27 с. – URL: <https://nauka-pedagogika.com/viewer/151193/a?#?page=1> (дата обращения 08.01.2024). – Текст : электронный.

5. Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя / Игорь Семенович Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 254 с. – ISBN 5-09-001053-6. – Текст : непосредственный.

6. Крымова Д.А. Анализ особенностей структуры гражданской позиции / Д.А. Крымова. – Текст : электронный // Психология: традиции и инновации: материалы II Международной научной конференции (г. Самара, март 2016 г.). – Самара: ООО «Издательство АСГАРД», 2019. – С. 29-32. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/197/9205/> (дата обращения 29.05.2023).

7. Методика оценки роли гражданина. – URL: <https://psyhoinfo.ru/test-oprosnik-dlya-osenki-rolj-grazhdanina> (дата обращения 09.10.2023). – Текст : электронный.

8. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов, И.Д. Шведова. – М.: Азбуковник, 1997. – 939 с. – Текст : непосредственный.

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. – URL: <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf> (дата обращения 08.01.2024). – Текст : электронный.

10. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209120008?index=2> (дата обращения 08.01.2024). – Текст : электронный.

Статья поступила в редакцию 19.02.2024;
одобрена после рецензирования 06.03.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 378.172

ВЫЯВЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Корытова Антонина Кирилловна¹, Громова Елизавета Андреевна²

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

¹tosya.korytova@mail.ru, ²wow_volos@mail.ru

Аннотация. В данной научной статье рассматривается важность выявления показателей неурочной деятельности студентов в физической активности. Идентификация показателей неурочной деятельности студентов в физической активности позволяет разработать эффективные программы по улучшению общего здоровья студентов и предотвращению развития физических и психологических заболеваний.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, студенты, развитие, неурочная деятельность, физкультура

Физическая активность студентов является важным фактором для достижения успехов в учебе и поддержания общего физического и психического благополучия. Однако, современный образ жизни и использование технологий приводят к сокращению времени, проводимого студентами на физические упражнения и спортивные занятия вне учебных заведений. Поэтому, необходимо выявить показатели неурочной деятельности студентов в физической активности, чтобы разработать и реализовать эффективные программы по повышению уровня физической активности среди студентов. Цель данного исследования – выявить показатели неурочной деятельности студентов, которые могут влиять на их уровень физической активности.

Физическая активность способствует поддержанию здоровья и хорошей физической формы. К сожалению, многие студенты ведут сидячий образ жизни в связи с обильной учебной нагрузкой, отсутствием времени и недостатком мотивации.

Выявление показателей неурочной деятельности студентов в физической активности является важной задачей, которая поможет выявить потенциальные проблемы и предложить соответствующие решения для улучшения общего состояния студентов [3].

Один из основных показателей неурочной деятельности студентов может быть количество часов, проведенных студентами в сидячем положении. Для этого можно использовать специальные устройства, которые отслеживают активность в течение дня, такие как фитнес-трекеры или мобильные приложения. С помощью этих инструментов можно узнать, сколько времени проводит студент в сидячем положении и даже сравнить его с рекомендуемым уровнем физической активности.

Еще одним показателем может быть количество шагов, сделанных студентом в течение дня. Опять же, фитнес-трекеры и мобильные приложения могут быть полезными для отслеживания этого показателя. Чем больше шагов сделано, тем более активным и здоровым является студент [2].

Также можно обратить внимание на физическую активность вне учебных занятий. Например, можно провести опрос среди студентов, чтобы узнать, как они проводят свободное время и занимаются ли они спортом или физическими упражнениями. Это позволит оценить степень вовлеченности студентов в физическую активность за пределами учебных занятий.

Очень важным показателем может быть также уровень силы и выносливости студентов. Для этого можно использовать различные тесты, такие как тест на отжимания или пресс, чтобы оценить физическую форму студентов. Сравнивая результаты с нормативными значениями, можно выявить потенциальные проблемы или недостатки в физической активности студентов.

Выявление показателей неурочной деятельности студентов в физической активности может помочь улучшить их общее здоровье и академическую успеваемость [7]. Это позволит разработать соответствующие программы и стратегии для стимулирования физической активности среди студентов, создать условия для занятий спортом и физическими упражнениями, а также проводить просветительскую и мотивационную работу.

Для достижения цели исследования была проведена анкетирование студентов различных факультетов в университете. Анкета включала следующие вопросы:

- 1 Сколько времени в день Вы тратите на выполнение учебных заданий?
- 2 Какую часть своего свободного времени Вы тратите на внеклассные занятия (работа, клубы, общественные организации и т.д.)?
- 3 Сколько времени в день Вы тратите на физическую активность (занятия спортом, физические упражнения)?
- 4 Вы бы хотели, чтобы каждый день были пары физической культуры?
- 5 Частота занятий физической активностью (ежедневно, несколько раз в неделю, раз в неделю и т.д.)?
- 6 Вы решили заняться внеурочной физической деятельностью сами или кто-то (что-то) повлиял(о) на это?

Было опрошено 20 студентов различных факультетов Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета. Анализ полученных результатов показал следующее:

Большинство студентов (70%) тратят от 4 до 6 часов в день на выполнение учебных заданий.

Почти половина студентов (45%) тратят более половины своего свободного времени на внеклассные занятия, такие как работа или участие в клубах и общественных организациях.

Более половины студентов (55%) тратят менее 1 часа в день на физическую активность.

Только 20% студентов занимаются физической активностью ежедневно, в то время как более половины студентов (50%) занимаются только раз в неделю или реже.

В процессе исследования были выявлены показатели неурочной деятельности студентов в физической активности. Полученные данные позволяют сделать следующие выводы.

Во-первых, обнаружено, что значительная часть студентов не уделяет достаточное количество времени физической активности вне учебных занятий. Это свидетельствует о низком уровне осознания важности регулярного занятия спортом и поддержания здорового образа жизни.

Во-вторых, студенты, которые не занимаются физической активностью, часто указывают на отсутствие свободного времени и перегруженность учебными заданиями как главные причины. Это свидетельствует о необходимости более гибкой организации учебного процесса, чтобы студенты могли уделять время физической активности без ущерба для учебы.

В-третьих, среди студентов были выявлены те, кто активно занимается спортом и уделяет физической активности значительное время. Это говорит о положительных аспектах, связанных с физической активностью, таких как повышенная энергия, улучшенная концентрация и уменьшение стресса.

Исходя из этих выводов, можно заключить, что необходимо проводить системную работу по повышению осознания значимости физической активности среди студентов. Это может включать разработку специальных программ, предоставление доступа к спортивным объектам и проведение мероприятий, способствующих вовлечению студентов в активный образ жизни. Помимо этого, важно также учесть особенности учебного процесса и разработать гибкое расписание, которое позволит студентам находить время для занятий спортом. Для улучшения уровня физической активности студентов рекомендуется проводить информационные кампании о пользе физической активности, предоставлять доступ к спортивным объектам и организовывать групповые занятия по спорту или физическим упражнениям.

Список источников

1. Виленский М.Я., Физическая культура для работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – С. 41-43. – Текст: непосредственный
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2002. – С. 23. – Текст: непосредственный

3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – С. 12-19. – Текст: непосредственный

4. Лукьянченко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие / В.П. Лукьянченко. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 19. – Текст: непосредственный

5. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И.Г. Берников, А.В. Максимова и др.; Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш. шк., 1991. – С. 23-31. – Текст: непосредственный

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – С. 36-78. – Текст: непосредственный

7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – С. 23-30. – Текст: непосредственный

Статья поступила в редакцию 27.12.2023;
одобрена после рецензирования 26.01.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 004.4

НЕЙРОННЫЕ СЕТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

Литовченко Виталий Дмитриевич¹, Щелкунов Евгений Борисович²,
Щелкунова Марина Евгеньевна³, Робачинский Данил Викторович⁴

^{1,2,3,4}Комсомольский-на-Амуре государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия

²Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия

²schelkunov.eb@email.knastu.ru, ³shchelkunova.me@email.knastu.ru

Аннотация. Нейронная сеть – это один из методов искусственного интеллекта. В настоящее время нейросетевыми технологиями заинтересовались педагоги, увидев широкие возможности их применения для повышения эффективности образовательного процесса. Данное педагогическое направление получило название «нейропедагогика». В работе рассмотрены потенциальные преимущества от внедрения нейросетевых технологий в образование.

Ключевые слова: нейронные сети, образование, учащийся, искусственный интеллект

Нейронная сеть – это один из методов искусственного интеллекта (ИИ). Нейросетевые технологии широко используются для математического моделирования, анализа данных, распознавания образов и принятия решений. Они способны обучаться на основе данных и имитировать обработку информации мозгом. Обычно эти сети реализуются с использованием электронных компонентов или моделируются программно [1 – 4] на цифровом компьютере. Взаимосвязи между нейронами обеспечивают высокую производительность нейронных сетей.

Алгоритмы обучения устанавливают связи между нейронами, создавая необходимую структуру. Нейронные сети также способны изменять свою топологию, аналогично динамике нейронов и синаптических связей в человеческом мозге. Достоинствами нейросетевых алгоритмов являются:

- возможность параллельной обработки информации;
- способность к самообучению на основе новых данных.

Эти свойства позволяют нейронным сетям решать сложные задачи, которые ранее считались трудноразрешимыми.

В настоящее время нейросетевыми технологиями заинтересовались педагоги, увидев широкие возможности их применения для повышения эффективности образовательного процесса. Данное педагогическое направление получило название «нейропедагогика» [5].

Применение нейронных сетей в образовании

В настоящее время исследователями выделяются следующие потенциальные преимущества применения нейросетевых технологий в образовании:

1 Индивидуализация обучения: нейронные сети позволяют создавать персонализированные учебные курсы, учитывая индивидуальные потребности и стиль обучения каждого ученика. В перспективе нейросетевые алгоритмы смогут самостоятельно выстраивать траекторию образовательного процесса для конкретного обучающегося и сопровождать его весь период обучения [5, 6, 7]. Кроме того, ожидается, что нейронные сети смогут выявлять потенциальные таланты и интересы учеников, предлагая дополнительные материалы и курсы для развития их способностей.

2 Адаптивность курсов. Одним из недостатков современного традиционного образования является его инертность, то есть отставание учебных программ от изменяющихся реалий [6]. Обучающие программы на основе нейронных сетей способны быстро адаптироваться к изменениям в учебной программе, обеспечивая актуальность знаний.

3 Выявление трудностей в обучении на раннем этапе. Программы на основе нейронных сетей могут выявлять трудности в усвоении учебного материала учениками на ранних этапах, что позволяет своевременно предоставить дополнительную поддержку, например, в виде предоставления дополнительного учебного материала [7].

4 Анализ эмоционального состояния учащихся. Эмоциональное состояние обучающегося оказывает непосредственное влияние на эффективность усвоения материала, то есть, чем комфортнее себя чувствует ученик, тем легче ему учиться [8]. Нейросети могут использоваться для анализа эмоционального состояния учащихся и настройки учебной среды в соответствии с этим состоянием [7].

Помимо сказанного выше нейронные сети могут быть использованы для проверки оригинальности работ, выполненных обучающимися. Например, в работе [9] авторами представлена разработанная нейронная сеть для определения сходства двух образцов неструктурированных данных. Применение подобных разработок в сфере образования позволит повысить уникальность и исключить возможность списывания.

В настоящее время уже существует и применяется ряд разработок, основанных на нейросетевых алгоритмах, такие как:

- приложение CogBooks – применяется для адаптации учебных планов к уровню знаний обучающегося;
- приложение Gradescore для проверки домашних заданий и тестов, и предоставления студентам обратной связи;
- проект TALENT для выявления творческих талантов у обучающихся;
- приложение Emotion Sensor служит для определения эмоционального состояния обучающихся [7].

На рисунке 1 представлена идея нейросетевой обучающей среды, предлагаемой в работе [10], позволяющей выстроить индивидуальную траекторию обучения для каждого обучающегося с сопровождением, начиная с биометрической идентификации обучающегося и заканчивая анализом итогового результата обучения. Структура обучающей системы включает несколько подсистем, каждая из которых представляет собой отдельную нейронную сеть, настроенную на решение конкретной задачи. Важная роль в данной модели отводится мониторингу инцидентов информационной безопасности

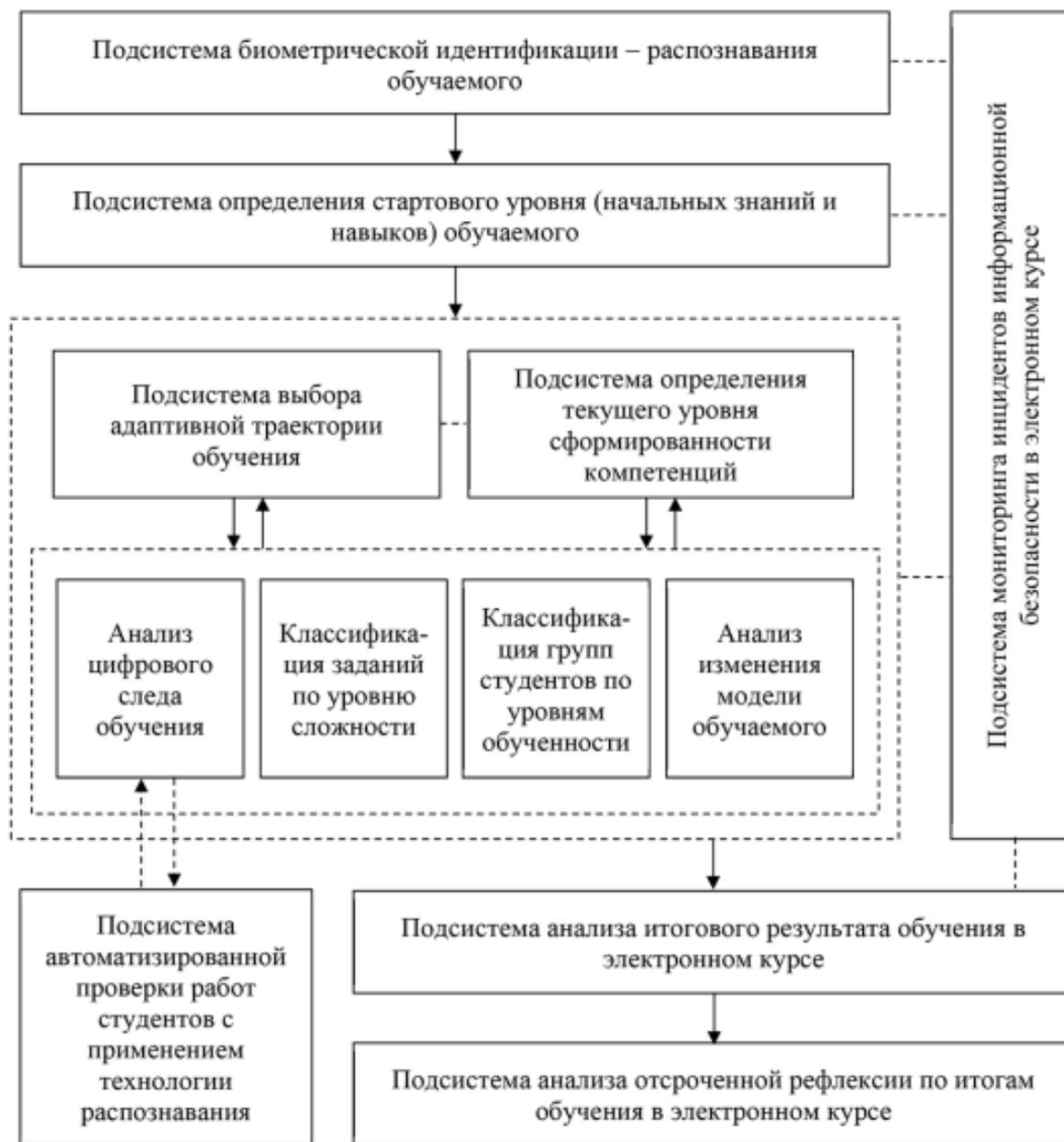


Рисунок 1 – Структурная схема нейросетевой обучающей среды

Как видно из вышесказанного, большинство ученых считают умные системы, основанные на нейросетевых технологиях, прогрессивным инновационным средством

электронного персонализированного обучения. Однако существуют и скептические мнения, например, [11]. Связано это с тем, что в последнее время участились факты использования обучающимися систем ИИ для выполнения ими (системами ИИ) учебных, исследовательских и квалификационных работ. Например, популярный в настоящее время ChatGPT обучен генерировать тексты различных форматов, в том числе и научных. Процесс генерации таких работ сводится к постановке задачи перед системой искусственного интеллекта и получению какого-то результата, не углубляясь в вопросы достоверности и качества. Такой подход к выполнению заданий не способствует выполнению главной учебной цели – получению знаний и умений обучающимся [12]. К тому же представление обучающимся к защите выпускной квалификационной работы, сгенерированной ИИ, не является этичным, поскольку вынуждает экзаменующих оценивать не компетентность обучающегося, а продукт работы ИИ.

Проведенный анализ показал, что нейронные сети представляют собой важный инновационный инструмент современного и будущего образования. Получающие в настоящее время применение автоматизированная оценка и интеграция современных технологий являются лишь малой частью того, что могут предложить нейронные сети обучающимся и преподавателям для организации эффективного образовательного процесса. С постоянным развитием и исследованиями в этой области, стоит ожидать, что нейронные сети будут продолжать трансформировать образовательные практики, делая их более доступными, эффективными и индивидуализированными для каждого ученика.

Список источников

1. Григорьева, А. Л. Математическая модель процесса деформирования элементов, изготовленных из конструкционных материалов с использованием машинного обучения / Я. Ю. Григорьев, А. Л. Григорьева, И. В. Канашин [и др.]. – Текст: непосредственный // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. – 2022. – № 1(57). – С. 15-23. – DOI 10.17084/20764359-2022-57-15. – EDN XDBOEF.
2. Попова, О. В. Применение методов машинного обучения в задачах оценки технологических процессов / О. В. Попова, Я. Ю. Григорьев, Е. П. Жарикова, А. Л. Григорьева. – Текст: непосредственный // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. – 2021. – № 7(55). – С. 68.
3. Бабушкина, Н. Е. Нейронные сети как эффективный инструмент развития общества / Н. Е. Бабушкина, А. Д. Тыщенко. – Текст: непосредственный // Инновационные технологии в машиностроении, образовании и экономике. – 2020. – Т. 26, № 1(15). – С. 15-17. – EDN PUFZAZ.
4. Марченко, О. В. Исследование временных рядов с применением нейронных сетей / О. В. Марченко. – Текст: непосредственный // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре

государственного технического университета. – 2022. – № 7(63). – С. 77-85. – DOI 10.17084/20764359-2022-63-77. – EDN ХОМОМҚ.

5. Шамсутдинова, Т. М. Проблемы и перспективы применения нейронных сетей в сфере образования / Т. М. Шамсутдинова. – Текст: электронный // Открытое образование. – 2022. – №26(6). – С.4-10. – URL: <https://doi.org/10.21686/1818-4243-2022-6-4-10>.

6. Филатова, О. Н. Применение нейросетей в профессиональном образовании / О. Н. Филатова, М. Н. Булаева, А. В. Гушин. – Текст: электронный // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №77-3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-neurosetey-v-professionalnom-obrazovanii> (дата обращения: 18.01.2024).

7. Хабибуллин, И. Р. Актуальность использования нейросетей в образовательных целях / И. Р. Хабибуллин, О. В. Азовцева, А. Д. Гареев. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2023. – № 13 (460). – С. 176-178. – URL: <https://moluch.ru/archive/460/101127/> (дата обращения: 18.01.2024).

8. Лю Хуэйин Исследование функций эмоций в учебной деятельности учеников / Хуэйин Лю. – Текст: электронный // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2008. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-funktsiy-emotsiy-v-uchebnoy-deyatelnosti-uchenikov> (дата обращения: 24.01.2024).

9. Жбанов, В. А. Проектирование и разработка модели нейронной сети для определения сходства двух образцов неструктурированных данных / В. А. Жбанов, Е. Б. Абарникова. – Текст: непосредственный // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. – 2023. – № 1(65). – С. 47-53. – DOI 10.17084/20764359-2023-65-47. – EDN IPEVRS.

10. Шамсутдинова, Т. М. Проблемы и перспективы применения нейронных сетей в сфере образования / Т. М. Шамсутдинова. – Текст: электронный // Открытое образование. – 2022. – №26(6). – С.4-10. – URL: <https://doi.org/10.21686/1818-4243-2022-6-4-10>.

11. Павлов Д. А. Искусственные нейросети в контексте науки и образования / Д. А. Павлов. – Текст: электронный // КИО. – 2017. – №6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/iskusstvennye-neuroseti-v-kontekste-nauki-i-obrazovaniya> (дата обращения: 18.01.2024).

12. Курбанова, З. С. Нейросети в контексте цифровизации образования и науки / З. С. Курбанова, Н. П. Исмаилова // МНКО. – 2023. – №3 (100). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neuroseti-v-kontekste-tsifrovizatsii-obrazovaniya-i-nauki> (дата обращения: 13.02.2024).

Статья поступила в редакцию 30.01.2024;
одобрена после рецензирования 15.02.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 615.825.1

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ С ОВЗ

Лоншакова Галина Геннадьевна

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

Аннотация. В статье рассматриваются упражнения с мячом для большого тенниса, как средство коррекции двигательных качеств детей с ОВЗ. Отмечается снижение проблем в восприятии окружающего пространства, применения действий с мячом для развития ритмичности. Статья содержит примеры рекомендаций и упражнений для детей с ОВЗ.

Ключевые слова: инклюзивное образование, теннисный мяч, дети с нарушением слуха, слабослышащие, глухие

Согласно статистике ВОЗ за 2022 год в мире 466 миллионов человек страдает от потери слуха разной степени тяжести, из них дети составляют 34 миллиона. По оценкам экспертов, число людей, страдающих нарушениями слуха, к 2050 году может возрасти в два раза [1]. По данным министерства здравоохранения более 200 тысяч инвалидов по слуху и слабослышащих граждан проживает в России, однако статистика охватывает не все категории людей, страдающих нарушениями слуха [2]. По оценке Всероссийского общества глухих проблемы со слухом в той или иной степени имеются у 13 миллионов жителей России.

В период интенсивного развития инклюзивного образования существующая система специальных учебно-воспитательных учреждений для детей с ограниченными возможностями здоровья переживает серьезные изменения, которые позволят расширить доступность образования для детей с различными нарушениями и создать благоприятные условия для их социальной адаптации.

На сегодняшний день большинство педагогических методик адаптируется для детей с ОВЗ: вводится дополнительная терминология и новые виды занятий, которые будут поддерживать физический и психологический тонус детей.

Для малыша мячик – это интересный предмет с первого года жизни. Ребёнок не просто играет им, но и варьирует свои движения: катает, берёт, бросает, сжимает.

Упражнения с мячом помогает ребёнку с ОВЗ развить двигательные качества, силу, точность, глазомер, ловкость, быстроту реакций. Таким образом данные сочетания воплощаются через специальные упражнения, которые способствуют развитию высших психических функций (памяти, внимания, воображения и др.), выразительности движений, их ритмичности и координации в пространстве.

В упражнениях с предметом очень важна точность выполнения движений, которые способствует улучшению слуховых анализаторов. Таким образом решаются проблемы вторичных нарушений здоровья слабослышащих детей.

Процесс овладения упражнениями с мячом для детей с разным характером нарушений слуха имеет специфические особенности, они определяют содержание и использование комплекса коррекционных методов в различных сочетаниях.

Исследования показывают, что игры с мячом благотворно влияют на детей с ОВЗ, улучшается работа сердца, лёгких, зрение и осанка. Так же мяч имеет и социальное значение так как помогает в развитии навыка общения и в приобретении новых знакомств. Данная категория детей часто не владеет тем двигательным опытом, которым владеют к этому времени дети с сохранным слухом. Им с трудом удается бегать, прыгать, лазать, производить простейшие движения по подражанию взрослому. У слабослышащих детей нарушения моторного развития становятся наиболее заметными уже к младшему дошкольному возрасту, их движения становятся раскоординированными, замедленными, скованными, часто наблюдается дезориентация в пространстве. Ученые отмечали, что у слабослышащих и глухих детей нарушение работы функции моторной сферы может быть следствием перенесенных заболеваний в раннем возрасте [3].

Данные нарушения, в сочетании с потерей слуха, становятся преградой при выборе будущей профессии. Нарушения вестибулярного аппарата (который располагается во внутреннем ухе) ставят под сомнение возможность овладения профессиями, связанными с работой на высоте.

По статистике, примерно у 80% детей нарушение слуха сопровождается задержкой моторного развития, поэтому использование упражнений с мячом наряду с другими средствами физической культуры для данной категории детей необходимо. Основной задачей для слабослышащих детей является формирование основных двигательных функций развитие осознания собственного тела, навыков общения, так как именно они создают основу для нормализации жизни ребенка, адаптации к быту. На занятиях детей необходимо обучать правильной ходьбе, бегу, прыжкам, согласованной работе рук и пальцев, умению держать равновесие тела, что в свою очередь будет оказывать эффективное воздействие на развитие всего организма в целом.

Упражнения с теннисными мячами в первую очередь очень весёлое времяпрепровождения, они улучшают мыслительные процессы и помогают переключиться с одного вида деятельности на другой, помогают отдохнуть и активизировать мозговую деятельность [4].

Такие занятия необходимы ребенку с нарушением слуха, поскольку совокупность движений тела и речевых органов способствует снятию напряженности и монотонности речи, развитию мелкой моторики.

Движение – это процесс перемещения тела и отдельных его частей в пространстве. Занятия с мячом помогают ребёнку раскрыться как эмоционально, так и физически.

Задачи современной системы образования и уровень развития нашего общества задают тенденцию включения лиц с ОВЗ в систему социального взаимодействия и приобщения их к мировой культуре [3].

Двигательная практика способствует снижению числа сопутствующих проблем физического развития, повышению умственной и физической работоспособности. Оттачивание ритмических двигательных навыков развивает физиологическую функцию дыхания, активизирует обмен веществ, мобилизует деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата. Расширение физических возможностей своего тела и осознание этого повышает самооценку ребёнка, предотвращают появление различных психологических комплексов.

Таким образом, упражнения с мячом могут не только являться источником положительного влияния на физиологическое и психологическое здоровье индивида, но и служить фундаментом для творчества и самореализации.

Дети начинают слышать задолго до своего рождения, находясь в утробе матери ребёнок лучше всего воспринимает звуки низкой чистоты.

На 4 – 5 году жизни дети чувствуют смену контрастных звуков. Могут выполнить небольшие двигательные действия, заданные учителем. Но они еще плохо ориентируются в пространстве.

На 5 – 6 году жизни дети могут различать знакомые мелодии, определять темп и ритм заданных движений. Дети выполняют простые перестроения, упражнения в парах с хлопками и прыжками, подскоки, перекаты с пятки на носок.

Они справляются с разными движениями такими как, ритмичный бег с захлестом голени назад, прыжки на месте с продвижением вперёд, разножка (ноги в стороны).

В процессе анализа специальной методической литературы и практического опыта нами были предложены упражнения для развития ловкости и ритмичности, которые могут быть использованы на занятиях для детей с нарушением слуха. В качестве разминочных упражнений помогающих снять мышечные зажимы предлагаются упражнения с теннисным мячом (таблица 1).

Таблица 1 – Примерный комплекс физических упражнений с теннисным мячом для детей с нарушением слуха

Исходное положение	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
1.Стоя, ноги на ширине плеч, руки открываем в стороны ладонью вверх, мяч в правой руке.	На 1 и 2, встаём на носочки, На 3 и 4, перекладываем мяч в левую руку, На 5 и 6, опускаем руки в стороны. На 7 и 8, фиксируем и.п.	10 -12 повторений	Следить за правильной осанкой, руками пытаемся удержать баланс, стопы не расслаблять .
2.Основная стойка, мяч зажать между коленями.	На 1 и 2, делаем маленькое приседание, На 3 и 4, возвращаемся в и.п.	10 -15 повторений.	Следим за правильным выполнением, во время приседание колени не выходят за пальцы ног, спина прямая.
3. Основная стойка.	На 1 и, подкидываем мяч, на 2 и. ловим.	10 – 12 повторений.	Пытаемся удержать тот темп, который задал учитель, мяч не роняем.
	На 1 и, ударяем мячом об пол, на 2 и, ловим мяч, на 3 и, подкидываем мяч, на 4 и, ловим.	10 – 12 повторений	Мяч не роняем, при попытке поймать мяч голову не запрокидываем назад .
	На 1 подкидываем мяч, на 2 делаем хлопок двумя руками, на 3 ловим	10 – 15 повторений	Спина прямая, мяч подкидываем не высоко и чётко перед собой.

	мяч, на 4 фиксируем и.п.		
	На 1 удар мячом об пол, на 2 ловим на 3 удар, на 4 ловим, затем тоже самое подкидываем мяч и чередуем.	10 – 12 повторений	Держим ритмический рисунок, мяч не теряем, держим его в поле зрения.
	Набивание мяча одной рукой.	5 повторений	Мяч стараемся не ловить и не ронять, расстояние от мяча до ладони 10-15 см.

Следует заметить, что не всегда данные упражнения способны приносить быстрый эффект и решить все проблемы человека с нарушением слуха.

Таким образом, упражнения способствуют личностному росту, развитию человека с ОВЗ, являются способом релаксации, коррекции нарушения здоровья и адаптации в социуме.

Список источников

1. Боскис, Р. М. Учителю о детях с нарушениями слуха : Кн. для учителя / Р.М Боскис. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1988. – 128 с. – Текст : непосредственный
2. Малофеев, Н. Н. Специальное образование в меняющемся мире / Н. Н. Малофеев. – М.: Просвещение, 2009. – Текст : непосредственный
3. Четверикова, Т. Ю. Дети с ограниченными возможностями здоровья в системе инклюзивного образования / Т. Ю. Четверикова. – Текст : электронный // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № S 8. – С. 71 – 77. – URL: <http://ekoncept.ru/2016/76106.htm>
4. Глухота и потеря слуха Деятельность ВОЗ. – Текст : электронный // Всемирная организация здравоохранения: [сайт]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss> (дата обращения: 11.10.2020).

Статья поступила в редакцию 14.12.2023;
одобрена после рецензирования 27.12.2023;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 371.7 : 616.7

БОРЬБА С ОСТЕОХОНДРОЗОМ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ: РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

**Малышева Анастасия Юрьевна, Рогачева Алёна Ильинична,
Тетерятникова Элеонора Владимировна**

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

Аннотация. В статье приведены данные опроса, связанного с борьбой с остеохондрозом в раннем возрасте и ролью физических упражнений, пройденного подростками и их родителями.

Ключевые слова: остеохондроз, спина, дети, подростки, физические упражнения, профилактика, лечение, здоровый образ жизни, физическая активность, медицинская реабилитация

Остеохондроз – это хроническое заболевание, которое представляет собой дегенеративно-дистрофические изменения межпозвоночных дисков с последующим вовлечением в процесс смежных с ними позвонков и окружающих тканей [1].

При остеохондрозе могут проявляться различные проблемы со спиной, такие как боли, вызванные раздражением фиброзного кольца смещающимся ядром, скованность движений, нарушения осанки и даже дискомфорт в повседневных действиях, за счет этого некоторые функции спина выполнять не может [2]. Без лечения проявления болезни усугубляются: боли усиливаются, распространяются на конечности. Если поражен шейно-грудной отдел, страдают руки, если пояснично-крестцовый – то ноги. Это происходит за счет истончения межпозвоноковых прокладок, сближения их краев и увеличения нагрузки на позвонки в несколько раз [4].

Борьба с остеохондрозом в детском и подростковом возрасте – это важная тема, так как случаи остеохондроза в последнее время среди детей и подростков увеличились.

Для борьбы с остеохондрозом у детей и подростков используются различные физические упражнения, которые выступают одним из наиболее эффективных и доступных методов профилактики и лечения этого заболевания. Физическая активность в раннем возрасте играет важную роль в поддержании здоровья позвоночника и общего физического состояния [2].

В ходе исследования был проведен опрос среди подростков, детей и их родителей, связанный с борьбой с остеохондрозом в раннем возрасте и ролью физических упражнений.. Опрос для родителей включал вопросы о ежедневной активности и замеченных симптомах остеохондроза у их детей, которые не занимаются физической активностью (рис 1).



Рисунок 1 – Результаты опроса родителей

В ходе опроса выяснилось, что 60% опрошенных родителей не следят за физической активностью и не занимаются профилактикой остеохондроза у ребенка. Остальные 40% следят за физической активностью детей и занимаются профилактикой остеохондроза. Также результаты говорят о том, что у 67% детей, чьи родители не следят за их физической активностью, были замечены симптомы остеохондроза.

Опросники для детей и родителей различались. Если опрос для родителей включал вопросы о ежедневной активности и замеченных симптомах остеохондроза у их детей, которые не занимаются физической активностью, то детский и подростковый опросник включал вопросы о регулярной физической активности, физических болях и утомлении спины и основывался на самоанализе.

В ходе опроса детей и подростков выяснилось, что во время длительной сидячей работы 74% опрошенных не проводят зарядку, остальные 26% проводят. Из 74% детей и подростков, которые не прерываются на зарядку во время длительной работы, 52% чувствуют боли и некий дискомфорт в области спины и шеи при наклонах корпуса или головы в сидячем или лежащем положении.

Информация, полученная в ходе проведенного опроса, подтверждает важность разработки и внедрения профилактических мер, направленных на улучшение физической активности детей, особенно у тех, кто подвержен длительному сидячему образу жизни.

Родители играют ключевую роль в формировании здоровых привычек у своих детей. Изучение результатов опроса показывает, что дети родителей, которые не следят за их физической активностью, имеют более высокий риск развития остеохондроза и связанных с ним болевых ощущений, особенно в области спины и шеи при длительной сидячей работе.

Наличие дискомфорта и болей у подростков при выполнении повседневных движений в положении сидя или лежа может свидетельствовать о недостаточной мышечной активности и неблагоприятном влиянии монотонных нагрузок на позвоночник.

Для улучшения ситуации рекомендуется активное включение родителей в программы по повышению осведомленности о важности физической активности и организации адекватной физической нагрузки у детей, включая простые упражнения во время длительной сидячей работы. Существуют некоторые типы упражнений, которые могут способствовать профилактике остеохондроза у детей и подростков:

1. Упражнения для укрепления мышц спины: включают в себя различные варианты планок, подтягивания на перекладине, упражнения на тренажерах и собственного веса укрепляет мышцы спинного отдела, поддерживает правильную осанку, снижает нагрузку на организм;

2. Упражнения для развития гибкости: растяжка мышц спины и нижней части тела, повороты головы и туловища, наклоны тела вперед и в стороны помогают улучшить подвижность и уберечь позвоночник от излишних нагрузок, снизить риск возникновения заболеваний позвоночника;

3. Упражнения для укрепления корпуса: наклоны, подъемы корпуса, вращения туловища, скручивания, планка и иные упражнения, направленные на развитие мышц живота и спины, могут помочь развить гибкость позвоночника, что в свою очередь снизит постоянную нагрузку на опорно-двигательную систему ребенка;

4. Аэробные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба способствуют общему укреплению и улучшению кровоснабжения мышц и хрящей в позвоночнике;

5. Упражнения на укрепление ног: приседания, выпады, скакалка и бег на месте помогают улучшить равновесие и усилить поддержку позвоночника;

6. Йога и пилатес: практики, плавание, прогулки, а также игры на открытом воздухе могут способствовать укреплению, гибкости и поддержанию здоровой осанки [6].

Таким образом, активный образ жизни, регулярные занятия физической активностью и правильное формирование привычки к физическим упражнениям могут сыграть ключевую роль в предупреждении и снижении риска развития остеохондроза у детей. Важно также обратить внимание на вовлечение родителей, школ и общественных учреждений в разработку и проведение программ по физической активности у детей для формирования здорового образа жизни и профилактики остеохондроза.

Список источников

1. Алексеев, А.А. Соединительнотканная медицина, психология и педагогика. Т. II / А.А. Алексеев, Н.В. Заворотинская. – М.-Пенза: изд-во ООО НПП «Гидриатика», 2008. – 149 с. – ISBN 978-5-91493-003-2 – Текст: непосредственный
2. Бриненко, А.Ю. Роль физических упражнений в жизнедеятельности человека / А.Ю. Бриненко. – Текст: электронный // РГППУ: [сайт]. – URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/23468/1/prfks_2018_091.pdf
3. Метальников, А.И. Ранний юношеский остеохондроз груднопоясничного отдела позвоночника как осложнение при нарушениях осанки на фоне дисплазии соединительной ткани в детском возрасте / А.И. Метальников. – Текст: непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – №1(17). – С. 60-65.
4. Новикова, Н.К. Комплексы упражнений для лечения остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника / Н.К. Новикова. – Текст: непосредственный // ЗОЖ – и каждый день хорош! – М.: ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, 2021. – 40 с.
5. Подрезов, И.Н. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья / И.Н. Подрезов, С.А. Моськин. – Текст: непосредственный // Наука-2020. – 2018. – №6(22). – С. 23-28.
6. Савко, Э.И. Оздоровительная физическая культура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника / Э.И. Савко, Ю.П. Комарчук. – Текст: непосредственный // Наука-2020. – 2018. – №7(23). – С. 27-47.

Статья поступила в редакцию 25.12.2023;
одобрена после рецензирования 18.01.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 338.31

РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ КАЙДЗЕН НА ПРЕДПРИЯТИИ

Марков Антон Евгеньевич¹, Акулина Александра Анатольевна²,
Щелкунов Евгений Борисович³, Виноградов Сергей Владимирович⁴

^{1,2,3} Комсомольский-на-Амуре государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия

^{3,4} Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия

¹glider1990@mail.ru, ²aleksandra.akulina@mail.ru, ³galinamarina5@mail.ru,

⁴sergwin72@rambler.ru

Аннотация. В работе проанализирован опыт отечественных предприятий по внедрению принципов бережливого производства, а именно системы кайдзен. Предложена процедура подачи и рассмотрения кайдзен предложений на предприятии. Для сбора, оценки и продвижения кайдзен предложена структура и работа портала «Фабрика кайдзен», размещаемого в корпоративной сети предприятия.

Ключевые слова: кайдзен, бережливое производство, кружок качества, улучшение

В настоящее время, с учетом сложившейся достаточно непростой политической и экономической обстановкой, перед российскими предприятиями стоит задача повышения эффективности и интенсификации производства. Необходимо отметить, что данные задачи необходимо реализовать, не производя значительных капиталовложений и не привлекая другие ресурсы в больших объемах. Наиболее действенным способом в данном случае является внедрения современных методов управления производственной деятельностью: повышения эффективности управления персоналом, повышения качества выпускаемой продукции, снижения производственных издержек и др. [1-5].

Реализацию практически всего объема вышеуказанных предложений позволяет воплотить разработанная Эдвардом Демингом концепция бережливого производства и постоянного совершенствования. Концепция была переосмыслена и доработана в Японии, после чего получила название «Кайдзен».

В настоящее время Кайдзен позволяет объединить систему социальных отношений и промышленный процесс производства. За счет данного симбиоза работник получает возможность под новым углом зрения оценить свой вклад в деятельность предприятия. Философия Кайдзен позволяет реализовать постоянное сокращение всевозможных ненужных затрат на производстве, повышающих себестоимость продукции и не прибавляющих качества за счет «перманентных улучшений» и оптимизации всех производственных процессов [1, 6, 7, 8].

При реализации бережливого производства постоянные улучшения принято обозначать термином «кайдзен» или «кайдзен-предложение». Главный принцип Кайдзен состоит в том, что даже в идеальном, на первый взгляд, процессе всегда можно что-то

улучшить (усовершенствовать). Работа по усовершенствованию должна быть системной и постоянной.

Внедрение философии Кайдзен позволяет на существующем технологическом уровне развития предприятия, не производя больших капитальных затрат, значительно улучшить производственные и экономические показатели производства.

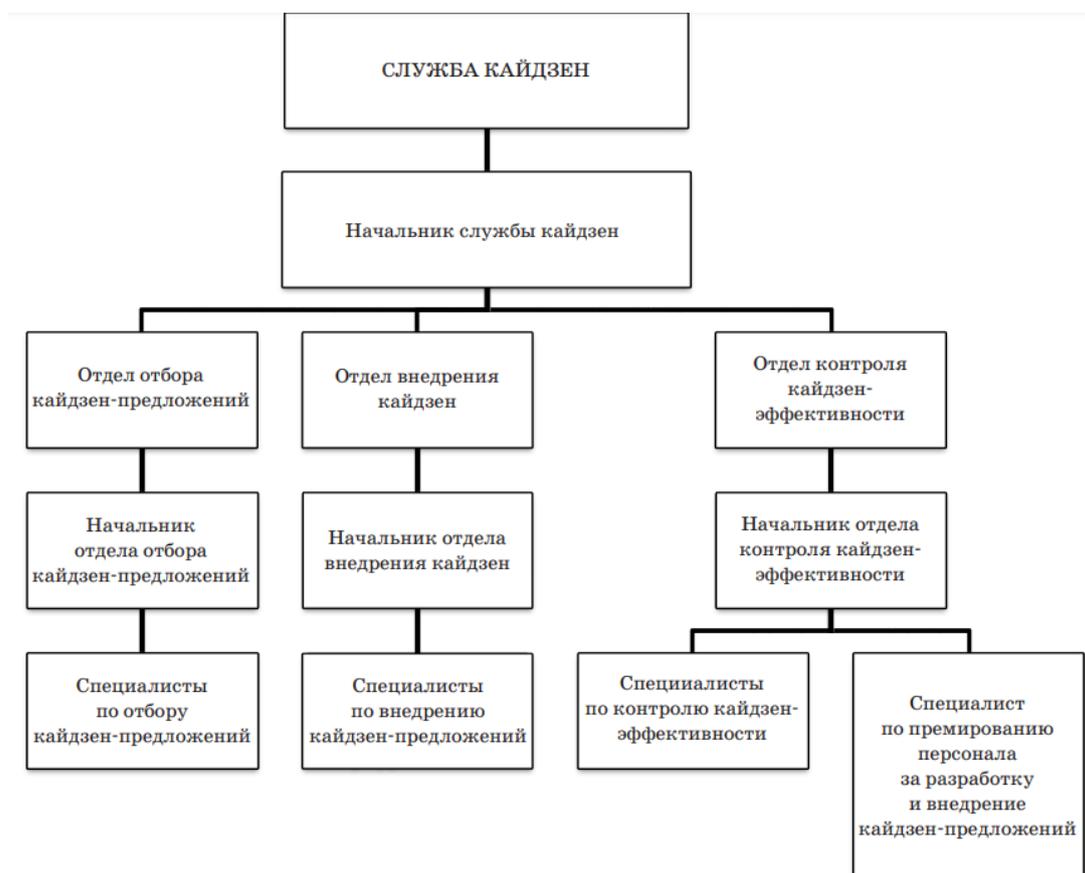


Рисунок 1 – Структура службы кайдзен на промышленном предприятии, рекомендуемая [4]

В условиях современной действительности российское предприятие, решившееся на внедрение системы Кайдзен, должно предусмотреть необходимость внесения изменений в организационную структуру предприятия. Изменения необходимы, для того что бы предложения по улучшению не затерялись о общем документообороте предприятия. Например, на рисунке 1 представлена структура службы кайдзен, рекомендуемая [4].

Непременным условием эффективности кайдзен является командная работа. В движение по улучшению должен быть вовлечен весь коллектив предприятия.

В работах [4, 9] для решения производственных проблем предлагается проводить регулярные кайдзен-сессии, которые должны способствовать:

- увеличению числа поданных предложений по улучшению от рядовых сотрудников;
- повышению уровня знаний по методам анализа и решения проблем;
- большей вовлеченности сотрудников в работу по управлению качеством.

На рисунке 2 представлены этапы подготовки и проведения Кайдзен-сессии [9].

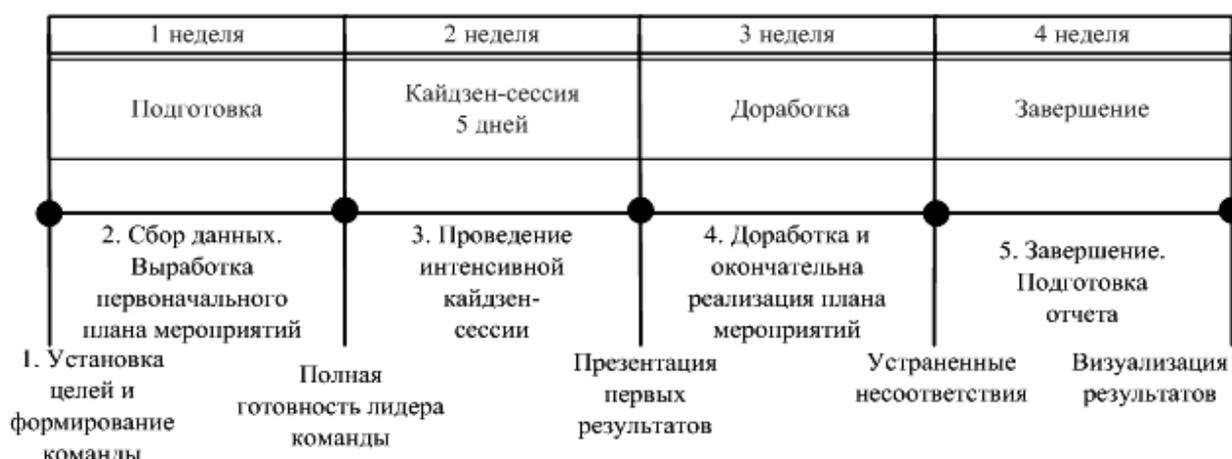


Рисунок 2 – Этапы подготовки и проведения Кайдзен-сессии

Инициатором (автором) кайдзен предложения может быть любой работник предприятия от рядового сотрудника до менеджера верхнего уровня, инициативная группа работников. Для поиска и решения производственных проблем (различные потери на производстве, брак) на предприятиях могут создаваться кружки качества. Кружок качества или кружок контроля качества включает в себя группу работников предприятия, которые регулярно собираются и обсуждают причины появления проблем, связанных с качеством, а также готовят предложения для их устранения.

Для активизации движения по улучшению руководство предприятия должно мотивировать своих работников. Могут применяться как материальные (в виде премий), так и моральные стимулы (почетная грамота, размещение на доске почета и др.).

Сумма премии может рассчитываться по утвержденному на предприятии алгоритму и закрепленному в соответствующем нормативном документе. Например, в ПАО «ТМЗ» за каждое предложение, признанное перспективным, выплачивается премия 500 рублей. Если внедрение кайдзен-предложения обеспечило предприятию экономический эффект, то автору выплачивается премия в размере 0,6 от полученного эффекта [10].

Основываясь на результатах анализа опыта российских предприятий [4, 9, 10] для обеспечения постоянного эффективного внедрения улучшений на предприятии предлагаются следующие шаги:

- 1 Разработать правила подачи кайдзен предложений.
- 2 Назначить в каждом подразделении ответственных по подразделению за реализацию кайдзен.
- 3 Создать в корпоративной сети общий портал, на котором будут аккумулироваться все предложения по улучшению. В работе [6] такой портал назван «Фабрика кайдзен».

Для реализации системы кайдзен на предприятии предлагается следующая процедура.

1 Оформление и подача кайдзен предложения инициатором (автором) ответственному по подразделению. Инициатором улучшения может быть отдельный работник, либо группа работников, например, участники «кружка качества».

2 Размещение предложения ответственным по подразделению на портале «Фабрика кайдзен» и автоматическая рассылка его «заинтересованным лицам» (начальникам отделов, управлений, руководителям структур, высшими менеджерами и руководителю предприятия) для рассмотрения.

3 Рассмотрение «заинтересованными лицами» в установленный срок кайдзен-предложения индивидуально и(или) коллегиально (анализ рисков, затрат и эффекта от внедрения предложения, дополнительные консультации с инициатором предложения и профильными специалистами), вынесение решения о необходимости внедрения. Рассмотрение предложений возможно в ходе проведения кайдзен-сессий.

Автор перспективного кайдзен предложения премируется. Сумма премии зависит от суммы экономического эффекта, достигнутого после внедрения улучшения.

Информация о предложениях на корпоративном портале «Фабрика кайдзен» может быть представлена в следующем виде (таблица 1). Заявки в таблице располагаются в хронологическом порядке.

Таблица 1 – Информация о кайдзен-предложениях

№ заявки на рассмотрение предложения	Название	Структурное подразделение	Автор(ы)	Дата регистрации	Дата рассмотрения	Статус	Экономический эффект

Для работы с базой предложений для улучшения на портале предусмотрена сортировка данных с возможностью выборки по следующим признакам:

1 Период. Изначально информация о предложениях предоставляется за весь период работы портала. Имеется возможность выделить из общей совокупности заявки за определенный временной интервал – год, квартал и месяц;

2 Структурное подразделение. Пользователь может выбрать только заявки, принадлежащие сотрудникам одного конкретного или нескольких структурных подразделений (службы, цеха, отдела и др.);

3 Статус заявки. Из общей совокупности можно выделить заявки, «направленные на рассмотрение», «находящиеся в рассмотрении», «направленные на доработку», «принятые к внедрению», «внедренные», «отклоненные».

Запрашиваемая информация может быть предоставлена пользователю в виде таблицы 1, либо в виде графиков и диаграмм.

Информация о предложении хранится в базе предложений бессрочно, это позволяет сравнивать выдвигаемые предложения, анализировать тенденции и стимулирующие это предложение проблемы.

Список источников

1. Тер-Израелян, А. М. Бережливое производство в России: реалии и перспективы / А. М. Тер-Израелян. – Текст: электронный // Вестник Марийского государственного университета. Серия «Сельскохозяйственные науки. Экономические науки». – 2015. – №4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/berezhlivoe-proizvodstvo-v-rossii-realii-i-perspektivy> (дата обращения: 18.10.2023).

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

3. Кравченко, Е. Г. Оценка качества технологических процессов машиностроительных производств / Е. Г. Кравченко, Т. А. Отряскина, А. А. Шершнев. – Текст: непосредственный // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. – 2021. – № 7(55). – С. 79-87. – DOI 10.17084/20764359-2021-55-79. – EDN NUDZFC.,

4. Трофимова, Н. Н. Применение концепции Кайдзен в системе менеджмента промышленного предприятия при цифровизации российской экономики / Н. Н. Трофимова. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы экономики и управления. – 2020. – № 2(26). – С. 83-89. – EDN NWEZHB.

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

6. Марков, А. Е. Применение философии кайдзен в российских реалиях / А. Е. Марков, Е. Б. Щелкунов. – Текст: непосредственный // Молодежь и наука: актуальные проблемы фундаментальных и прикладных исследований : Материалы VI Всероссийской национальной научной конференции молодых учёных. В 3-х частях, Комсомольск-на-Амуре, 10–14 апреля 2023 года. Часть 1. – Комсомольск-на-Амуре: Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2023. – С. 72-74. – EDN NXYLDW.

7. Стуков, С. П. Система "кайдзен": основы, преимущества и возможности введения в российских компаниях / С. П. Стуков, В. Б. Елагина. – Текст: электронный // Вестник магистратуры. – 2018. – №1-3 (76). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-kaydzen-osnovy-preimuschestva-i-vozmozhnosti-vvedeniya-v-rossiyskih-kompaniyah> (дата обращения: 22.12.2023).

8. Немолякина, Е. А. Внедрение принципов бережливого производства на российских предприятиях / Е. А. Немолякина, А. Е. Марков, Е. Б. Щелкунов. – Текст: непосредственный // Наука, инновации и технологии: от идей к внедрению : материалы Всеросс. науч.-практ. конф. молодых ученых, г. Комсомольск-на-Амуре, 16-17 ноября 2023 г. / редкол. : А. В. Космынин (отв. ред.) [и др.]. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВО «КНАГУ», 2023. – 652 с. – С. 50-52.

9. Степанова, Е. Г. Технология проведения Кайдзен-сессий на предприятии / Е. Г. Степанова. – Текст: электронный // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – № 3. – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2017/03/79490> (дата обращения: 18.12.2023).

10. Положение «О материальном стимулировании за разработку и внедрение мероприятий «кайдзен» / ООО «Портал «Управление производством». – 29 марта 2021. – URL: https://up-pro.ru/library/production_management/kaizen/polozheniye-o-rabote-s-kaydzen-predlozheniyami/ (дата обращения 13.02.2024)

Статья поступила в редакцию 23.02.2024;
одобрена после рецензирования 13.03.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 796.88 (44)

ПАУЭРЛИФТИНГ ВО ФРАНЦИИ

Наумов Михаил Валерьевич¹, Токарев Михаил Анатольевич²

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

¹Millilor@mail.ru, ²mikhail.tokarev.1957@mail.ru

Аннотация. Целью статьи явился анализ франкоязычных источников, освещающих пауэрлифтинг во Франции. Авторы дают краткое содержание французских спортивных публикаций. В конце даётся сравнительный анализ развития этого вида спорта во Франции и России.

Ключевые слова: силовые соревнования, федерации тяжелой атлетики, весовая категория, титул, бодибилдинг, пауэрлифтинг

Пауэрлифтинг – это силовой вид спорта, который включает в себя три основных движения: приседание, лежание на горизонтальной скамье и подъем с земли [1].

Этот вид спорта имеет древние корни, но он стал официальной дисциплиной в 1950-х годах и продолжает привлекать спортсменов и болельщиков со всего мира. За прошедшие годы в пауэрлифтинге появились легендарные чемпионы, которые вдохновляли последующие поколения спортсменов. Истоки пауэрлифтинга восходят к Древней Греции, где силовые соревнования были популярным зрелищем во время древних Олимпийских игр [1].

Однако современная эра пауэрлифтинга начинается примерно в 1950-х годах, когда федерации тяжелой атлетики официально утвердили этот вид спорта. В США пауэрлифтинг стал особенно популярен и стали появляться первые крупные соревнования [1].

Целью этой публикации было рассмотрение информации о том, какое внимание отводят франкоязычные источники этому виду спорта.

Спортивная сила Франции?

По сведениям французских публикаций эта дисциплина входит в состав FFHMFAC (Французской федерации тяжелой атлетики, бодибилдинга, атлетической силы и бодибилдинга). Всего в федерации около 46 000 лицензиатов, в том числе 11 000 лицензиатов по пауэрлифтингу и 2500 по бодибилдингу. Эта дисциплина признана Государственным секретариатом спорта как высокоуровневая с 2005 года. В ней участвуют чемпионы Франции, мира и Европы, как среди мужчин, так и среди женщин [2].

Чемпионами по пауэрлифтингу во Франции являются зрелые атлеты. В настоящее время лидером в этой дисциплине является 34-летний француз Хассан Эль Бергити. Он выступает в весовой категории 67,5 кг. Он начал заниматься бодибилдингом в 17 лет, а затем перешел в пауэрлифтинг. Его послужной список впечатляет:

© Наумов М.В., Токарев М.А., 2024.

Открытый чемпион мира 2008 года;
Вице-чемпион мира 2007 года в открытом весе;
Чемпион мира 2007 и 2008 годов;
Вице-чемпион мира 2009 года [2].

На последних Всемирных играх в Тайбэе (Китай) в июле прошлого года он завоевал бронзовую медаль. Его специализация-мертвая тяга, в которой он является одним из лучших в мире среди рекордсменов 500 фунтов 312кг. Другие его рекорды-280 кг в сгибании ног и 160 кг в жиме лежа [2].

В женских соревнованиях Бенедикт Лепанс (31 год) – лучшая французская спортсменка в весовой категории до 48 кг. Она начала заниматься гимнастикой, затем перешла в бодибилдинг, тяжелую атлетику, а затем в пауэрлифтинг завоевала свой первый французский титул в 17 лет. Её рекорды:

Разгибание ног 162 кг;
Жим лежа 97,5 кг;
Мертвая тяга стоя 155 кг [2].

Мировой спорт и сила

IPF (Международная федерация пауэрлифтинга) существует с 1972 года, а первый чемпионат мира был проведен в 1973 году. Женские чемпионаты стали проводиться с 1980 года. На чемпионате мира 2008 года Франция заняла шестое место в соревнованиях мужчин, уступив Украине, Польше, США, Японии и Китайскому Тайбэю, и одиннадцатое-в соревнованиях женщин. Популярен пауэрлифтинг также и в скандинавских странах, Японии и Тайбэе (Китай), где соревнования транслируются по телевидению [1].

Этот вид спорта требует определенного количества специализированного оборудования для обеспечения безопасности и правильного выполнения упражнений.

Спортсмены должны носить одобренные федерацией гоночные костюмы (майки). При выполнении приседаний важно, чтобы у атлетов была обувь с твердой подошвой для обеспечения устойчивости. Для жима лежа атлеты должны использовать жимовые майки. Майки для жима лежа – это плотно облегающая одежда, разработанная для улучшения стабильности и эффективности движений. При подъеме с земли используется магнезия для улучшения хвата и пояс для поддержки позвоночника и защиты поясницы [1].

Будущее пауэрлифтинга

Пауэрлифтинг продолжает развиваться как вид спорта, и все больше людей знакомятся с этой силовой дисциплиной. С ростом внимания СМИ и числа участников будущее пауэрлифтинга довольно радужно. Соревнования будут становиться все более зрелищными, а атлеты продолжают бросать вызов человеческим способностям, бить рекорды и ставить новые

удивительные цели [3]. Пауэрлифтинг – увлекательная силовая дисциплина с глубокими корнями в истории спорта. Современный чемпион, этого вида спорта продолжает вдохновлять и завораживать весь мир. Зрелищные соревнования и специализированное оборудование обеспечили пауэрлифтингу статус одного из самых зрелищных и захватывающих силовых видов спорта. У пауэрлифтинга большое будущее, и как пишут французские публикации, он будет оставаться источником вдохновения для спортсменов всех возрастов и профессий [3].

В заключение отметим достижения французских спортсменов в этом виде спорта и порадуемся за них. Француженка Тиффани Чапон выиграла чемпионат мира по пауэрлифтингу 2023 года в категории до 47 кг, а также установила мировой рекорд в жиме лежа [2]. В 21 год Тиффани Чапон стала чемпионкой мира по пауэрлифтингу. Она провела отличный матч и, как будто золотой медали было недостаточно, она также установила мировой рекорд в жиме лежа. Новый мировой рекорд в весе – 47 килограммов теперь составляет 99,5 килограмма. На этом список юной спортсменки не останавливается: на ее счету три титула чемпионки Франции, один титул чемпионки Европы и теперь три титула чемпионки мира подряд. Вот результаты, которых она добилась:

- Приседания: 157,5 кг;
- Жим: 99,5 кг (мировой рекорд);
- Становая тяга: 167,5 кг.

Итого: 424,5 килограмма.

Учитывая, что Тиффани Чапон только что перевалило за двадцать и профессионально она занимается пауэрлифтингом менее двух лет, очень сложно оценить масштабы ее достижений. Она выиграла семь из девяти официальных соревнований, в которых она участвовала. Кроме того, Тиффани теперь является двукратной чемпионкой мира IPF, чемпионкой Европы EPF 2021 года и трехкратной чемпионкой Франции [2].

И вот прямо теперь Тиффани Чапон также является обладательницей трех мировых рекордов Open IPF и четырех мировых рекордов среди юниоров в весовой категории до 47 кг. Все величайшие достижения Тиффани произошли за последние двенадцать месяцев, поэтому будет интересно посмотреть, что ждет ее в будущем.

Ещё один спортсмен французский спортсмен, Панайотис Таринидис – 28-летний пауэрлифтер, выступающий в весовой категории до 66 кг. Его соревновательный вес за все эти годы держится на отметке 65 – 65,9 кг. Он также является двукратным чемпионом мира по версии IPF. Панайотис дебютировал на чемпионате мира в 2019 году [4].

Силовые показатели Таринидиса на дебютном чемпионате 2019 года (5-е место):

- Жим лежа – 255 кг;
- Жим лежа – 160 кг;

Приседание – 225 кг;

Сумма – 640 кг.

Стоит отметить, что мужчина упорно тренируется, и его силовые показатели постоянно растут: в 2021 году он стал первым чемпионом мира последующим показателям:

Тяга – 277,5 кг;

Жим лежа – 167,5 кг;

Приседание – 247,5 кг;

Сумма – 692,5 кг [5].

На чемпионате 2022 года Панайотис вновь опускается на пятое место.

Весной 2023 года атлет разместил на своей странице в соцсетях видео и установил неофициальный мировой рекорд в общем зачете.

Текущий мировой рекорд на тот момент принадлежал Сенумонгу Касемсандому, которым составлял 710,5 кг.

Панайотис на тренировке собрал 720 кг, что на 9,5 кг больше. Так он выполнил:

Становая тяга – 290 кг;

Жим лежа – 175 кг;

Присед – 255 кг;

Общее количество – 720 кг.

На самом чемпионате мира в июне 2023 года Панайотису не удалось установить мировой рекорд. Однако он сумел вернуть себе 1-е место, став двукратным чемпионом мира:

Становая тяга – 285 кг;

Жим лежа – 172,5 кг;

Присед – 247,5 кг;

Общее количество – 705 кг [6].

Проведя анализ франкоязычных источников, коими являются публикации в СМИ и Интернете, можно сделать следующие выводы. Исходя из всего выше сказанного можно констатировать то, что во Франции есть сильные спортсмены, но рассказывают о них достаточно мало так же как и о развитии этого вида спорта. Большей популярностью у французов пользуется велоспорт и футбол. И если сравнить развитие и освещение этого вида спорта у нас в России, то можно считать, что пауэрлифтинг развит сильнее в России, чем во Франции.

Список источников

1. Le Powerlifting : Histoire, Champions et Compétitions Épiques. – Текст: электронный // Kingsbox : [сайт]. – URL: <https://kingsbox.com/blog/fr/home-gym-fr/le-powerlifting-histoire-champions-et-competitions-epiques/>

2. La Française Tiffany Chapon devient championne du monde de powerlifting -47kg + record du monde développé couché. – Текст: электронный // WODNEWS : [сайт]. – URL: <https://wodnews.com/la-francaise-tiffany-chapon-devient-championne-du-monde-de-powerlifting-47kg-record-du-monde-developpe-couche/66250/>

3. La force athlétique : Placer la barre toujours plus haut. – Текст: электронный // La Medicine Du Sport : [сайт]. – URL: <https://www.lamedecinedusport.com/sports/la-force-athletique-placer-la-barre-toujours-haut/>

4. Прокопова Е.Е. Пауэрлифтинг как силовой вид спорта / Е.Е. Прокопова, К.А. Дроздова. – Текст: электронный // E-Scio. – 2021. – №6 (57). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pauerlifting-kak-silovoy-vid-sporta>

5. La dynamophilie, un sport méconnu en pleine expansion. – Текст: электронный // Société Radio-Canada: [сайт]. – URL: <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1264618/dynamophilie-halterophilie-poids-haltere-championnat-jonquiere>

6. Heffernan C. Une histoire des femmes et de la musculation / Conor Heffernan. – Текст: электронный // Histoire Engagée: [сайт]. – URL: <https://histoireengagee.ca/lhistoire-inedite-des-femmes-et-la-musculation/>

Статья поступила в редакцию 26.02.2024;
одобрена после рецензирования 13.03.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 575.1

БЛИЗНЕЦОВЫЙ МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ ГЕНЕТИКИ ЧЕЛОВЕКА: ХАРАКТЕРИСТИКА, ЗНАЧЕНИЕ, ПРИМЕНЕНИЕ

Пельменёва Анастасия Андреевна

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

Аннотация. В данной статье обосновывается применение близнецового метода антропогенетики. В работе исследованы монозиготные близнецы: проведено изучение их физических, психологических особенностей, навыков, интересов. Практическая значимость работы заключается в возможности использования результатов исследования в работе по воспитанию и обучению близнецов, в различных направлениях образовательного процесса. Эта работа также нацелена на то, чтобы усилить внимание студентов, будущих педагогов, к близнецам, проведено анкетирование студентов первого курса с целью выявить их осведомленность и отношение к близнецам, интерпретированы результаты исследования.

Ключевые слова: антропогенетика, близнецовый метод, монозиготные (однойцевые) и дизиготные (разнойцевые) близнецы

Во все времена рождение близнецов было необычным явлением, вызывающим удивление и любопытство. Хотя рождение близнецов событие редкое, сегодня в мире насчитывается от 70 до 80 миллионов пар близнецов [3]. В данной исследовательской работе мы рассмотрим гипотезу, что даже близнецовые пары, имеющие одинаковую внешность, могут отличаться по многим параметрам (физическому развитию, интересам, увлечениям).

В настоящее время близнецовый метод является практически единственным при решении многих научных и практических задач изучения генетики человека, этот метод помогает определить влияние генотипа и среды на развитие признака. Как правило, при изучении близнецов используются несколько методических подходов:

- 1) Сравнение однойцевых близнецов между собой (внутрипарное).
- 2) Сравнение однойцевых близнецов с двумяцевыми.
- 3) Экспериментальное сравнение однойцевых близнецов.
- 4) Сравнение близнецов с другими братьями и сестрами.
- 5) Сравнение однойцевых близнецов, выросших отдельно, с выросшими вместе.

Ученые разных ведущих стран Соединенных Штатов Америки, Великобритании, Франции, Японии применяют в своих генетических исследованиях близнецовый метод и его варианты, так как результаты работ могут быть важны для выявления наследственной природы заболеваний, влияние факторов среды на реализацию генетических возможностей и условия проявления внешних и внутренних расстройств, нарушений психических и физических функций и процессов [3].

К сожалению, точных данных по количеству близнецов в России мы не обнаружили. Известно, что в нашей стране разнояйцевые близнецы рождаются с частотой 60 – 90 пар на 10000 новорожденных, однойяйцевые –30-40. Также по статистике количество рождающихся dizиготных близнецов превосходит количество монозиготных близнецов более, чем в 2 раза [5]. Кроме того, изучение близнецов осложняет то, что близнецовые регистры существуют не в каждом городе. Самые известные – Московский близнецовый регистр, в котором в 2021 году было более 5000 пар близнецов, а также Ижевский – около 300 пар.

В последнее время, все чаще на улицах города можно встретить внешне очень похожих близнецов. Актуальность исследования состоит в том, что близнецы похожи только внешне, но они разные по своим психологическим особенностям. Данный проект рассказывает о том, что близнецы похожи только внешне, но они разные по своим психологическим особенностям.

Эти знания помогут выстроить грамотную работу по воспитанию и обучению близнецов.

Цель исследования: используя литературные источники и собственное исследование изучить физические и психические особенности близнецов, чтобы определить их индивидуальность. Для достижения цели мы использовали разные методы работы: изучили литературные источники по теме исследования, провели анкетирование студентов первого курса СПО, использовали методы наблюдения, измерения, сравнения, анализа, беседы со студентами, преподавателями, родителями. В нашей работе мы исследовали физические и психические особенности монозиготных близнецов Дианы и Алисы, родившихся в нашем городе в 2019 году, они наш основной объект исследования.

В нашей работе была выдвинута следующая гипотеза: даже если близнецы внешне идентичны, воспитываются в одной семье и им создаются одинаковые условия для роста и развития, они индивидуальны, могут обладать уникальными физическими и психическими чертами [7]. Для подтверждения рабочей гипотезы на первом этапе работы нами были изучены литературные источники, выбраны объекты исследования, намечен объем работы, составлены вопросы для анкетирования. На втором этапе работы над проектом осуществлялось непосредственное наблюдение за близнецами Дианой и Алисой в течение года, проводилась антропометрия, беседы с родителями детей, проведено анкетирование студентов. Анализ полученных результатов, формулировка выводов осуществлялись на заключительном этапе.

С целью изучить осведомленность студентов о близнецах, было проведено анкетирование среди студентов 1 курса СПО направления дошкольное образование.

Результаты анкетирования студентов отражены на диаграммах (рисунки 1-4).

Согласно полученным данным, близнецов среди анкетлируемых нет, но у 10% испытуемых в роду были близнецы, большинство испытуемых редко встречают близнецов в жизни, и только 20% испытуемых если их и видят, могут отличить друг от друга (рис.1).

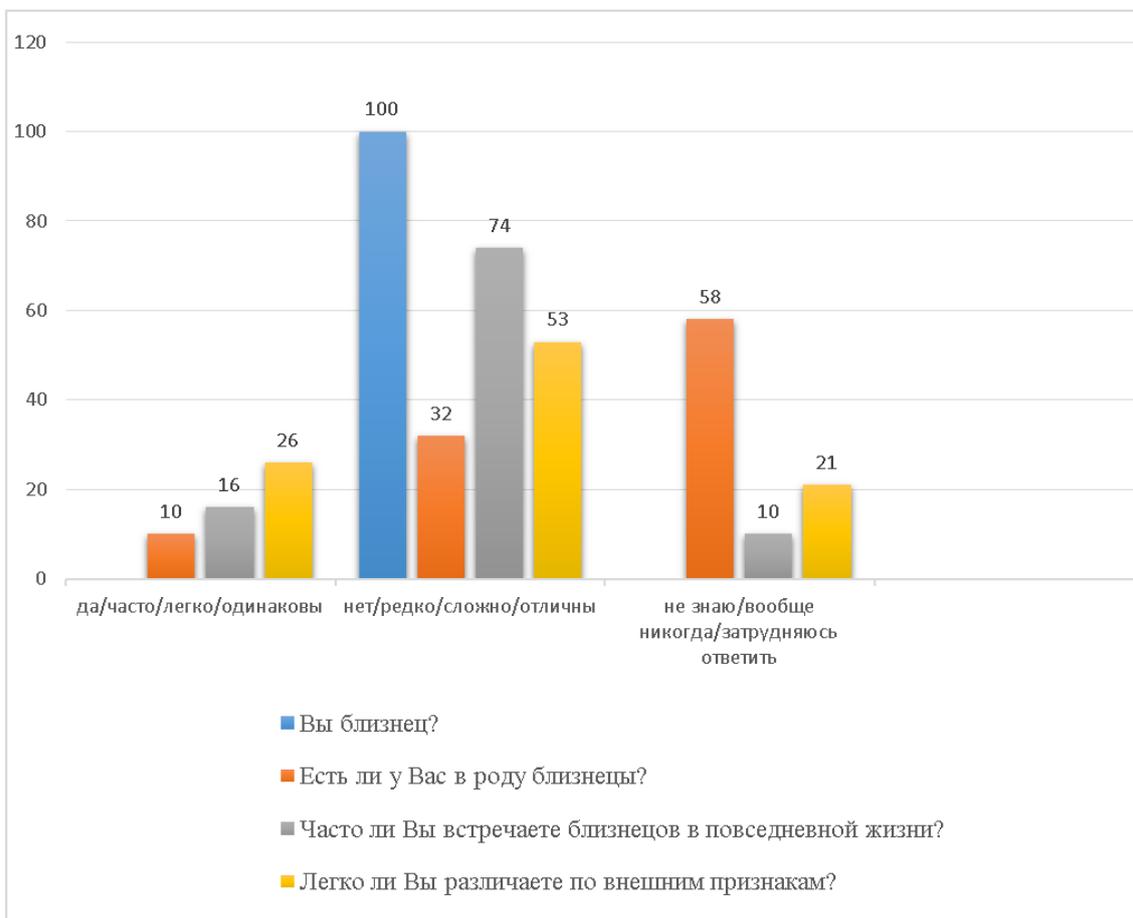


Рисунок 1 – Результаты анкетирования студентов 1 курса СПО, при ответе на вопросы анкеты №№1-4

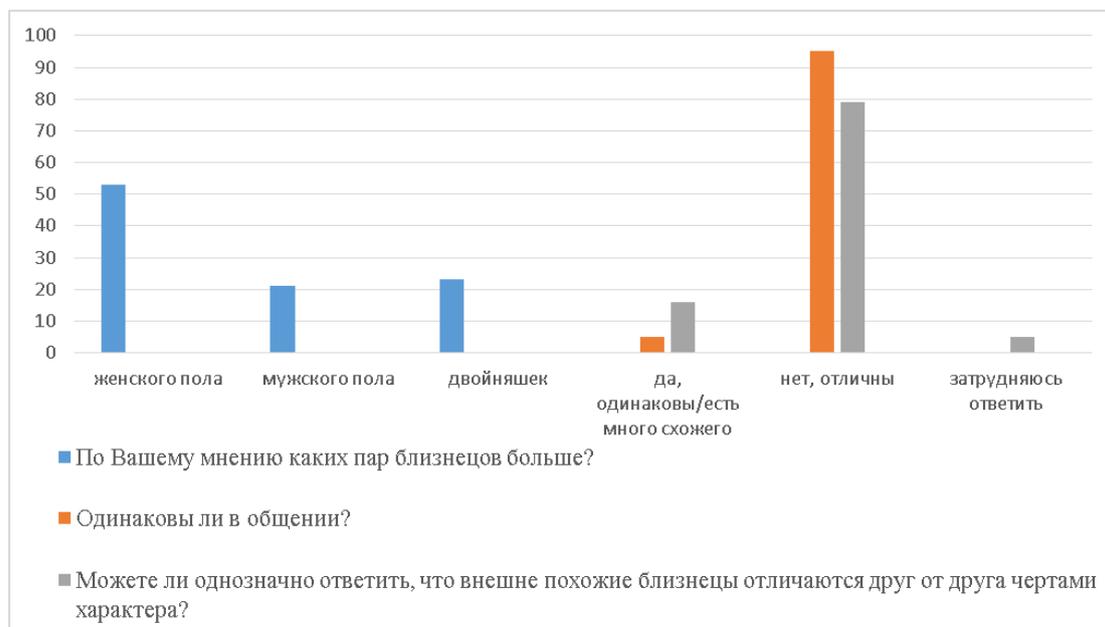


Рисунок 2 – Результаты анкетирования студентов 1 курса СПО, при ответе на вопросы анкеты №№5-7

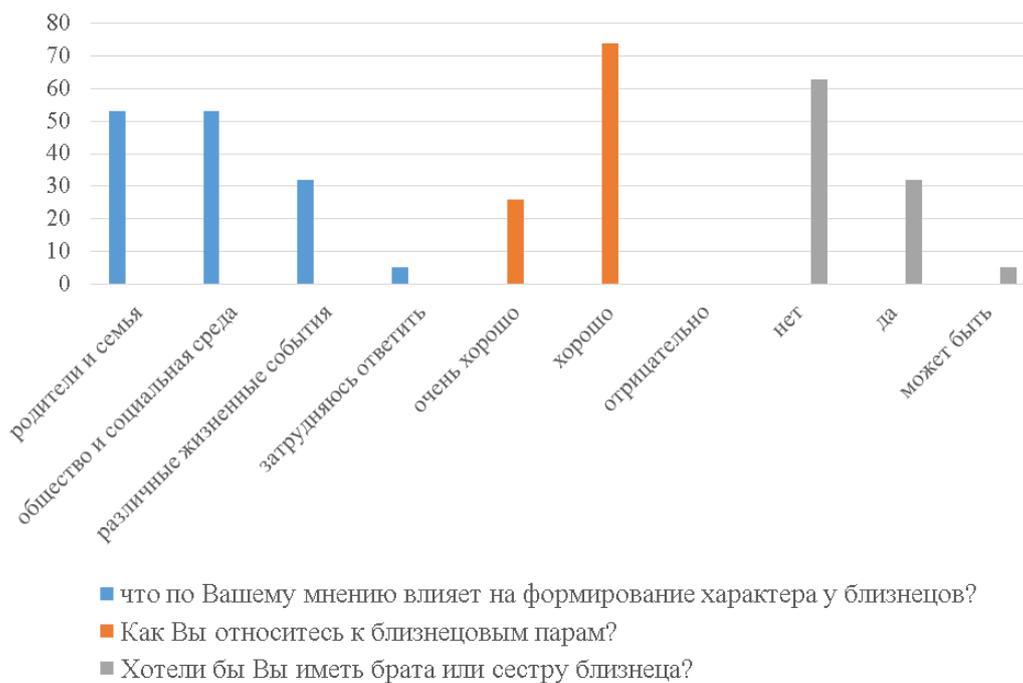


Рисунок 3 – Результаты анкетирования студентов 1 курса СПО, при ответе на вопросы анкеты №№ 8-10

Согласно полученным данным, среди испытуемых, которые видели близнецов, 50% считают, что больше рождаются близнецов женского пола, 20% – мужского, при этом близнецы, по мнению большинства анкетированных (90% опрошенных), отличаются в общении и чертами характера (рис.3).



Рисунок 4 – Результаты анкетирования студентов 1 курса СПО, при ответе на вопросы анкеты №№ 11-12

Согласно полученным данным (рис.4), анкетированные хорошо и очень хорошо относятся к близнецам, помнят известных близнецов, называют, например, братьев, исполнивших роли близнецов в фильме «Приключения электроника», сестры актрисы Арнтгольц, Зайцевы и другие, но при этом 60 % не хотели бы иметь брата или сестру близнеца, при этом, по мнению анкетированных близнецам не должно нравиться все одинаковое.

В качестве испытуемых были использованы близнецы 2019 года рождения, Диана и Алиса. Для установления сходства нами был использован полисимптоматический метод [8], который заключается в установлении сходства различных таких физических признаков, перечисленных в таблице 1 (исследуются альтернативные признаки цвета глаз, волос, черт и формы лица и др., а также данные антропометрии: размеры тела, например рост, вес). Результаты антропометрии показали почти полное физическое сходство: измерения длины рук и ног, вес, обхват головы и грудной клетки близнецов практически не выявили отличий, что подтверждает монозиготность детей.

На втором этапе исследования, мы изучали время появления и степень выраженности особенностей физического развития. Результаты работ отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Приобретённые навыки и особенности развития

Навыки	Алиса	Диана
Переворачиваться	5 мес.	4 мес.
Садиться	7 мес.	7 мес. 1 нед.
Ползать по-пластунски	6 мес.	6 мес.
Ползать на четвереньках	6мес. 3 нед.	7 мес.
Вставать	8 мес. 1 нед.	8 мес.
Ходить у опоры	8 мес. 1 нед	8 мес. 1 нед
Ходить без опоры	11мес.	11 мес. 1 нед

Результаты говорят о том, что физическое развитие и развитие нервной системы у Алисы и Дианы происходит не совсем одинаково: Диана почти на месяц начала раньше переворачиваться, но Алиса раньше начала ползать, потом девочки догнали друг друга – почти одновременно начали вставать, ходить у опоры.

Далее с целью выявить предпочтения, интересы, увлечения близнецов, мы продолжили нашу проект и предложили родителям детей несколько вопросов на эту тему. Результаты получились следующие (табл.2).

Таблица 2 – Сравнение вкусов и интересов близнецов

Предпочтения	Алиса	Диана
любимый цвет	белый	розовый
любимое имя	Алиса	Диана
любимый кинофильм	«Кукутики»	«Кукутики»
любимый плод	киви	банан
любимая ягода	клубника	арбуз
любимый праздник	День рождения	Новый год
любимый день недели	суббота	суббота
любимое животное	кошка	кошка

Мы наблюдали неодинаковые увлечения девочек.

Алиса.

Предпочтения:

- играть в подвижные игры;
- разбрасывать вещи.

ИНТЕРЕСЫ: смотреть мультфильмы

Диана.

Предпочтения:

- лепить из пластилина;
- мерить вещи.

ИНТЕРЕСЫ: смотреть книги.

Согласно полученным данным (рис.3), анкетированные хорошо и очень хорошо относятся к близнецам, но при этом 60 % не хотели бы иметь брата или сестру близнеца, также анкетированные считают, что на формирование характера у близнецов влияют родители и семья (50%), общество и социальная среда (50%), различные жизненные события (30%).

Результаты исследований показали фенотипическое сходство исследуемых монозиготных близнецов, но при этом дети близнецы могут отличаться по времени формирования отдельных умений, иметь разные увлечения, что говорит об их индивидуальности. Таким образом, проведенное исследование подтвердило нашу гипотезу, что даже при одинаковых условиях роста и развития в семье дети близнецы могут отличаться по физическому и психическому развитию, иметь разные увлечения, они индивидуальны.

Изучение близнецов является важными и перспективными. Считаем, что исследования близнецов Дианы и Алисы надо продолжать, планируем рассмотреть в дальнейшем продолжить наблюдения за развитием физических и психических особенностей, интересы, а

также изучить такие вопросы как успеваемость, склонность к гуманитарным, техническим или естественным наукам.

Список источников

1. Биология. Энциклопедия для детей. Т. 2. – 3-е изд. перераб. и доп. – М.: «Аванта+», 1996. – Текст: непосредственный
2. Киселева З.С. Генетика. Учебное пособие по факультативному курсу для учащихся 10 кл. / З.С. Киселева, А.Н. Мягкова. – М.: «Просвещение», 1991. – Текст: непосредственный
3. Близнецы. – Текст: электронный // Википедия: [сайт]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Близнецы>.
4. Близнецы. – Текст: электронный // Малый академический словарь: [сайт]. – URL: <https://gufo.me/dict/mas/близнецы>.
5. Близнецы. – Текст: электронный // Биологический энциклопедический словарь: [сайт]. – URL: <https://gufo.me/dict/biology/близнецы>.
6. Шабеева К.И. Близнецы. Одинаковые или уникальные? / К.И. Шабеева. – Текст : электронный // Старт в науке: II Международный конкурс научно-исследовательских и творческих работ учащихся. – URL: <https://school-science.ru/2/1/30920>
7. Близнецовый метод. – Текст : электронный // Psylist.net: Просто о Психологии : [сайт]. – URL: <https://psylist.net/praktikum/39.htm?ysclid=lqd28avhsg668573337>
8. Лекции Психогенетика. Лекция 19. Метод близнецов. – Текст : электронный // StudFile.net: [сайт]. – URL: <https://studfile.net/preview/8838035/page:8/>

Статья поступила в редакцию 04.12.2023;
одобрена после рецензирования 20.12.2023;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 81

ЛЕКСИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВЫРАЖЕНИЯ ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ В ИНТЕРНЕТ-БЛОГАХ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

Попова Анжелика Андреевна

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, likasweet81@gmail.com

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию лексических средств выражения агрессии, а именно – бодишейминга, в интернет-блогах на английском языке. Рассматриваются понятия эмоциональной и оценочной лексики, дается определение понятию «бодишейминг». Анализируются способы проявления бодишейминга на лексическом уровне в англоязычных интернет-блогах на материале комментариев к видео в социальных сетях. Делается вывод о преобладании таких способов выражения вербальной агрессии как метафора, оценочная лексика и сравнение.

Ключевые слова: бодишейминг, оценочная лексика, вербальная агрессия, эмотивный язык, интернет-блог

Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что интернет-блоги давно стали частью современной жизни. Блоги на разные тематики создаются по всему миру. Возросший интерес к ведению интернет-блогов вызвал, в свою очередь, интерес исследователей к главному продукту блога – его тексту и, соответственно, языку блога. Интернет-тексты являются важным объектом исследования с лингвистической точки зрения. Лингвисты заинтересованы в изучении языка интернет-блогов с целью рассмотрения функционирования языка в данной сфере, использующихся в ней языковых средств, например, лексических средств, необходимых для выражения определенных явлений или движений, таких как бодишейминг или бодипозитив.

Вопросы анализа языка интернет-блогов изучали многие лингвисты, в том числе Е.А. Баженова, Е.И. Горшкова, Н.А. Сенченко, У.Г. Бауэр, Р.Д. Лэнг и другие, на чьи работы в данной области, безусловно, необходимо опираться при анализе данной темы. Эти и многие другие ученые исследовали различные аспекты языка интернет-блогов, включая лексику, грамматику, стилистику, дискурс и риторику.

Англоязычные интернет-блоги используют преимущества адаптируемости английского языка. Английский язык позволяет их создателям использовать игру слов, метафоры, а также сочетать отдельные стили и типы речи в блоге. Все это содержит информацию, вызывающую эмоции и может охватывать большую часть чувств восприятия человека. Например, для выражения агрессии или негативных явлений, таких как бодишейминг, в англоязычных блогах часто используется оценочная лексика. В данной работе

мы рассмотрим это и другие лексические средства проявления бодишейминга в языке англоязычных интернет-блогов.

Целью нашей работы является выявление лексических средств выражения бодишейминга в интернет-блогах на английском языке на примере комментариев к постам из социальных блогов. Для достижения данной цели нам необходимо определить понятие речевой (вербальной) агрессии; изучить понятие и классификации эмотивов и оценочной лексики; рассмотреть определение и типы бодишейминга; провести практический анализ лексических средств агрессии в контексте проявления бодишейминга. Для решения поставленных задач будут использованы стилистический и лексический анализ, а также формально-логический метод и контекстуальный метод. Материалом статьи будут являться тексты англоязычных интернет-блогов.

Под речевой или вербальной агрессией можно понимать любой вид языкового поведения, направленный на то, чтобы нанести ущерб социальной идентичности личности человека или понизить ее статус и престиж. Это любой тип поведения, нарушающий социальное равновесие. Чаще всего такой тип поведения встречается в разговорных и публицистических сферах коммуникации. Формами выражения речевой агрессии в английском языке могут выступать самые разные языковые средства, в первую очередь – эмотивы и оценочная лексика.

Каддон А. определяет эмотивный язык как «язык, предназначенный для выражения или пробуждения эмоциональных реакций по отношению к предмету или адресату; его следует отличать от референциального (или научного) языка, целью которого является лишь обозначение [4, с. 921]. Эмотивный язык также определяют как «язык, имеющий независимое эмоциональное значение, которое несет в себе определенное слово в данном высказывании или тексте» [3, с. 351].

Большинство определений утверждают, что эмотивный язык стимулирует определенные чувства у читателя или собеседника.

Традиционно эмотивы выступают инструментом сокрытия реальности посредством эмоций, а не ее передачи. В современных исследованиях эмотивный язык изучается как инструмент «фреймирования» реальности, то есть он становится инструментом убеждения. Таким образом, эмотивы используются для того, чтобы вызывать эмоции (отрицательные или положительные) и оказывать влияние на собеседника.

Оценочная и эмоциональная лексика тесно связаны, но по мнению многих лингвистов, не являются одним и тем же. Эмоциональная лексика в большей степени выражает эмоции и чувства говорящего по отношению к определенному объекту, в то время как оценочная лексика оценивает объект или ситуацию с точки зрения морали, этики или эстетики.

В.Н. Телия определяет оценочную лексику как слова и выражения, которые передают субъективное отношение говорящего к предмету речи, характеризуют этот предмет с точки зрения моральной значимости. С помощью оценочной лексики мы выражаем положительное или отрицательное отношение к кому-либо или чему-либо, оцениваем предметы и явления с точки зрения наших моральных, этических или эстетических норм [2, с. 14].

По мнению М.В. Никитина, оценочные слова – это слова, которые выражают оценку объекта с точки зрения его важности, полезности, желательности и т.п. [1, с. 4].

Стоит отметить, что за последние несколько лет такое социальное явление как бодишейминг все чаще становится в центре внимания общественности. Частично это может быть связано с растущим распространением социальных сетей, которые позволяют людям делиться всем, что они хотят, и комментировать все, что им нравится или не нравится, в манере, которая была бы сочтена довольно оскорбительной, если бы это делалось в личном разговоре.

Определимся с понятием бодишейминга. Англицизм «бодишейминг» образован от двух слов, *body* и *shame*. Поскольку оба эти слова не относятся к специальной лексике, достаточно легко определить значение, которое они имеют при слиянии в одно выражение. Рассмотрев оба слова по отдельности, можно естественным образом определить значение, которое они образуют вместе. Слово *body* указывает на то, что оно касается образа и внешнего вида человеческого тела. Слово *shame* означает неуместную оценку, которая очень часто приводит к унижению кого-либо или причинению страданий по какой-либо причине. Традиционно, реакцией на проявление бодишейминга является чувство стыда и смущения по поводу своей внешности и тела.

Однако С. Шлютер и Д. Шмидт в своем исследовании утверждают, что термину «бодишейминг» не хватает научного определения. В основном это связано с его относительно недолгим существованием и довольно ограниченным местом появления, которым в основном является Интернет, в частности социальные сети. Эти ученые дали такое определение данному явлению: «Бодишейминг – это действие, при котором человек выражает нежелательные, в основном негативные мнения или комментарии о теле объекта» [6, с. 9].

Т.М. Даманик в своем исследовании разделил бодишейминг на два типа. Первый из них – это «резкий бодишейминг», который обычно вызывается движением тела, представлением тела, позой и т. д. Второй – это «систематический бодишейминг», который не вызывается определенными действиями со стороны объекта. Сюда входят такие характеристики, как вес, рост, цвет кожи, форма лица и так далее. Другими словами, это то, что невозможно быстро, а чаще всего даже полностью изменить или удалить. Систематический бодишейминг также

тесно связан с распространенными недостатками кожи, включая прыщи, круги под глазами, морщины, родимые пятна, шрамы, сыпь и т. д. [5, с. 21].

Отметим, что женщины с большей вероятностью становятся жертвами бодишейминга, поэтому они были в центре внимания при выборке примеров для анализа в данной работе.

Данные для нашего анализа были собраны преимущественно из комментариев, которые были опубликованы под тремя разными видео, в каждом из которых изображены женщины в разных обстоятельствах и ситуациях, подвергшиеся бодишеймингу. Видео были опубликованы в интернет-блоге на платформе YouTube. Для анализа выбирались комментарии пользователей YouTube, содержащие агрессивную лексику с аспектами бодишейминга по отношению к людям, присутствующим на видео. Используя референтную стратегию, можно с уверенностью сказать, что сравнения, метафоры и оценочная лексика были наиболее часто идентифицируемыми лексическими приемами, которые использовались для вербального оскорбления, основанного на пристыжении женщин за то, как они выглядят.

Во всех трех видеороликах показаны разные женщины в разных контекстах и при разных обстоятельствах. Это было выбрано намеренно, чтобы привлечь внимание к разнообразию всех трех видеороликов, что лишь указывает на отсутствие каких-либо существенных предрасположенностей, мотивирующих пользователей YouTube использовать вербальную агрессивную или оскорбительную лексику как способ выражения бодишейминга.

В первом видео, опубликованном изданием Guardian, известная феминистка Джули Биндел говорит о довольно спорной идее, что брак не является и никогда не может быть равным для обоих полов. Все видео построено таким образом, что оно переключается между изображением самой Джули во время ее монолога и показом иллюстраций к ее речи [8].

Во втором видео, опубликованном на канале Truly, представлена жена пластического хирурга, который с помощью пластических операций пытался сделать из нее «идеальную женщину». Структура видео аналогична первому видео. Сцены разговора супружеской пары чередуются со сценами, демонстрирующими видео из их жизни, а затем со сценами, показывающими «преображение» жены [9].

В третьем видео, опубликованном в блоге Gym4u, показана знаменитость Хлои Кардашьян и ее так называемая «трансформация». Структура видео отличается от двух предыдущих видеороликов главным образом тем, что в нем нет голосового комментария. Видео представляет собой коллаж из фотографий Хлои Кардашьян с юности до нынешнего возраста [7].

В комментариях ко всем трем видеороликам мы выявили наличие речевой агрессии, выражающей бодишейминг. Отобранные комментарии представляют собой наиболее часто используемые слова и фразы в собранном материале. В качестве примеров рассмотрим

некоторые оригинальные тексты комментариев, содержащих проявление вербально выраженного бодишейминга.

Пример 1.

That's what I understand people used to call Khloe – the fat bunny sister but now in this age she looks prettier than all of them, even more pretty than Kim [7].

В данном комментарии мы можем увидеть целых два примера использования лексических средств выражения речевой агрессии и бодишейминга. Во-первых, выражение fat bunny, оценивающее вес участницы видеоролика с отрицательной стороны, является метафорой, использующей сравнение с животным в негативном ключе. Во-вторых, такой лексический прием как сравнение even more pretty than Kim, очевидно, используется для сравнения двух девушек, чтобы подчеркнуть достоинства одной с помощью принижения второй.

Пример 2.

She looks like a man dressed as a woman [8].

В данном примере используется устойчивое выражение like a man dressed as a woman, оно достаточно распространено в интернет-среде для выражения речевой агрессии и бодишейминга. Его можно охарактеризовать как метафоричное сравнение, использующее гендерные ассоциации с целью унижить оппонента, приписывая ему черты другого гендера.

Пример 3.

Look at her, she's flat as a pancake [6].

В данном примере сравнение flat as a pancake используется в негативном ключе для сравнения фигуры человека с предметом из категории еды, тем самым являясь способом выражения речевой агрессии и бодишейминга.

Пример 4.

Well done! This fat donkey is so smart [9].

Этот комментарий может служить примером для нескольких способов выражения вербальной агрессии и бодишейминга. Во-первых, выражение fat donkey, оценивающее вес участницы видеоролика с отрицательной стороны, является метафорой, использующей сравнение с животным в негативном ключе. Во-вторых, автор данного высказывания использует сарказм как вид речевой агрессии, подразумевая, что объект его насмешки на самом деле глупый, т. е. дает неуместную оценку его умственным способностям.

Пример 5.

I puked when I looked at her face. Who's going to marry this ugly creature? [8]

В этом примере мы можем увидеть пример абьюзивной речи, саркастичное высказывание, не соответствующее действительности (I puked), использованное с целью

оскорбления внешности, т.е. бодишейминга. Оценочное слово *ugly* во второй части высказывания играет ту же самую роль. Мы заметили, что наряду с оценочным словом *fat*, оно является одним из самых распространенных при проявлении бодишейминга как вида речевой агрессии.

Проанализировав 30 комментариев, мы выявили более 40 случаев лексического выражения агрессии. Данный факт свидетельствует о том, что в большинстве примеров использовалось больше одного средства проявления бодишейминга. Мы сделали следующие выводы о способах проявления вербальной агрессии, а именно – бодишейминга, в интернет-блогах на английском языке. Преобладающим вербальным средством выражения бодишейминга в нашем материале исследования является метафора – 22 %, оценочная лексика – 22 % и сравнения разного рода – 17 %. При использовании метафор и сравнений чаще всего применялся ассоциативный ряд, связанные с животными, едой, а также с разными гендерами. Антропонимы же использовались только в виде оскорбительных прозвищ, связанных преимущественно с вымышленными персонажами и животными. Среди наименее распространенных лексических средств оказалась метонимия – 5,5 %. Это может быть связано с тем, что данный стилистический прием не является основным средством создания образа, может «сливаться» с другими, более экспрессивными средствами.

Таким образом, на основе проведенного исследования мы можем сделать следующий вывод. Благодаря тому факту, что общение в социальных сетях является Интернет-опосредованным, коммуниканты позволяют себе такие формы высказывания, которые неприемлемы в непосредственной личной коммуникации. Бодишейминг, как форма вербальной агрессии, является весьма распространённым явлением в Интернет-блогах, комментариях к публикациям, направлен в основном против женщин и на лексическом уровне проявляется в использовании негативных метафор и оценочной лексики.

Список источников

1. Никитин, М.В. Заметки об оценке и оценочных значениях / М.В. Никитин, *Studia Linguistica*-9. – Текст : непосредственный. // Когнитивно-прагматические и художественные функции языка. – СПб.: Тригон, 2000. – С. 6-22.
2. Телия, В.Н. Коннотативный аспект семантики номинативных единиц / В.Н. Телия. – М.: Наука, 1986. – 143 с. – Текст : непосредственный.
3. Biber, B. *University Language. A corpus-based study of spoken and written registers* / B. Biber. – Philadelphia, John Benjamins Publication Company, 2006. – 271 p. – Текст : непосредственный.
4. Cuddon, A. *The Penguin Dictionary of Literary terms and Literary Theory*. / A. Cuddon. – London: The Penguin Group, 2000. – 1024 p. – Текст : непосредственный.

5. Damanik, T. M. Psychological Dynamics of Women Experiencing Body shaming / T. M. Damanik – Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University, Yogyakarta, 2018. – 113 p. – Текст : непосредственный.

6. Schlüter, C. Body shaming: An exploratory study on its definition and classification / C. Schlüter, G. Kraag, J. Schmidt. – International Journal of Bullying Prevention, 2021. – 89 p. – Текст : непосредственный.

7. Gym4u. Khloé Kardashian Transformation 2019 | From 1 To 33 Years Old. – Текст: электронный // YouTube: [сайт]. – 2018. – URL: https://youtu.be/Uv9CxF_NCEg (дата обращения: 12.12.2023).

8. The Guardian. Women, face it: marriage can never be feminist – Julie Bindel. – Текст: электронный // YouTube: [сайт]. – 2016. – URL: <https://youtu.be/hRYzl6o0xk> (дата обращения: 19.12.2023).

9. Truly. Plastic Surgeon Creates His Perfect Wife. – Текст: электронный // YouTube: [сайт]. – 2013. – URL: https://youtu.be/6ijU6_L5W7M (дата обращения: 14.12.2023).

Статья поступила в редакцию 05.03.2024;
одобрена после рецензирования 21.03.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА НОРМАЛИЗАЦИЮ МАССЫ ТЕЛА

Рослая Александра Игоревна

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

Аннотация. В статье описаны результаты исследования, направленного на выявление связи между уровнем физической активности и изменением массы тела у студентов АмГПУ, выявление оптимальных типов и интенсивности физических упражнений для достижения наибольшего эффекта в уменьшении массы тела.

Ключевые слова: спорт, здоровье, физическая активность, эффективные программы, студенты

Физическая активность играет важную роль в снижении массы тела и поддержании здоровья. Регулярные тренировки способствуют сжиганию калорий и ускорению метаболизма, что в свою очередь приводит к потере лишнего веса и улучшению общего состояния организма.

Многие студенты, особенно те, которые проводят много времени за учебой и работой, забывают о необходимости физической активности. Часто студенты употребляют быстрые углеводы в виде фастфуда, что приводит к накоплению лишних калорий и возникновению проблем с весом.

Актуальность данной темы обусловлена глобальной проблемой ожирения и избыточного веса, которая стала одной из основных причин развития многих хронических заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, дефицит витаминов и минералов, а также повышенный риск развития онкологических заболеваний. Исследование влияния физической активности на уменьшение массы тела имеет большое значение для разработки эффективных программ по борьбе с ожирением и улучшению общего состояния здоровья населения.

Целью данного исследования является выявление связи между уровнем физической активности и изменением массы тела у людей студенческого возраста, выявление оптимальных типов и интенсивности физических упражнений для достижения наибольшего эффекта в уменьшении массы тела.

Задачи исследования:

1. Анализ научных публикаций и данных, связанных с влиянием физической активности на уменьшение массы тела.

2. Разработка оптимальных упражнений и времени тренировок для удобного режима снижения веса;

Данная тема раскрывалась в различных научных статьях. Так, к примеру, научная статья «Physical activity and weight loss: Does prescribing higher physical activity goals improve outcome?» опубликованная в журнале «American Journal of Clinical Nutrition», проводит мета-анализ связи между физической активностью и уменьшением массы тела [1]. Исследование демонстрирует, что установление более высоких целей физической активности может улучшить результаты по уменьшению веса. Другое подтвержденное исследование, опубликованное в «Obesity Reviews», демонстрирует, что физическая активность оказывает значимое влияние на уменьшение массы тела и предотвращение ожирения [3]. Целевые показатели физической активности могут быть регулярно увеличены для поддержания и улучшения результатов. Таким образом видно, что физическая активность играет ключевую роль в процессе уменьшения массы тела. Установление целевых показателей активности и регулярное выполнение физических упражнений способствует снижению веса и поддержанию здорового образа жизни.

Для того чтобы понять, насколько важна физическая активность для уменьшения массы тела, было проведено исследование на базе АмГПГУ. Была составлена анкета, которая заполнена методом опроса, состоящая из 5 вопросов. В анкетировании принял участие 21 респондент – это студенты 1 курса ИПиП. Анкета содержала следующие вопросы:

1. Считаете ли вы, что физическая активность влияет на уменьшение массы тела?
2. Какие виды физической активности вы предпочитаете?
3. Как часто вы занимаетесь спортом или физическими упражнениями?
4. Имеете ли вы проблемы с лишним весом?
5. Изменилось ли ваше самочувствие после начала занятий спортом?

Результаты опроса представлены на рисунках 1-5.



Рисунок 1 – Результаты ответа на вопрос 1

Из рисунка 1 видно, что основная часть опрошенных студентов (16 человек) считают, что физическая активность влияет на уменьшение массы тела.

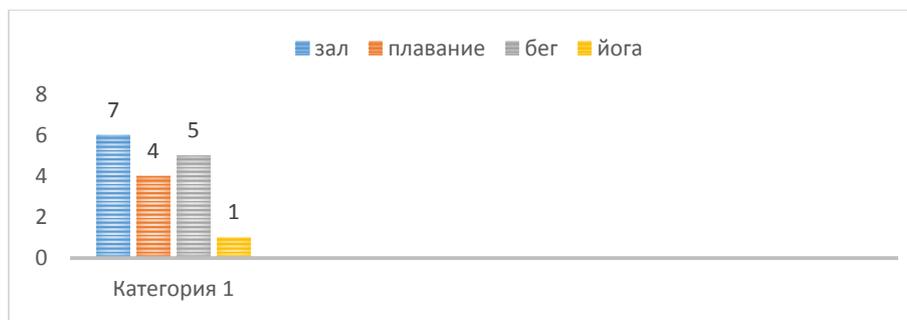


Рисунок 2 – Результаты ответа на вопрос 2

Из рисунка 2 видно, что 7 студентов посещают тренажерный зал, 5 человек бегают, 4 человека предпочитают плавание, 1 человек – йогу, 4 студента не занимаются никаким видом спорта.

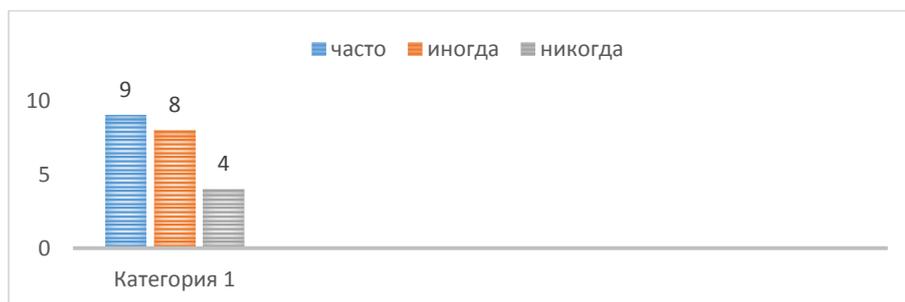


Рисунок 3 – Результаты ответа на вопрос 3

Из рисунка 3 видно, что основная часть респондентов (9 человек) ответили, что занимаются спортом часто, 8 человек – иногда, 4 человека не занимаются спортом.

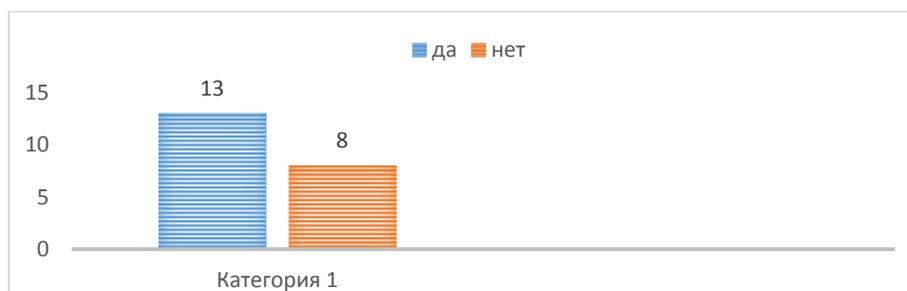


Рисунок 4 – Результаты ответа на вопрос 4

Из рисунка 4 мы видим, что из 21 опрошенного студента 13 человек считают, что имеют проблемы с лишним весом.

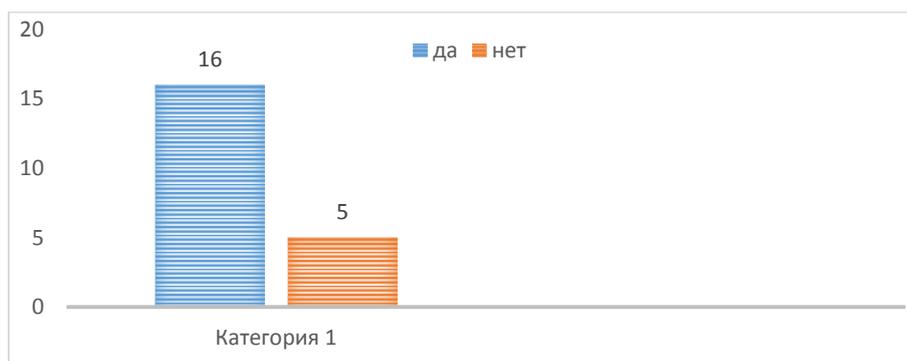


Рисунок 5 – Результаты ответа на вопрос 5

Из рисунка 5 видно, что основная часть респондентов (16 человек) ответили, что их самочувствие изменилось после начала занятий спортом.

Результаты опроса показали, что большинство студентов считают физическую активность важной для уменьшения массы тела. Они предпочитают занятия в тренажерном зале, плавание, бег и йогу. Однако лишь немногие из опрошенных занимаются спортом регулярно, большинство отметили, что имеют проблемы с лишним весом.

Те студенты, кто начал заниматься спортом, отметили улучшение своего физического состояния, увеличение выносливости, улучшение настроения и снижение веса.

Физическая активность, которая способствует уменьшению массы тела, включает в себя аэробные упражнения, такие как бег, плавание, велосипед, ходьба, аэробика, танцы и другие виды кардио тренировок [5]. Эти упражнения помогают увеличить сердечный ритм и потребление кислорода, что способствует сжиганию калорий и улучшению обмена веществ. Кроме того, силовые тренировки, включающие подъемы тяжестей или упражнения с собственным весом, способствуют укреплению мышц и увеличению мышечной массы, что также способствует сжиганию калорий и уменьшению жировых отложений. Важно выбирать разнообразные виды физической активности и регулярно заниматься тренировками, чтобы достичь наилучших результатов в уменьшении массы тела.

Оптимальный режим тренировок для уменьшения массы тела включает в себя комбинацию аэробных упражнений и силовых тренировок [2]. Вот несколько рекомендаций:

Аэробные упражнения: уделите большое внимание кардио тренировкам, таким как бег, плавание, велосипед, ходьба, аэробика и другие. Рекомендуется заниматься аэробными упражнениями 4-5 раз в неделю продолжительностью от 30 до 60 минут. Это поможет увеличить кардио нагрузку, сжигать калории и улучшить обмен веществ.

Силовые тренировки: помогут укрепить мышцы и увеличить мышечную массу. Рекомендуется проводить силовые тренировки 2-3 раза в неделю, уделяя внимание всем группам мышц.

Правильное питание: важно помнить, что физические упражнения должны сочетаться с правильным питанием. Уменьшите потребление калорий, избегайте жирной и сладкой пищи, увеличьте потребление овощей, фруктов и белковой пищи. Пейте достаточное количество воды.

Контроль результатов: наблюдайте за изменениями в вашем теле, контролируя вес, объемы, силу и выносливость. Это поможет вам оценить ваши достижения и внести необходимые коррективы в тренировочный процесс.

Таким образом, физическая активность играет важную роль в уменьшении массы тела и поддержании здоровья. Для того чтобы достичь желаемых результатов, важно регулярно заниматься спортом и следить за своим питанием.

Список источников

1. Jane A. The Clinic of Nutriology / Am Jane, R.V. Jeffrey, R.R. Wing, N.E. Sherwood, D.F. Tate. – Текст: электронный // National library of medicine: Physical activity and weight loss. – 2003. - № 78 (4). – Рр. 684-9. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/> (дата обращения: 10.03.2024)

2. Бражник, А.Л. Эффективные методики развития силы. Атлетизм. Армрестлинг. Пауэрлифтинг / А.Л. Бражник. – Харьков: [б. и.], 2010. – 201 с. - Текст: непосредственный.

3. Vogelholm M. Obesity Reviews / Mikael Vogelholm, Katriina Kukkonen-Harjula. – Текст: электронный // Does physical activity prevent weight gain: a systematic review. - 2000. - №2. – С. 95-111. - URL: <https://typeset.io/papers/does-physical-activity-prevent-weight-gain-a-systematic-45w4mra1da> (дата обращения 10.03.2024).

4. Сударь В.В. К вопросу о критериях профессиональной подготовки фитнес инструкторов / В.В. Сударь. – Текст: непосредственный // Материалы международной научно-практической конференции Физическая культура и спорт, олимпийское образование. – Краснодар, 2020. – С. 60–61.

5. Сударь В.В. Эффективность влияния оздоровительной тренировки на показатели силовой подготовленности девушек 18–20 лет / В.В. Сударь. – Текст: непосредственный // Актуальные вопросы современной науки и практики: Материалы II Международной научно-практической конференции. – Казань, 2020. – С. 288-291.

6. Тумаров, К.Б. Характеристика спортивной культуры, личности и общества / К.Б. Тумаров, А.Н. Кудяшева, Н.Х. Кудяшев. – Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. - № 52-7. – С. 447–454.

Статья поступила в редакцию 05.03.2024;
одобрена после рецензирования 25.03.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 796.85

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ АМГПГУ К КАРАТЭ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Свинцицкая Юлия Борисовна¹, Бадулина Валентина Валерьевна²

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

¹yulya.denisova.03.03@mail.ru, ²v.v.badulina@mail.ru

Аннотация. Данная научная статья исследует отношение студентов АмГПГУ к каратэ и его влияние на физическую подготовленность. Целью исследования было выяснить, как студенты воспринимают каратэ как форму физической активности и как это влияет на их физическую подготовленность. Для достижения этой цели был проведен опрос среди студентов, включающий вопросы о их отношении к каратэ, а также теоретический обзор литературы. Результаты исследования показали, что большинство студентов АмГПГУ имеют положительное отношение к каратэ. Они отмечают, что тренировки по каратэ значительно повышают их физическую подготовленность, включая выносливость, силу и гибкость. В заключение, результаты исследования подтверждают положительное влияние каратэ на физическую подготовленность студентов АмГПГУ.

Ключевые слова: каратэ, физическая подготовленность, физическая культура, здоровый образ жизни, спорт

Физическая активность и здоровый образ жизни становятся все более актуальными в современном мире. Одним из эффективных способов достижения физической подготовленности и самосовершенствования является занятие единоборствами. Одной из самых распространенных и известных форм единоборств является каратэ.

Каратэ – древнее японское оружие без оружия, которое переросло в философию и систему самозащиты. Оно базируется на комплексе ударов руками и ногами, сочетающихся с точной техникой и глубокой философией. В каратэ ученик не только тренирует свое тело, но и развивает дисциплину, силу воли, выносливость, концентрацию, а также навыки здорового образа мышления.

Современный молодежный слой, включая студентов, проявляет все большую заинтересованность каратэ как средству физического развития и самозащиты. Однако, несмотря на популярность этой формы физической активности, мало исследований было проведено для выявления отношения студентов к каратэ и его влияния на их физическую подготовленность.

Цель настоящего исследования состоит в изучении отношения студентов АмГПГУ (Амурского государственного педагогического университета) к каратэ и оценке его влияния на их физическую подготовленность. В рамках исследования мы поставили перед собой задачи: определить уровень интереса и знаний студентов об основах каратэ, а также

проанализировать влияние каратэ на физическую подготовленность в ходе теоретического обзора литературы.

Существует значительное количество различных стилей каратэ, однако основными из них считаются годзо-рю, кеокусинкай, ситорю, сётोकан и вадо-рю. Несмотря на разнообразие стилей, можно заметить, что между ними существует больше общих черт, чем существенных отличий, что способствует сохранению и развитию традиций данного боевого искусства. Тем не менее, фактическое наличие множества стилей и отсутствие единых стандартов соревнований вносят определенные трудности в интеграцию каратэ в программу Олимпийских игр.

Согласно принятым нормам и правилам, каратэ был признан олимпийским видом спорта с 2020 года. Однако, организация соревнований в этой области вызывает определенные сложности из-за отсутствия единых стандартов и правил для всех стилей каратэ. Это делает задачу интеграции этого вида единоборств в программу Олимпийских игр более сложной. В настоящее время ведутся работы по установлению общепринятых правил и стандартов, которые позволят более эффективно организовать соревнования по каратэ на Олимпийском уровне.

Несмотря на эти сложности, признание каратэ олимпийским видом спорта приносит ряд преимуществ. Оно способствует повышению престижа и популярности этого вида единоборств, а также предоставляет возможность показать его эстетическую и философскую стороны на международной арене. Более того, участие в олимпийском соревновании по каратэ позволяет спортсменам продвигаться вперед и развиваться, привлекая новых поклонников.

Все действия в данном боевом искусстве начинаются с проявления уважения к противнику, что является ключевым элементом всех восточных боевых искусств. Каратэ включает в себя три основных компонента:

1. Кихон – основные технические навыки, регулярная практика которых помогает стать сильным, выносливым и спокойным;
2. Кумитэ – парные тренировки и поединки, направленные на улучшение навыков боя, а также в меньшей мере приносящими вред физическому здоровью;
3. Ката, по-другому отточенные защитные и атакующие движения, которые могут быть отработаны без спарринг-партнера, также известные как «бой с тенью». На начальных этапах обучения ученик подготавливается к выполнению ударов, защиты и блокирования, а также других действий.

Перед началом тренировки наставник учит учеников техникам медитации, которые имеют решающее значение в данном боевом искусстве. Сохранение равновесия также играет важную роль в каратэ, и освоение стоек является основой этого искусства. Стойки придают

телу центрированность, силу и готовность к маневрированию. Перед началом боя спортсмены принимают одну из трех стоек, первая это фукюгата-ката, то есть пятки плотно прижаты друг к другу, пальцы ног смотрят в стороны под углом шестьдесят градусов, вторая пинан-ката, по-другому ноги стоят на ширине плеч, пальцы смотрят в стороны под углом сорок пять градусов и третья найханчи-ката – боевая стойка, при которой ноги спортсмена держатся вместе.

Также в каратэ, помимо основных компонентов, большое значение имеют дыхательные упражнения. Они помогают спортсменам контролировать свое состояние, повышать концентрацию и справляться со стрессом. Тренировки включают в себя обучение правильному дыханию с использованием диафрагмального метода для улучшения выносливости и эффективности движений. Эти упражнения также помогают сохранять спокойствие и сосредоточенность во время поединков, что является важным элементом успешного выполнения техник и защиты от атак противника. Контроль над дыханием помогает сохранить силу и энергию во время боя. Таким образом, дыхательные упражнения играют важную роль в каратэ, улучшая физическую и психологическую подготовку спортсменов и повышая эффективность их движений в бою [1].

Удары ногами являются важной частью техники в боевых искусствах. Они требуют хорошей растяжки и гибкости, и ученики должны быть терпеливыми и волевыми, чтобы изучить их. Виды ударов ногами включают маваши гери, ура маваши гери, уширо гери, мая гери и йоко гери. Удары ногами обладают большой силой и могут причинить серьезный урон оппоненту, но они также требуют хорошего равновесия и контроля тела. Поэтому важно сохранять равновесие и напряжение в ступнях и щиколотках при ударах ногами.

Удары руками, включая кулаки, ладони и локти, могут быть разделены на несколько типов, отличающихся направлением, мощностью и стратегией нанесения. Чтобы ударить сильно и эффективно, нужно максимально сконцентрировать свою силу, используя реакцию опоры. Чтобы сосредоточить силу, нужно минимизировать площадь ударной поверхности и наносить удары всем весом тела.

Рассмотрим наиболее важные удары в каратэ:

– Мае-гери – это простой передний удар, который легко изучить человеку незнакомому с каратэ. Он мощный, быстрый и часто используется в тренировках ката и кихоне.

– Гьяко цуки – удар кулаком, который выполняется со скрученным телом. Он эффективен в различных ситуациях, таких как приближение оппонента, удары кизами и маваши. Удары в каратэ могут иметь разные названия в зависимости от стиля, но базовые движения одинаковы и их отработка приводит к отличным результатам.

Эксперты считают, что каратэ имеет положительное влияние на физическую подготовку студентов [4]. Многие люди относятся к данному виду спорта предвзято и стереотипно, считая, что единоборства воспитывают в людях агрессию и желание применять свои навыки во вред другим, однако каратэ – это один из самых эффективных и полезных видов спорта.

Каратэ как система развития физической и духовной культуры личности, имеет множество преимуществ. Строгий регламент занятий и групповой метод обучения приучают к собранности и внимательности, а также способствуют выработке стимулирующего эмоционального фона. Кроме того, занятия каратэ способствуют общему физическому развитию, развитию двигательных способностей и всестороннему развитию организма.

В целом, процесс обучения каратэ как системы развития физической и духовной культуры личности можно разделить на несколько этапов, а именно:

- на первом этапе основное внимание уделяется общей физической подготовке, технической подготовке и морально-этическому воспитанию начинающих;

- на втором этапе основная задача – повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков, участие в соревнованиях, а также совершенствование морально-волевой и психологической подготовки;

- третий этап направлен на формирование качеств мастера боевых искусств, приобретение опыта проведения занятий и судейства соревнований, а также овладение приемами и способами регуляции;

- четвёртый этап начинается после восьми-десяти лет активных занятий каратэ и длится до конца жизни, где основное внимание уделяется постижению духовной мудрости, совершенствованию духовных и нравственных качеств, поддержанию физической формы и поиску собственных путей совершенствования в каратэ.

Изучение важности каратэ включает анализ физических и психологических преимуществ этой практики боевых искусств. Каратэ улучшает физическую форму, координацию, гибкость, силу и выносливость, а также способствует развитию самодисциплины, самоконтроля, уверенности и умению принимать решения. Исследования, проводимые экспертами, оценивают влияние каратэ на психическое здоровье, включая снижение стресса, улучшение концентрации, самооценки и управление эмоциями, результат данных исследований является положительным, занятия карате действительно приносят много пользы [4]. Кроме того, изучение каратэ может оценить его эффективность в самообороне и обучении этикету и уважению. Исследование значимости каратэ является крайне полезным для спортивных тренеров, психологов, медиков и общественных деятелей,

чтобы понять, как практика карате может влиять на различные аспекты жизни людей и общества в целом.

Рассмотрим подробнее влияние каратэ на психику людей. Регулярные занятия каратэ способствуют развитию психических качеств, таких как восприятие, мышление, память, внимание, представление и воображение. Восприятие формирует целостный образ действия, основан на ощущениях и знаниях, и включает в себя восприятие пространства, времени и движений. Длительные тренировки также способствуют формированию специализированных «чувств» – «чувства времени», «чувства дистанции», «чувства противника» и «чувства боя». Кроме того, для полного познания обучающиеся задействуют мышление, которое включает в себя операции анализа, синтеза, сравнения, абстракции и обобщения [2].

Для развития мышления и познавательных способностей обучающихся важно постепенное усложнение изучаемых знаний. Отработка сложных приёмов требует удержания в памяти большого количества контролируемых параметров, что способствует развитию долгосрочной и оперативной памяти. Контроль за техникой и действиями партнёра требует концентрации внимания. Представления в памяти и воображении также используются для совершенствования технико-тактического мастерства [4].

Для того, чтобы исследовать отношение студентов к занятиям по карате мы провели анкетирование среди обучающихся Амурского гуманитарно-педагогического университета. Всего в анкетировании приняло участие 32 человека.

Первый вопрос звучал так: «По вашему мнению является ли такой вид спорта как каратэ жизненно необходимым?». Ответы показаны на диаграмме (рис. 1).

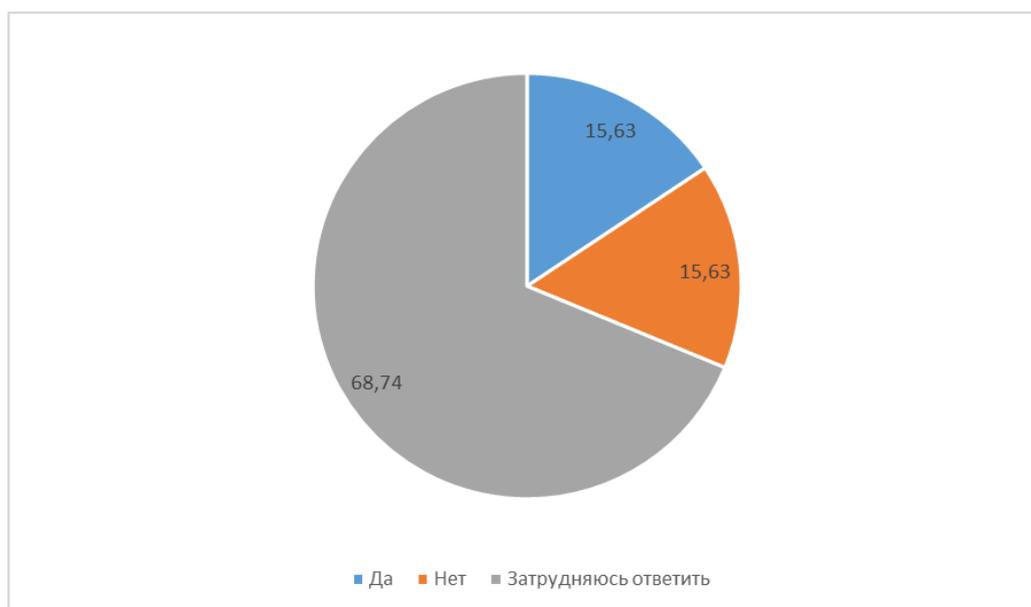


Рисунок 1 – Ответы на вопрос «По вашему мнению является ли такой вид спорта как каратэ жизненно необходимым?»

Диаграмма демонстрирует, что большая часть студентов (68,75%) затрудняется ответить на данный вопрос. 15,63% студентов считает каратэ жизненно необходимым и 15,63% не считают его таковым.

Второй вопрос звучал так: «Хотели бы вы по возможности заниматься этим видом спорта?». Ответы показаны на диаграмме (рис. 2).

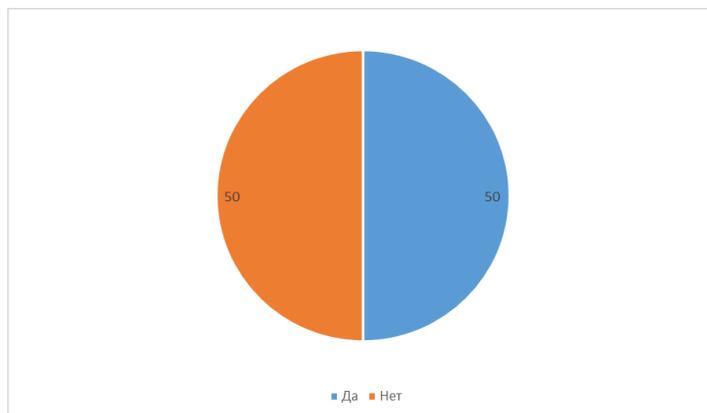


Рисунок 2 – Ответы на вопрос «Хотели бы вы по возможности заниматься этим видом спорта?»

Диаграмма демонстрирует, что мнение студентов разделилось на этот вопрос. 50% обучающихся хотели бы заниматься каратэ, а другие 50% – нет.

Третий вопрос звучал так: «Как Вы считаете, полезны ли для здоровья занятия карате? Почему?». Ответы показаны на диаграмме (рис. 3).

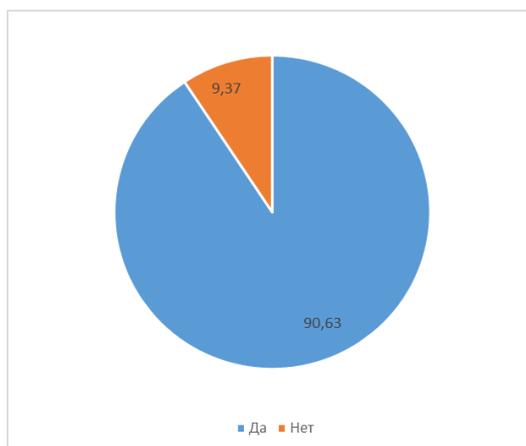


Рисунок 3 – Ответы на вопрос «Как Вы считаете, полезны ли для здоровья занятия карате? Почему?»

Диаграмма демонстрирует, что большая часть студентов (90,63%) считают такой вид спорта как каратэ полезным для здоровья. Они отмечают, что тренировки по каратэ способны значительно повысить физическую подготовленность, включая выносливость, силу и гибкость. Кроме того, студенты отмечают, что занятия каратэ улучшают координацию движений и самодисциплину.

По результатам опроса мы приходим к выводу о том, что большинство студентов АмГПГУ, принявших участие в опросе, имеют положительное отношение к каратэ и считают его полезным для здоровья.

В заключение, результаты нашего исследования показывают, что практика каратэ имеет положительный эффект на физическую форму и общую подготовку студентов. Упражнения, выполняемые во время тренировок, способствуют развитию силы, гибкости, выносливости и координации движений.

Каратэ также способствует улучшению сердечно-сосудистой выносливости и общего здоровья. Участие в тренировках каратэ также способствует снижению уровня стресса и повышению психологической устойчивости.

Эти результаты подтверждают важность интеграции каратэ в физическую подготовку и рекомендуются для студентов. В целом, результаты данной статьи подтверждают значимость каратэ как эффективного средства для улучшения физической формы и общего благополучия.

Список источников

1. Биджиев С.В. Каратэ-до Сётокан / С.В. Биджиев. – Москва : Эксмо, 2003. – 197 с. – Текст: непосредственный
2. Роль спорта в жизни человека. – Текст: электронный // Боевые виды спорта (единоборства): [сайт]. – URL: <https://winrating.ru/blog/rol-sporta> (дата обращения: 12.12.2023).
3. Философия каратэ. Методические рекомендации для занимающихся Киокушинкай каратэ / ред. С.А. Иванова. – Благовещенск: «Зея», 1998. – Текст: непосредственный
4. Влияние занятий каратэ на организм обучающихся. – Текст: электронный // ИнфоУрок : [сайт]. – URL: <https://infourok.ru/vliyanie-zanyatiy-karate-na-organizm-obuchayuschih-sya-2673174.html> (дата обращения: 12.12.2023).
5. Саенко В.С. Позитивное влияние занятий восточными единоборствами на физическую подготовленность студентов университетов / В.С. Саенко. – Текст: непосредственный // XXIV Международная научно–практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) / Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально–гуманитарный институт» [и др.]. – Коломна: МГОСГИ, 2014. – С. 274-278.

Статья поступила в редакцию 20.12.2023;
одобрена после рецензирования 15.01.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 159.922

ОБРАЗ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ ПОДРОСТКОВ

Северина Снежана Сергеевна

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

Аннотация. В статье представлены результаты исследования образа детско-родительских отношений подростков. В ходе исследования были подтверждены гипотезы о том, что родители придерживаются определенного стиля воспитания и один из родителей берет на себя ведущую роль в воспитании. В исследовании выяснилось, что подростки считают, что воспитываются в гиперопекающей среде со стороны обоих родителей и что большую степень участия в воспитании принимает мать, однако отец берет на себя значительную часть удовлетворения потребностей ребенка в материальном аспекте, внимании, информации и пр.

Ключевые слова: подростки, детско-родительские отношения, родитель, стиль воспитания, воспитательное воздействие родителей

Изучение образа детско-родительских отношений подростков является важным направлением в психологии, педагогике и социологии. Подростковый возраст – это промежуток в жизни человека с детства до юности. Он делится на непосредственно подростковый возраст (11–15 лет) и раннюю юность (15–17 лет) [6]. В подростковом возрасте остаются значимыми отношения ребенка с родителями, и особенно важным является то, как они воспринимаются подростком.

Н.В. Иванова определяет детско-родительские отношения как систему межличностных установок, ориентаций, ожиданий в вертикальном направлении по возрастной лестнице: снизу-вверх (диада «ребенок – родители») и сверху-вниз (диада «родители – ребенок»), обуславливаемых совместной деятельностью и общением между членами семейной группы [5]. М.А. Бусловская и др. отмечают, что существенное влияние на формирование личности ребенка оказывает стиль организации жизни, преобладающий в семье, так как семейная среда – это сочетание личностных особенностей родителей, условий, в которых живет семья, стиля воспитания и т.п. [2]. Наиболее общая классификация стилей детско-родительских отношений с учетом комбинаций родительских позиций включает в себя три основополагающих стиля: авторитарный, авторитетный (демократический) и попустительский. На сегодняшний день выделяют также гиперопекающий, гипоопекающий, хаотический, анархический, гиперсоциализация, эмоциональное отторжение и другие стили [1].

Немаловажным аспектом детско-родительских отношений является восприятие подростком отношений и стиля воспитания, которые к нему применяются. В статье

представлены результаты исследования, целью которого являлось изучение образа детско-родительских отношений подростков. Были выдвинуты гипотезы о том, что большинство родителей придерживаются определенного стиля воспитания, и один из родителей берет на себя ведущую роль в воспитании ребенка. В исследовании приняли участие студенты среднего профессионального образования Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета. В выборку вошло 59 человек, из них 50 девушек и 9 юношей: 11 девушек и двое юношей в возрасте 15-ти лет, и 39 девушек и 7 юношей в возрасте 16 лет.

Для изучения детско-родительских отношений в представлениях подростков использовались методики «Родителей оценивают дети» (И. А. Фурманов, А. А. Аладьин) и «Детско-родительские отношения подростков» (П. Трояновская). Обработка полученных данных осуществлялась с помощью критерия углового преобразования Фишера, с использованием программы STATISTICA 7.0.

Результаты исследования по методике «Родителей оценивают дети» (И. А. Фурманов, А. А. Аладьин) представлены в таблице 1. Данные результаты подтверждают гипотезу о предпочтении определенного стиля воспитания родителями в представлениях подростков.

Таблица 1 – Картина предпочитаемых родителями стилей воспитания в представлениях подростков

Название шкал		Количество испытуемых превышающих критическое значение, %
Уровень протекции	гиперпротекция	10,1
	гипопротекция	16,9
Степень удовлетворения потребностей	потворствование	45,76
	игнорирование потребностей ребенка	1,69
Уровень требовательности к ребенку в семье	чрезмерность требований-обязанностей	5,08
	недостаточность требований-обязанностей	6,77
	чрезмерность требований-запретов	10,1
	недостаточность требований-запретов	67,79
	чрезмерность санкций	10,1
	минимальность санкций	27,11
Неустойчивость стиля воспитания		6,77
Расширение сферы родительских чувств		1,69
Предпочтение в подростке детских качеств		5,08
Воспитательная неуверенность родителя		18,6
Фобия утраты ребенка		3,38
Недоразвитость родительских чувств		1,69
Проекция на подростка собственных нежелательных качеств		13,55
Внесение конфликта между супругами в сферу воспитания		6,77

Исходя из результатов таблицы 1 можно судить о преобладании подростков, считающих, что их родители реализуют гиперопекающий стиль воспитания. Об этом говорят высокие значения по шкале «потворствование», отражающие стремление родителей к максимальному некритичному удовлетворению любых потребностей ребенка, и шкале «недостаточность требований – запретов».

Для подтверждения гипотезы о том, что один из родителей берет на себя ведущую роль в воспитании, был применен критерия углового преобразования Фишера, использованный для сравнения представлений респондентов об их отношениях с матерью и отцом, полученных по методике «Детско-родительские отношения подростков» (П. Трояновская). Шкалы, по которым были обнаружены значимые различия, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Значимые различия между представлениями подростков об их отношениях с матерью и отцом

Название шкал	Количество испытуемых, %					
	Отношения с матерью			Отношения с отцом		
	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Эмоциональная дистанция	37,7*	41,5*	17,0	58,1*	22,6*	19,4
Принятие решений	52,8	41,5*	3,8	35,5	61,3*	3,2
Конфликтность	37,7*	30,2	30,2	58,1*	25,8	16,1
Требовательность	26,4**	52,8*	18,9	51,6**	32,3*	16,1
Неуверенность родителя	34,0	39,6*	24,5*	25,8	64,5*	9,7*
Удовлетворения потребностей ребенка	26,4	43,4	28,3*	12,9	38,7	48,4*
Неадекватность образа ребенка	30,2	30,2	37,7*	38,7	41,9	19,4*

* значимые различия при $p \leq 0,05$

** значимые различия при $p \leq 0,01$

Низкое эмоциональное дистанцирование, то есть высокое качество эмоциональной связи (привязанности), наблюдается у 17% подростков в отношениях с матерями и у 19,4% подростков - с отцами, однако значимых различий в этих значениях нет. Значимые различия в дистанцировании наблюдаются в диапазоне низких нормативных значениях. У 37,7% подростков меньшая эмоциональная дистанция с матерями, по сравнению с отцами. Большую эмоциональную дистанцию с отцами отмечают 58,1% респондентов. В средних нормативных значениях большее эмоциональное дистанцирование отмечается с отцами (22,6%), а меньшее с матерями (41,5%) (различия значимы для $p \leq 0,05$).

В принятии решений меньшая часть родителей (3,8% и 3,2%) принимают решения самостоятельно, не учитывая при этом мнение подростков, при этом 52,8% респондентов отмечают, что матери учитывают только мнение ребенка при принятии решений, и только

35,5% респондентов думают так об отцах. Значимые различия (для $p \leq 0,05$) обнаружены в средних нормативных значениях, что говорит о компромиссном/совместном принятии решений с отцами в большем числе случаев (61,3%), чем с матерями (41,5%).

Конфликтность в данной методике понимается как деструктивное поведение в конфликтной ситуации (бурные эмоциональные реакции, разжигание конфликта, травля и пр.). Значимые различия по этой шкале можно наблюдать в низких нормативных значениях (различия значимы для $p \leq 0,05$): 58% респондентов отмечают менее конфликтное поведение у отцов, в отличие от матерей (37,7%).

18,9% и 16,1% респондентов отмечают высокую предъявляемость требований к себе от матери и отца соответственно. При этом 51,6% подростков отмечают значительно более низкие требования с стороны отца, нежели со стороны матери (26,4%) (различия значимы для $p \leq 0,01$). Основную часть требований предъявляет мать (52,8%), в отличие от отца (32,3%) (различия значимы для $p \leq 0,05$).

По шкале «Неуверенность родителя» 9,7% и 24,5% респондентов отмечают отца и мать соответственно, как уверенного в себе родителя, при этом значимо большее число учащихся отмечают высокую уверенность в себе матери как родителя (различия значимы для $p \leq 0,05$). При этом 64,5% подростков указывают на неуверенность отца в роли родителя, а 39,6% указывают мать. По результатам этой шкалы можно говорить о том, что отец, по мнению подростков, наиболее часто некомпетентен в вопросах родительства, по сравнению с матерью.

48,4% подростков отмечают, что отцы более склонны к удовлетворению потребностей ребенка в материальном аспекте, внимании, информации и пр., а матери удовлетворяют данные потребности в меньшей степени (28,3%) (различия значимы для $p \leq 0,05$). В среднем оба родителя удовлетворяют потребности подростков.

К неадекватному восприятию своего ребенка, то есть искажению его возрастных особенностей (воспринимает ребенка старше или младше своего возраста), искажению его эмоциональных реакций (приписывание чувств и эмоций), по мнению подростков, более склонны матери (37,7%), в отличие от отцов (19,4%) (различия значимы для $p \leq 0,05$).

Таким образом, по мнению подростков, их родители склонны к гиперопекающему стилю воспитания. Как считают подростки, их родители склонны решать проблемы самостоятельно, склонны к тревожности и мнительности в отношении ребенка, не наказывают за проступки. Полученные результаты позволяют составить общую картину воспитательного стиля родителей в глазах подростков. Гиперопекающий стиль воспитания, низкая эмоциональная дистанция с матерями, компромиссное принятие решений с отцами, различия в конфликтности и предъявляемости требований, а также воспринимаемая неуверенность отца в родительской роли.

Список источников

1. Алексеева Е.Н. Развитие представлений о семье и образе родителя в системе детско-родительских отношений / Е.Н. Алексеева. – Текст: непосредственный // Теория и практика общественного развития. – 2012. – №12. – С. 65-68.
2. Бусловская М.А. Детско-родительские отношения / М.А. Бусловская и др. – Текст: непосредственный // Обучение и воспитание: методика и практика. – 2016. – №. 29. – С. 88-93.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти т. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с. – Текст: непосредственный
4. Долгова В.И. Формирование конструктивных детско-родительских отношений: кросскультурное исследование / В.И. Долгова, Ч.А. Ибрагимов. – Текст: непосредственный // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 8. – С. 114-119. – EDN XBFEBF.
5. Иванова Н.В. Формирование социального пространства отношений ребенка в дошкольном образовательном учреждении: Учеб. пособие / Н.В. Иванова. – Череповец: ЧГУ, 2002. – 150 с. – URL: http://www.pedlib.ru/Books/6/0177/6_0177-95.shtml. – Текст: электронный
6. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для бакалавров / Л.Ф. Обухова. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 460 с. – ISBN 978-5-9916-2189-2. – Текст: непосредственный
7. Романко О.А. Представления о детско-родительских отношениях в старшем подростковом возрасте / О.А. Романко, Т.В. Снегирева. – Текст: непосредственный // Polish Journal of Science. – 2020. – № 27-4(27). – С. 61-66. – EDN AXAVFS.

Статья поступила в редакцию 06.03.2024;
одобрена после рецензирования 14.03.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 159.9.072+37.017.4

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПОДРОСТКОВ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Серезина Оксана Викторовна

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

Аннотация. Данная статья анализирует результаты сравнительного исследования о ценностно-смысловых ориентирах подростков, воспитывающихся в разных условиях патриотического воспитания с помощью модифицированного варианта психогеографического теста Сьюзен Деллингер.

Ключевые слова: ценностно-смысловые ориентиры, патриотизм, ценностные ориентации, ценностно-патриотические ориентации

Изучение ценностно-смысловых ориентиров подростков в различных условиях патриотического воспитания в настоящее время представляет собой важную область научных исследований. Проблема формирования ценностно-смысловых ориентиров рассматривается в разнообразных сферах психологии, педагогике, социологии и является ключевым в изучении становления человека как личности.

Теоретико-методологической основой исследования являются работы о ценностно-смысловых ориентирах подростков Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.Г. Ковалева, К.К. Платонова, С.Л. Рубинштейна, Т.Г. Суханской. Изучению структуры и возрастной динамики ценностных ориентации, их взаимосвязи с особенностями личности мы опирались на труды Е.А. Васиной, Н.А. Волковой, И.В. Дубровиной, Е.Ф. Рыбалко, Т.Г. Сухановой. В педагогике к проблеме формирования и становления личности подростка, влиянию социального окружения на подрастающее поколение, степени его адаптированности в социокультурной среде обращались к работам отечественных педагогов: К.Д. Ушинский, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, П.П. Блонский, С.Т. Шацкий, а также Л.В. Занков, В.Т. Лисовский, И.Т. Огородников, И.П. Сантанович, О.А. Феофанов, В.И. Чупров, В.М. Шепель, В.Н. Ярская и др. [2].

Анализ литературы показывает, что в одном и том же обществе, но в разных условиях развития личности формируются психологические типы людей с различными ценностями [1].

Целью нашего исследования являлось изучение ценностных ориентиров подростков в различных условиях патриотического образования. В исследование участвовало 50 испытуемых (от 14 до 17 лет; из них 18 воспитанников клубов патриотической направленности и 32 ученика общеобразовательной школы). Две группы имели идентичное базовое образование: средние общеобразовательные школы города Комсомольска-на-Амуре.

Различия двух групп состоит в более углубленном изучении, развитии и формировании патриотических ценностей у воспитанников клубов патриотической направленности.

Для достижения поставленных задач исследования были использованы следующие методы:

1. Теоретический анализ психолого-педагогической, учебно-методической литературы, нормативных документов по проблеме исследования; понятийно-терминологический анализ;

2. Эмпирические – анкетирование и тестирование для определения уровня ценностно-смысловых ориентиров и патриотизма учащихся в общеобразовательной школе и военно-технических клубов: модифицированный тест С. Деллингер «Психометрические фигуры» (модификация кафедры психологии образования АмГПУ). Для количественного анализа результатов нами использовались стандартные статистические показатели и приемы обработки: U-критерий Манна-Уитни.

Используя методику «Психометрический теста» С. Деллингер (модифицированной кафедрой психологии образования АмГПУ) мы исследовали ценностно-смысловые ориентиры подростков в разных условиях организации патриотического воспитания. Методика позволила выявить нам малоосознаваемые ценности подростков [3]. В таблице 1 более низкий балл (ранг) свидетельствует о более высокой значимости той или иной категории для испытуемых. Они выстроены в порядке значимости: от самой значимой, до самой незначимой, отдельно для каждой группы подростков – состоящих и не состоящих в клубах патриотической направленности

Таблица 1 – Ценности подростков, выявленные на основе психометрического теста, С. Деллингер (модифицированной кафедрой психологии образования АмГПУ) состоящих и не состоящих в клубах патриотической направленности

№ п/п	Подростки – воспитанники клубов патриотической направленности	Среднее значение ранга	Подростки, не состоящие в клубах патриотической направленности	Среднее значение ранга
1.	Материально обеспеченная жизнь	2,27	Семья*	2,16
2.	Свобода	2,36	Друзья	2,38
3.	Гражданин России	2,45	Любовь	2,41
4.	Ответственность	2,64	Свобода	2,56
5.	Россия	2,73	Заграница*	2,75
6.	Патриот	2,73	Россия	2,81

7.	Друзья	2,73	Материально обеспеченная жизнь	2,88
8.	Любовь	2,91	Ответственность	3,00
9.	Семья*	3,18	Гражданин России	3,22
10.	Активная деятельная жизнь	4,0	Патриот	3,44
11.	Заграница*	4,0	Активная деятельная жизнь	3,5

Примечание: *- $p \leq 0,05$ (Критерий Манна-Уитни) по результатам сравнительного анализа между двумя группами подростков

Полученные результаты, представленные в таблице 1, показывают, что для воспитанников клубов патриотической направленности в пятерку ценностей входят следующие: материально обеспеченная жизнь, свобода, гражданство России, ответственность, Россия. В свою очередь, наиболее значимыми для подростков, не состоящих в клубах патриотической направленности, являются следующие ценности: семья, друзья, любовь, свобода, заграница. Сравнительный анализ с помощью критерия Манна-Уитни показал, что различия между группами подростков статистически достоверны по значимости следующих ценностей: заграница и семья. Для подростков, не состоящих в клубах патриотической направленности, они являются более ценными.

Таким образом, результат подтверждает изученную литературу, что подростки, состоящие в клубах патриотической направленности присуще развитые чувства ценностей гражданственности и патриотизма, они идентифицируют себя с гражданином своего страны, имеют более выраженную ответственность в жизни. Исследователи отмечают, сущность воспитания патриотизма заключается в формировании «внутреннего механизм-соотношения собственного «я» и «малой родины», что формировать чувство гордости и принадлежности к историческому наследию России. При отсутствии более глубокого формирования патриотического воспитания, результаты показывают отсутствие эмоциональной близость себя как гражданин России, но при этом развито больше идентичности с семьей, друзьями, своих интересов.

На основании «Психгеометрического теста С.Делингер» таблица 2,3 мы провели корреляционный анализ, позволивший нам построить корреляционные плеяды (рисунок 1, 2), отражающие идентификацию и ценности подростков.

Таблица 2 – Корреляционный анализ между категориями в группе подростков, воспитанников клубов патриотической направленности

	Друзья	Мы	Заграница	Активная деятельная жизнь	Ответств енность	Свобода
Я	-0,574	0,237	0,000	0,667	-0,189	0,368
Россия	0,574	-0,237	0,000	-0,154	-0,081	0,158
Патриот	0,688	-0,263	-0,344	-0,616	-0,162	-0,263
Гражданин России	0,354	-0,460	0,000	-0,527	-0,306	-0,189
Любовь	-0,671	-0,154	0,224	0,500	-0,527	0,359
Семья	0,459	0,526	-0,803	-0,410	0,433	-0,526
Друзья	1,000	0,000	-0,500	-0,894	0,354	-0,574
Мы	0,000	1,000	-0,803	-0,205	0,892	-0,711
Они	0,471	-0,433	0,354	-0,264	-0,028	0,108
Заграница	-0,500	-0,803	1,000	0,671	-0,825	0,918
Активная деятельная жизнь	-0,894	-0,205	0,671	1,000	-0,527	0,821
Ответственность	0,354	0,892	-0,825	-0,527	1,000	-0,865
Материально обеспеченная жизнь	-0,354	0,460	0,000	0,527	0,306	0,189
Свобода	-0,574	-0,711	0,918	0,821	-0,865	1,000

Таблица 3 – Корреляционный анализ между категориями в группе подростков, не состоящих в клубах патриотической направленности

	Я	Патриот	Гражданин России	Любовь	Семья	Друзья	Мы	Активная деятельная жизнь
Я	1,000	-0,973	-0,872	0,667	-0,026	0,308	-0,433	0,895
Россия	-0,158	0,379	0,564	0,051	0,553	0,205	0,703	-0,579
Патриот	-0,973	1,000	0,949	-0,632	0,135	-0,264	0,556	-0,973
Гражданин России	-0,872	0,949	1,000	-0,600	0,103	-0,300	0,527	-0,975
Любовь	0,667	-0,632	-0,600	1,000	0,616	0,900	0,211	0,564
Семья	-0,026	0,135	0,103	0,616	1,000	0,872	0,892	-0,237
Друзья	0,308	-0,264	-0,300	0,900	0,872	1,000	0,580	0,205
Мы	-0,433	0,556	0,527	0,211	0,892	0,580	1,000	-0,649
Они	-0,574	0,471	0,224	-0,671	-0,229	-0,447	0,000	-0,344

Заграница	0,684	-0,541	-0,359	0,154	-0,079	-0,103	-0,216	0,368
Активная деятельная жизнь	0,895	-0,973	-0,975	0,564	-0,237	0,205	-0,649	1,000
Ответственность	-0,154	0,105	0,100	0,500	0,410	0,600	0,316	-0,051
Материально обеспеченная жизнь	-0,154	0,105	0,100	0,500	0,410	0,600	0,316	-0,051
Свобода	0,658	-0,487	-0,205	0,410	0,105	0,154	-0,054	0,289



Рисунок 1 – Корреляционная плеяда, отражающая идентификации и ценности воспитанников клуба патриотической направленности



Рисунок 2 – Корреляционная плеяда, отражающая идентификации и ценности подростков, не состоящих в клубах патриотической направленности

Анализ полученных результатов показал, что ученики общеобразовательной школы идентифицируют «Я» т.е. себя с «Активной деятельной жизнью», «Мы» – это «Семья», «Любовь» – это «Друзья». Мы можем видеть что подростки не идентифицируют себя – «Я» с

«Патриотом» и «Патриот» это не «Активная деятельная жизнь», в свою очередь «Патриот» это «Гражданин России», а «Гражданин России» не «Активная деятельная жизнь» (рис. 2).

Воспитанники клубов патриотической направленности идентифицируют личностное местоимение «Мы» с «Ответственность», «Друзья» это не «Активная деятельная жизнь», а «Свобода» это «Заграница»

Из рисунков 1-2 мы видим, что в двух группах имеются разные статистические связи.

Данное исследования – показало, что ценностные-смысловые ориентиры подростков, воспитывающихся в условиях патриотического воспитания, различаются. Мы видим, чем глубже погруженность подростков в патриотическое воспитание, тем ярче выражены идентификация личного с социальным окружением и ответственностью. Большое погруженность в патриотическое направление и включает в себя социальное чувство эмоциональной принадлежности к своим традициям, языку, культуре, истории, месту своего рождения, содержанием которой является любовь к своему отечеству [4]. У учеников общеобразовательной школы, не занимающихся дополнительно в патриотических клубах мы видим погруженность подростка в свой собственную активную жизнь, и идентификацией себя с семьей.

Список источников

1. Абдулаева, М.А. Патриотическое воспитание как основа формирования личности / М.А. Абдулаева. – Казань: Бук, 2014. – С. 22-24. – ISBN 978-5-9905861-2-3. – Текст: непосредственный

2. Алексеев, С.Л. Развитие гражданской идентичности молодежи в процессе непрерывного образования: коллективная монография / С.Л. Алексеев, А.А. Аюпов, Р.Х. Гильмеева и др. ; Под редакцией И.Ш. Мухаметзянова, Р.Х. Гильмеевой, С.Л. Алексеева. – Казань: ЧОУ ВО «Академия социального образования», 2017. – 196 с. – ISBN: 978-5-98259-079-4. – Текст: непосредственный

3. Психологические тесты : В 2 т. Т. 2. / Под ред. А. А. Карелина. – Москва: ВЛАДОС, 1999. – 247 с. – ISBN 5-691-00340-2. – Текст: непосредственный

4. Патриотическое воспитание учащихся в образовательном учреждении: Сборник статей и методических рекомендаций / Под ред. О.В. Миновской. – Кострома: КОИРО, 2013. – 72 с. – EDN WXZNYH. – Текст: непосредственный

Статья поступила в редакцию 18.12.2023;
одобрена после рецензирования 12.01.2024;
принята к публикации 26.03.2024.

Научная статья
УДК 004.4

ЗНАЧИМОСТЬ И ПРИМЕНЕНИЕ НОТАЦИЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Шубарина Дарья Ивановна¹, Щелкунова Марина Евгеньевна²,

Щелкунов Евгений Борисович³, Уткина Татьяна Сергеевна⁴

^{1,2,3,4}Комсомольский-на-Амуре государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия

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

²shchelkunova.me@email.knastu.ru, ³schelkunov.eb@email.knastu.ru

Аннотация. В работе проведен анализ возможностей нотаций IDFE0 и UML для описания процессов в разработке ПО. Нотация IDFE0 используется для описания функциональных аспектов системы, структуры и связи между элементами. В проектах разработки программного обеспечения UML используется для визуализации и документирования артефактов программной системы.

Ключевые слова: нотация, стандарт, программное обеспечение, бизнес-процессы, функциональная декомпозиция, метод визуализации

Нотация – код данных, элементами кодового набора которого являются литеры [1]. С помощью нотаций можно изобразить практически любой процесс в виде цепочки из графических элементов. Широкое применение нотации нашли при разработке и оптимизации различных бизнес-процессов [2-5]. Нотации позволяют настроить коммуникацию и взаимопонимание между участниками команды проекта (заказчиком, исполнителем и другими заинтересованными лицами), что помогает решать различные проблемы, проводить анализ и конструирование процессов.

Одним из таких процессов является создание программного обеспечения (ПО), включающее, как описание самого ПО, так и процессов его разработки (анализ предметной области, формирование и анализ требований к ПО, проектирование, кодирование и тестирование ПО).

На данный момент, наиболее популярными нотациями, используемыми при разработке ПО, являются:

- UML (унифицированный язык моделирования);
- IDEF (стандарт моделирования сложных систем);
- BPMN (язык моделирования бизнес-процессов);
- EPC (нотация моделирования событийной цепочки процессов);
- DFD (нотация моделирования потоков данных).

В работе проведен сравнительный анализ нотаций IDEF0 и UML, как инструментов моделирования при разработке ПО.

Стандарт IDEF и нотация IDEF0

IDEF – методологии семейства ICAM (от англ. интегрированное автоматизированное производство), которые предназначены для моделирования сложных систем. Используя IDEF, разработчики могут отображать и производить системный анализ и синтез модели деятельности различных сложных систем.

Данный стандарт содержит в себе 14 методологий. Наиболее часто используемыми среди них являются:

- IDEF1x (проектирование реляционных баз данных);
- IDEF3 (документирование логики выполнения процесса);
- IDEF0 (описание структуры процессов/систем с помощью функциональной декомпозиции).

Нотация IDEF0 помогает описывать функциональные аспекты системы, структуру и связи между элементами, благодаря этому происходит более ясное представление всех функций в анализируемой системе.

Широкое применение нотация IDEF0 нашла при моделировании различных бизнес-процессов [2 – 6]. Например, в статье о разработке имитационных моделей цифрового двойника роботизированного процесса [6] нотация IDEF0 использована для отображения функциональной декомпозиции роботизированного процесса сварки, и раскрывает взаимосвязи между функциями, процессами и средствами, что удобно для анализа и оптимизации данного процесса.

Стандарт и нотации UML

Унифицированный язык моделирования (UML) – семейство графических нотаций, в основе которого лежит единая метамодель. Данный язык был создан в период стремительного развития объектно-ориентированных языков программирования для визуализации и документирования артефактов программной системы в UML-модель. Стандарт UML управляется группой OMG (группа управления объектами), поддерживающей межсистемное взаимодействие объектно-ориентированных систем.

Язык UML является универсальным инструментом для создания требований к программному обеспечению и представления общих понятий (класс, компонент, обобщение, агрегация, поведение). Он содержит в себе девять видов диаграмм, состоящих из различных элементов: классов, объектов, прецедентов, последовательности, состояний, деятельности и др. Стандарт UML позволяет описывать как структурные, так и динамические категории, что помогает проще и понятнее представлять все функции в рассматриваемых системах [5].

Разработчики ПО, используя данный стандарт, могут определять, визуализировать, конструировать и документировать артефакты программных систем.

Например, в работе [6] представлена UML-диаграмма взаимодействия компонентов ПО, предназначенного для предварительной параметрической оптимизации автономных гибридных энергетических систем.

В работе [7] в виде UML-диаграммы деятельности представлен процесс построения уравнения регрессии для расчета производительности труда на предприятии АО «Полиметалл».

Сравнительный анализ нотаций IDFE0 и UML

В таблице 1 представлены основное назначение и возможности нотаций IDFE0 и UML [3, 4].

Таблица 1 – Назначение и возможности нотаций IDFE0 и UML

Нотац ия	Назначение	Используема я методология	Возможнос ть декомпози ции	Отображени е логики взаимодейст вия работ	Отображе ние исполните лей	Отображе ние объектов данных
IDFE0	Моделирова ние бизнес- процессов, разработка ПО, ИС	Структурная	Для всех блоков	Нет	Стрелки, входящие в нижнюю грань	Нет
UML	Разработка ПО, ИС	Объектно- ориентирова нная	Для элемента Call Activity	Элемент Decision	Области Partition	Элемент Data Store

Рассмотрим пример описания процесса редактирования публикаций на сайте «Книга памяти» в нотации IDFE0 (рисунок 1) и в виде UML-диаграммы деятельности (рисунок 2). Диаграммы создавались как этап работ по разработке сайта «Книга памяти» по заказу Администрации города Комсомольск-на-Амуре.

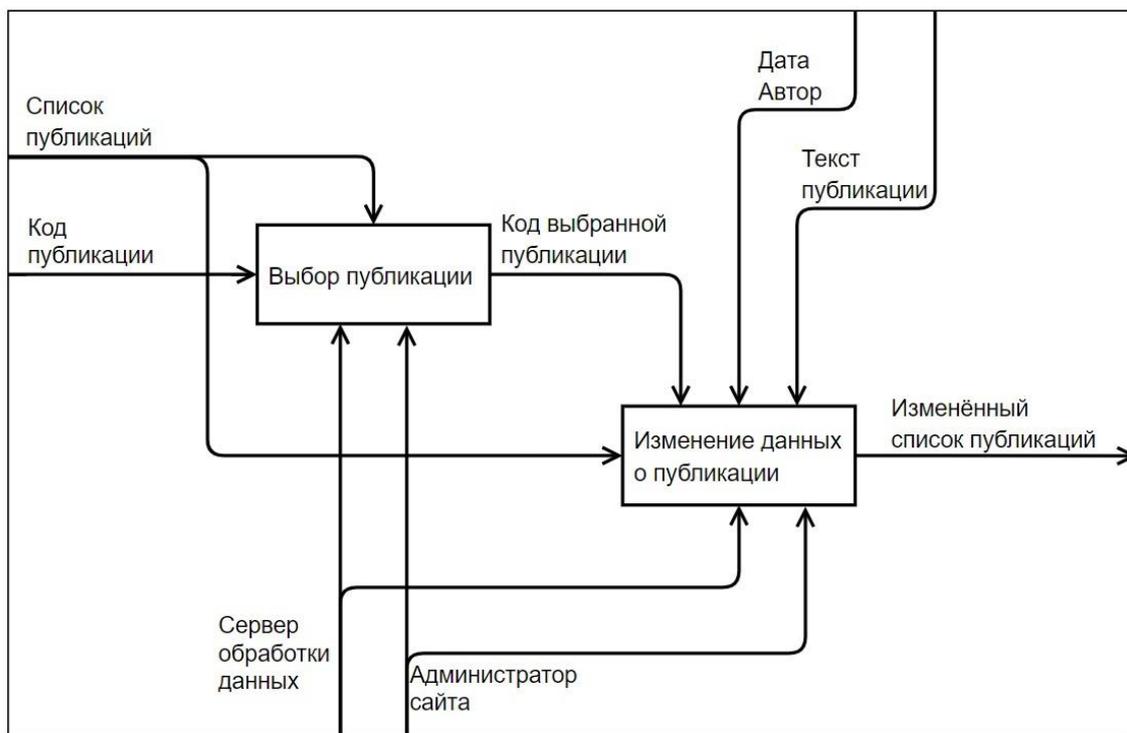


Рисунок 1 – Описание процесса в нотации IDFE0

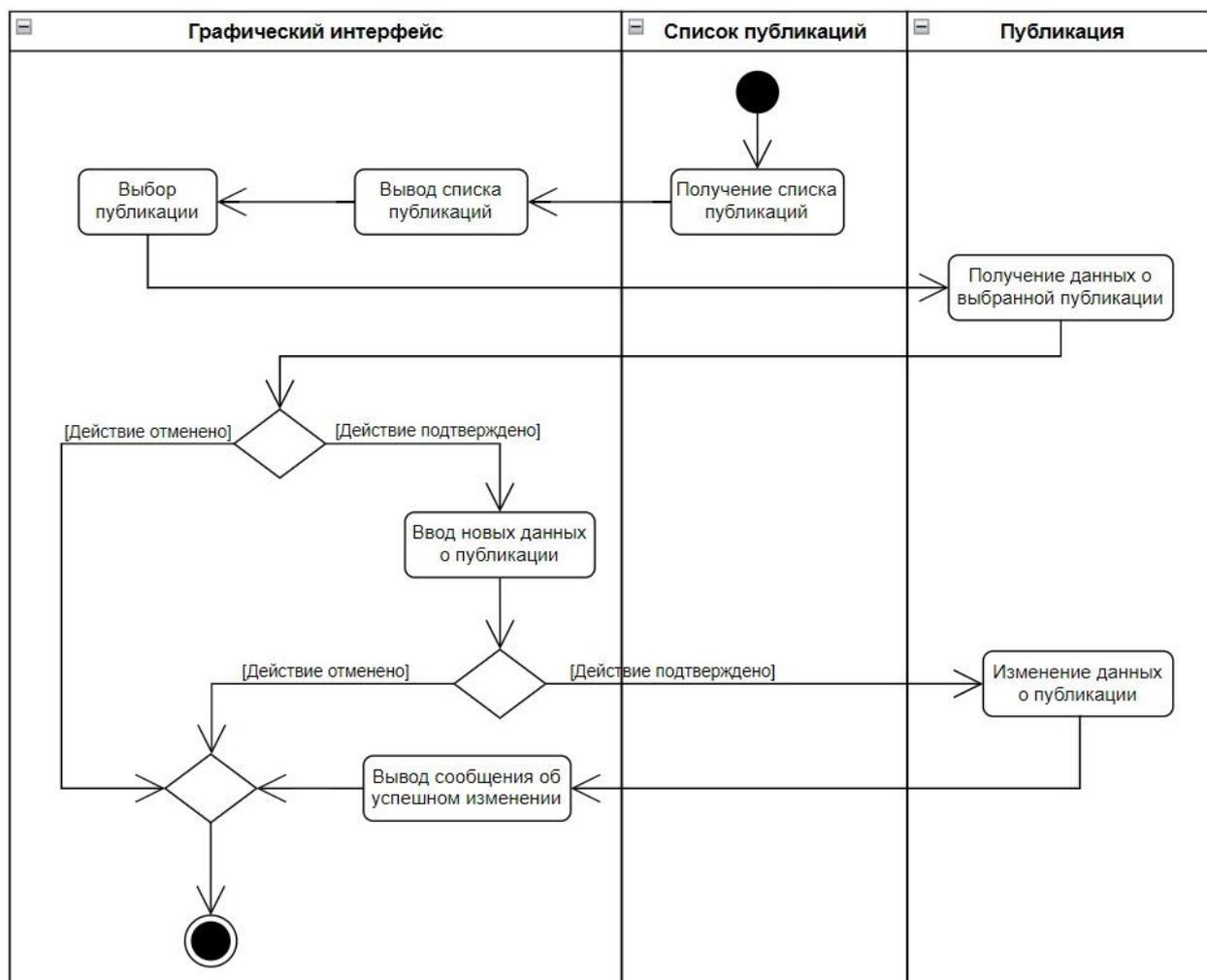


Рисунок 2 – Описание процесса в виде UML-диаграммы деятельности

Диаграммы демонстрируют, что нотации IDFE0 и UML в разработке ПО используются для разных целей. На диаграмме деятельности процесс показан на уровне взаимодействия экземпляров классов ПО. Нотация позволяет показать логику выполнения процесса, но не дает возможности показать данные, с которыми выполняются действия. Нотация IDFE0, напротив, предназначена для отображения действий процесса с подробным указанием данных: необходимых для выполнения действий; получаемых в результате выполнения действий; управляющих; механизмов.

В работе проведен анализ возможностей нотаций IDFE0 и UML. Благодаря использованию различных нотаций участники команды проекта разработки ПО могут настроить коммуникацию, документирование артефактов программной системы. Символьный язык нотаций позволяет разработчикам лучше понимать систему. Нотация IDFE0 хорошо подходит для описания процесса на начальных этапах разработки ПО. Для проектирования ПО лучше подходит UML, специально разработанный для этой цели.

Список источников

1. ГОСТ 19781-90 Обеспечение систем обработки информации программное. Термины и определения : введен в действие 01.01.92. – Москва: Стандартинформ, 2010. – Текст: непосредственный.

2. Маданбекова, А. Нотации моделирования бизнес-процессов / А. Маданбекова. – Текст: непосредственный // Аллея науки. – 2018. – Т. 4, № 11(27). – С. 529-535. – EDN PNQXHK.

3. Аксенова О.П. Анализ графических нотаций для имитационного моделирования бизнес-процессов предприятия / О.П. Аксенова, К.А. Аксенов, А.С. Антонова, Е.Ф. Смолий. – Текст: электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 4. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=9745> (дата обращения: 01.02.2024).

4. Сапожкова Т.Е. Сравнительный анализ подходов к моделированию бизнес-процессов / Т.Е. Сапожкова. – Текст: электронный // Прикладная информатика. – 2012. – №1 (37). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-podhodov-k-modelirovaniyu-biznes-protsessov> (дата обращения: 01.02.2024).

5. Заплатников П.В. Применение нотации idеf0 для оптимизации бизнес-процессов производственного предприятия / П.В. Заплатников. – Текст: электронный // Вестник науки. – 2020. – №6 (27). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-notatsii-idef0-dlya-optimizatsii-biznes-protsessov-proizvodstvennogo-predpriyatiya> (дата обращения: 01.02.2024).

6. Горькавый, М.А. Исследование особенностей применения метода функциональной декомпозиции при разработке имитационных моделей цифрового двойника роботизированного процесса / М.А. Горькавый, В.П. Егорова, А.И. Горькавый, М.А.

Мельниченко. – Текст: непосредственный // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного университета. – 2022. – №3(59). – С. 27-34. – DOI 10.17084/20764359-2022-59-27. – EDN XQIHNI.

7. Бердоносов, В.Д. Программное обеспечение для предварительной параметрической оптимизации гибридных энергосистем на основе алгоритма роя пчёл / В.Д. Бердоносов, И.О. Недиков, В.А. Шамак, А.А. Светлаков. – Текст: непосредственный // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного университета. – 2021. – №7(55). – С. 31-42. – DOI 10.17084/20764359-2021-55-31. – EDN CRPKZL.

8. Ларченко, Ю.Г. Построение уравнения предиктивной аналитики производительности труда промышленного предприятия / Ю.Г. Ларченко, В.П. Котляров. – Текст: непосредственный // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного университета. – 2022. – №7(63). – С. 69-76. – DOI 10.17084/20764359-2022-63-69. – EDN KEMRQW.

Статья поступила в редакцию 29.02.2024;
одобрена после рецензирования 15.02.2024;
принята к публикации 26.03.2024.