



АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

ISSN 2713-1513

#4 (186), 2024

часть IV

Актуальные исследования

Международный научный журнал

2024 • № 4 (186)

Часть IV

Издается с ноября 2019 года

Выходит еженедельно

ISSN 2713-1513

Главный редактор: Ткачев Александр Анатольевич, канд. социол. наук

Ответственный редактор: Ткачева Екатерина Петровна

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются.

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей.

При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

Материалы публикуются в авторской редакции.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Абидова Гулмира Шухратовна, доктор технических наук, доцент (Ташкентский государственный транспортный университет)

Альборад Ахмед Абуди Хусейн, преподаватель, PhD, Член Иракской Ассоциации спортивных наук (Университет Куфы, Ирак)

Аль-бутбахак Башшар Абуд Фадхиль, преподаватель, PhD, Член Иракской Ассоциации спортивных наук (Университет Куфы, Ирак)

Альхаким Ахмед Кадим Абдуалкарем Мухаммед, PhD, доцент, Член Иракской Ассоциации спортивных наук (Университет Куфы, Ирак)

Асаналиев Мелис Казыкеевич, доктор педагогических наук, профессор, академик МАНПО РФ (Кыргызский государственный технический университет)

Атаев Загир Вагитович, кандидат географических наук, проректор по научной работе, профессор, директор НИИ биогеографии и ландшафтной экологии (Дагестанский государственный педагогический университет)

Бафоев Феруз Муртазоевич, кандидат политических наук, доцент (Бухарский инженерно-технологический институт)

Гаврилин Александр Васильевич, доктор педагогических наук, профессор, Почетный работник образования (Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой)

Галузо Василий Николаевич, кандидат юридических наук, старший научный сотрудник (Научно-исследовательский институт образования и науки)

Григорьев Михаил Федосеевич, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент (Арктический государственный агротехнологический университет)

Губайдуллина Гаян Нурахметовна, кандидат педагогических наук, доцент, член-корреспондент Международной Академии педагогического образования (Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова)

Ежкова Нина Сергеевна, доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии и педагогики (Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого)

Жилина Наталья Юрьевна, кандидат юридических наук, доцент (Белгородский государственный национальный исследовательский университет)

Ильина Екатерина Александровна, кандидат архитектуры, доцент (Государственный университет по землеустройству)

Каландаров Азиз Абдурахманович, PhD по физико-математическим наукам, доцент, декан факультета информационных технологий (Гулистанский государственный университет)

Карпович Виктор Францевич, кандидат экономических наук, доцент (Белорусский национальный технический университет)

Кожевников Олег Альбертович, кандидат юридических наук, доцент, Почетный адвокат России (Уральский государственный юридический университет)

Колесников Александр Сергеевич, кандидат технических наук, доцент (Южно-Казахстанский университет им. М. Ауэзова)

Копалкина Евгения Геннадьевна, кандидат философских наук, доцент (Иркутский национальный исследовательский технический университет)

Красовский Андрей Николаевич, доктор физико-математических наук, профессор, член-корреспондент РАЕН и АИН (Уральский технический институт связи и информатики)

Кузнецов Игорь Анатольевич, кандидат медицинских наук, доцент, академик международной академии фундаментального образования (МАФО), доктор медицинских наук РАГПН,

профессор, почетный доктор наук РАЕ, член-корр. Российской академии медико-технических наук (РАМТН) (Астраханский государственный технический университет)

Литвинова Жанна Борисовна, кандидат педагогических наук (Кубанский государственный университет)

Мамедова Наталья Александровна, кандидат экономических наук, доцент (Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова)

Мукий Юлия Викторовна, кандидат биологических наук, доцент (Санкт-Петербургская академия ветеринарной медицины)

Никова Марина Александровна, кандидат социологических наук, доцент (Московский государственный областной университет (МГОУ))

Насакаева Бакыт Ермекбайкызы, кандидат экономических наук, доцент, член экспертного Совета МОН РК (Карагандинский государственный технический университет)

Олешкевич Кирилл Игоревич, кандидат педагогических наук, доцент (Московский государственный институт культуры)

Попов Дмитрий Владимирович, доктор филологических наук (DSc), доцент (Андижанский государственный институт иностранных языков)

Пятаева Ольга Алексеевна, кандидат экономических наук, доцент (Российская государственная академия интеллектуальной собственности)

Редкоус Владимир Михайлович, доктор юридических наук, профессор (Институт государства и права РАН)

Самович Александр Леонидович, доктор исторических наук, доцент (ОО «Белорусское общество архивистов»)

Сидикова Тахира Далиевна, PhD, доцент (Ташкентский государственный транспортный университет)

Таджибоев Шарифджон Гайбуллоевич, кандидат филологических наук, доцент (Худжандский государственный университет им. академика Бободжона Гафурова)

Тихомирова Евгения Ивановна, доктор педагогических наук, профессор, Почётный работник ВПО РФ, академик МААН, академик РАЕ (Самарский государственный социально-педагогический университет)

Хайтова Олмахон Саидовна, кандидат исторических наук, доцент, Почетный академик Академии наук «Турон» (Навоийский государственный горный институт)

Цуриков Александр Николаевич, кандидат технических наук, доцент (Ростовский государственный университет путей сообщения (РГУПС))

Чернышев Виктор Петрович, кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер РФ (Тихоокеанский государственный университет)

Шаповал Жанна Александровна, кандидат социологических наук, доцент (Белгородский государственный национальный исследовательский университет)

Шошин Сергей Владимирович, кандидат юридических наук, доцент (Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского)

Эшонкулова Нуржахон Абдужабборовна, PhD по философским наукам, доцент (Навоийский государственный горный институт)

Яхшиева Зухра Зиятовна, доктор химических наук, доцент (Джиззакский государственный педагогический институт)

СОДЕРЖАНИЕ

МАРКЕТИНГ, РЕКЛАМА, РР

Лаврова А.С.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ПОКУПКИ И ПРОДАЖЕ ТОВАРОВ
НА МАРКЕТПЛЕЙСЕ 6

ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ

Худякова А.А.

МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫМИ И
ИНВЕСТИЦИОННЫМИ ПРОЦЕССАМИ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ 9

ПЕДАГОГИКА

Аблѐзгова С.А., Безуглая С.В., Рындина А.И., Семионова Ж.Ф.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ БЕЗОПАСНОГО
ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНОГО МОДУЛЬНОГО КУБА «КУБОЗНАЙКА» 13

Демьянова Н.С.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗВУКО-СЛОГОВОЙ СТРУКТУРЫ СЛОВА
У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ..... 17

Демьянова Н.С.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ЗВУКО-СЛОГОВОЙ
СТРУКТУРЫ СЛОВА У ДЕТЕЙ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ: ОПЫТ
ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... 20

Зотова А.С.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ТАНЦОРОВ
КАТЕГОРИИ PRO-AM..... 24

Измайлова Д.А.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ 27

Колупаева Е.В.

ЦИФРОВАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК НОВОЕ ПРОСТРАНСТВО
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ..... 30

Кольчева Н.Н.

ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ СМЫСЛОВОГО ВОСПРИЯТИЯ
РЕЧЕВОГО ВЫСКАЗЫВАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОНР 33

Кошкинбаева А.О., Хайыржанова А.Х.

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ПОРТФОЛИО ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ИНОСТРАННОГО
ЯЗЫКА 38

Мирзоян А.С.

ДИНАМИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО
ИНСТИТУТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ 42

Ненахова И.Н. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ ЦВЕТОВЕДЕНИЮ В ПОЛИГРАФИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ	45
Сотникова Н.Ю., Гладкова Н.С., Аблезгова С.А. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ДОУ ПО РАННЕЙ ПРОФОРИЕНТАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ	49
Стрельникова Е.И. ФОРМИРОВАНИЕ СЕМАНТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ СЛОВА С ПОМОЩЬЮ НАГЛЯДНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ С ОНР	53

ПСИХОЛОГИЯ

Валутов Н.П., Козьмин М.А., Коваленко В.В., Гурьянов А.С. ПРИЧИНЫ И ПРОЯВЛЕНИЕ АЭРОФОБИИ	57
--	----

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Бильданова Ф.Ю. ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	61
Катович Н.С. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИКУ	64
Куулар А.С.-М. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 14–16 ЛЕТ	67
Пономарева Е.Д., Беляева А.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ	72
Пономарева Е.Д., Беляева А.В. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УСТРАНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	75

МАРКЕТИНГ, РЕКЛАМА, PR

ЛАВРОВА Анна Сергеевна

Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»,
Россия, г. Новосибирск

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ПОКУПКИ И ПРОДАЖЕ ТОВАРОВ НА МАРКЕТПЛЕЙСЕ

Аннотация. В статье проведен анализ текущего положения российского рынка в сфере онлайн-продаж на маркетплейсах. Методами теоретического, сравнительного и статистического анализа определены основные показатели, характеризующие степень развития данного направления, в том числе по отношению к другим странам, выявлены структура и особенности развития рынка в современных условиях. На основе междисциплинарного подхода, опирающегося на положения экономики торговли и информационно-коммуникационных технологий, в ходе проведенного исследования определены факторы, влияющие на дополнительный рост онлайн-продаж на маркетплейсах в России.

Ключевые слова: интернет, маркетплейс, карточка товара, онлайн-продажа.

Уже сегодня ни для кого не секрет, что любой начинающий предприниматель может оформить ИП или стать «самозанятым», чтобы выйти на маркетплейс и стать продавцом на данной площадке. На сегодня существует много платных курсов и обучающих программ, пройдя которые вы станете «Суперкрутым продавцом» и цены вам не будет. Конечно, чтобы вы приобрели данное обучение и прошли его до конца вам чего только не пообещают, но так ли это всё на самом деле? Ведь в любом деле есть как преимущества, так и недостатки. Данная статья будет посвящена в основном такому не малоизвестному маркетплейсу как «Wildberries». И будет рассмотрена, как с покупательской точки зрения, так и с точки зрения продавца.

Начнём, пожалуй, с преимуществ данной интернет-платформы. Согласитесь, сейчас каждый второй приобретает когда-то или приобретает товары именно здесь. Ведь это быстро, удобно и выгодно. Пару кликов и заказ оформлен! Придя домой после работы, закончив с домашними делами, мы ложимся на уютный диван, укутываемся тёплым домашним пледом, мы не включаем телевизор (как это делали раньше, когда-то до пандемии), а открываем приложение «Wildberries» (ведь нам уже пришло миллион push-уведомлений о «глобальной» распродаже и нам срочно не терпится

посмотреть, чего же нам ещё не хватает). Также хочется обратить ваше внимание на то, что если человек передвигается с работы не на личном автомобиле, а на любой другой маршрутке, то уже тогда он начинает пользоваться приложением. Далее нас встречает уже готовая подборка товаров, которая сейчас входит в распродажу (её делают специально по покупательским предпочтениям, анализируя предыдущие заказы, уже зная и предвидя тайные желания покупателя). Мы заполняем корзину, ведь сейчас нам нужно всё и сразу. Ведь пару кликов, заказ оформлен и уже через 3–7 дней он будет у нас! Это ли не счастье? Только представьте, вам не нужно тратить уйму времени на походы по офлайн магазинам, вы оформляете заказ у себя дома, в комфортной для вас среде, ни с кем не ругаетесь, гоняясь за последними джинсами из прилавка, вам не нужно тратить деньги на детскую комнату для своих детей, ведь они дома играют с вами в свои игрушки или смотрят любимые мультфильмы. Казалось бы, пандемия, высокая смертность, никому нельзя контактировать с окружающими, у людей были большие психические расстройства и проблемы, но какой колоссальный прорыв в обществе привёл нас к такому прорыву в сфере онлайн-продаж и Интернет-торговли.

Проходит 3–7 дней и нам приходит уведомление о том, что пора забирать товары! Мы

бросаем все дела и бежим за «нужной» для нас покупкой. Без очереди (чаще всего их нет) забираем нужный товар, предварительно проверив, чтобы всё было целым, работало и было без повреждений. Казалось бы, вот она идеальная модель и воронка продаж. Но с чем сталкивается продавец со стороны покупателя? Давайте разберёмся.

1. Мошенники. Очень часто среди покупателей встречаются мошенники. Они забирают якобы неверный товар и уже дома присылают фото неверной позиции, но продавец прекрасно понимает, что такой исход событий невозможен. Если он продаёт, например, чехлы для телефонов, то вместо чехла у вас никак не может быть в пакете пилочка для ногтей. Бывают случаи, что так обманывают на много-много тысяч рублей! Да, в пункте выдачи ведётся видео наблюдение, но, если продавец находится в г. Новосибирске, а прислали неверный товар из г. Москвы, то никто разбираться не станет и таких жалоб как ваша в том пункте выдачи тысячи.

2. Кражи и подмены. Это особый вид искусства у талантливых воров и преступников. Им всё равно на камеру в зале, они ловко подменивают старые футболки, одевая новые и уходят незамеченными.

3. Плохой отзыв или как уничтожить своих конкурентов. Есть покупатели-продавцы, которые выкупают несколько товаров у нескольких своих крупных конкурентов, специально портят товар и оставляют плохой отзыв. Это делают для того, чтобы убрать своих конкурентов и повысить продажи своего магазина.

4. Для фотосъёмки. Есть особый вид покупателей, которые покупают товар на один день, например, для фотосессии или на какое-нибудь важное событие в жизни, а после оно «не подошло» возвращается назад на склад. А затем следующий покупатель, заметив, что вещь, поношенная пишет злосчастный отзыв и также оформляет возврат.

5. Склад «Wildberries». Очень часто при приёмке товара часть позиций теряется. Например, продавец отправил 100 пар носков, а приняли 98 пар. Где разница? Никто не знает ответ на данный вопрос. Магия.

Теперь наоборот, давайте рассмотрим недостатки покупателя со стороны продавца.

1. Плохая упаковка. Получая товар, пакет может быть порван, например, нужно было упаковать в коробку, но продавец решил

экономить и получил плохой отзыв за такую экономию.

2. Повреждение товара при транспортировке. Халатное отношение курьеров, которые забирают товар и привозят на ПВЗ.

3. Повреждение товара из-за халатности на складе. Халатное отношение к товарам на складе при приёмке товара. Сотрудники склада, чтобы больше и быстрее принять товара, кидают коробки, что приводит к повреждениям.

4. Повреждение товара из-за халатности на пункте выдачи. Сотрудники ПВЗ, чтобы больше и быстрее принять товар, кидают коробки, что приводит к повреждениям.

5. Склад. Перепутали товар на складе, когда упаковывали/переупаковывали. Также бывают случаи, когда сами сотрудники склада съедают продукты питания. Например, в упаковке 3 шт шоколадки, а покупателю приходит 2 шт. Это значит, что голодный сотрудник склада решил попробовать данный товар на вкус. И такое случается не только с продуктами, также уходят домой после тяжёлой смены в новой обуви и нижнем белье.

В заключение проделанной работы хочется сделать вывод о том, что, столкнувшись со всеми преимуществами и недостатками такого бизнеса, захочет ли начинающий предприниматель вкладываться и работать в данной сфере онлайн-продаж? Да, прогревы к платным курсам очень увлекательные, они поднимают интерес к такой работе, но начав практиковаться, понимают, что всё не так просто. Очень сложно ответить, скорее, эта платформа больше подходит для крупных селлеров мировой арены, но никак не для начинающих.

Литература

1. Мировой рынок электронной коммерции вырастет по итогам 2017 года на 17 %. – Режим доступа: <https://www.retail-loyalty.org/news/mirovoy-rynok-elektronnoykommertsii-vyrastet-po-itogam-2017-goda-na-17/>.

2. Маркетинговое исследование Электронная торговля 2020–2024, прогноз Data Insight. – Режим доступа: https://datainsight.ru/DI_eCommerce2020_2024.

3. АКИТ подвел итоги 2021 года. – Режим доступа: <https://akit.ru/analytics/analyt-data>.

4. Самый свежий отчет Digital 2022 Global Overview – Режим доступа: <http://>

<https://vc.ru/marketing/383351-samy-svezhiy-otchet-digital-2022-global-overview>.

5. Ecommerce Foundation. – Режим доступа: <http://www.ecommercefoundation.org/>.

6. Тренды: топ-6 тенденций развития глобальной интернет-торговли. – Режим доступа: <https://grodnoinvest.by/press-center/trendy-top-6-tendencij-razvitiya-globalnoj-internet-torgovli/>.

7. Рейтинг ТОП-100 крупнейших интернет-магазинов России. – Режим доступа: <http://datainsight.ru/top100/>.

8. Исследование аудитории онлайн-покупателей в России. Отчет по результатам

исследования. – Режим доступа: https://cache-mskstoredata07.cdn.yandex.net/download.yandex.ru/company/fi-gures/GfK_2016.pdf.

9. Маркетинговое исследование Тренды онлайн-продаж 2022–2023. Потребительское поведение, каналы продаж, развитие маркетплейсов. – Режим доступа: https://datainsight.ru/DI_Virin_Trends2022-23.

10. Восколович Н.А. Интернет-торговля и ее развитие в современных условиях / Н.А. Восколович // Вестник Сибирского университета потребительской кооперации. – 2016. – № 1. – С. 67-71.

LAVROVA Anna Sergeevna

Novosibirsk State University of Economics and Management “NINH”,
Russia, Novosibirsk

ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF BUYING AND SELLING PRODUCTS ON THE MARKETPLACE

Abstract. *The article analyzes the current state of the Russian market in the field of online sales. Methods of theoretical, comparative and statistical analysis determined the main indicators characterizing the degree of development of this segment, including in relation to other countries, revealed the structure and features of market development in modern conditions. Based on an interdisciplinary approach based on the provisions of the economics of trade and information and communication technologies, in the course of the study, the factors influencing the additional growth of online sales of e-commerce in Russia were identified.*

Keywords: *internet, online commerce, e-commerce, online store, online sales.*

ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ

ХУДЯКОВА Анна Александровна

студентка, Омский государственный университет путей сообщения,
Россия, г. Омск

*Научный руководитель – доцент кафедры менеджмента, маркетинга и коммерции
Омского государственного университета путей сообщения, канд. экон. наук, доцент
Беляева Елена Рудольфовна*

МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫМИ И ИНВЕСТИЦИОННЫМИ ПРОЦЕССАМИ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы, связанные с модернизацией системы управления инновационно-инвестиционными процессами на предприятиях. Сформулировано понятие системы организации инвестиций в инновационную деятельность, ее сущность и содержание. Подробно рассматривается схема организации инвестиционного управления инновационной деятельностью предприятий как единой комплексной системы.

Ключевые слова: инновации, инвестиции, строительство, управление, инвестиционный процесс, инновационная деятельность.

Важную роль в современной экономике играют инновации и инвестиции, которые считаются неотъемлемым элементом её развития.

В настоящее время в российской экономике сложилась ситуация, когда значительная часть основных фондов большинства предприятий существенно изношена, что придает особую значимость проблеме рациональной организации инвестиционной деятельности.

Российским предприятиям необходимо иметь существенные инвестиции для реализации программ, которые связаны с усовершенствованием производства, внедрением инновационных технологий и освоением новых видов продукции. Финансирование проектов на промышленных предприятиях носит долгосрочный, капиталоемкий, рискованный характер, что не позволяет организациям удовлетворить все свои инвестиционные потребности из-за нехватки инвестиционных ресурсов.

Одним из способов разрешения данной проблемы является модернизация управления инвестиционными процессами в инновационной

деятельности предприятий. Данное управление должно содействовать раскрытию потенциала предприятий для вложения капитала, обоснованию инвестиционных решений и улучшению результатов инвестиционной деятельности, связанной с внедрением инноваций [1, с. 7-13].

Подробная схема организации инвестиционного управления инновационной деятельностью предприятий как единой комплексной системы представлена (рис.).

Первым моментом в создании инновационной и инвестиционной стратегии является оценка внешней среды. Для получения информации о факторах, которые создают значительные риски или предлагают новые возможности, необходимо, прежде всего, анализировать, прогнозировать и контролировать внешнюю среду. Данный анализ позволяет оценить состояние, возможности дальнейшего развития организации и факторов окружающей среды. На этом этапе необходимо определить уровень инновационности предприятий, что важно для дальнейшего развития.

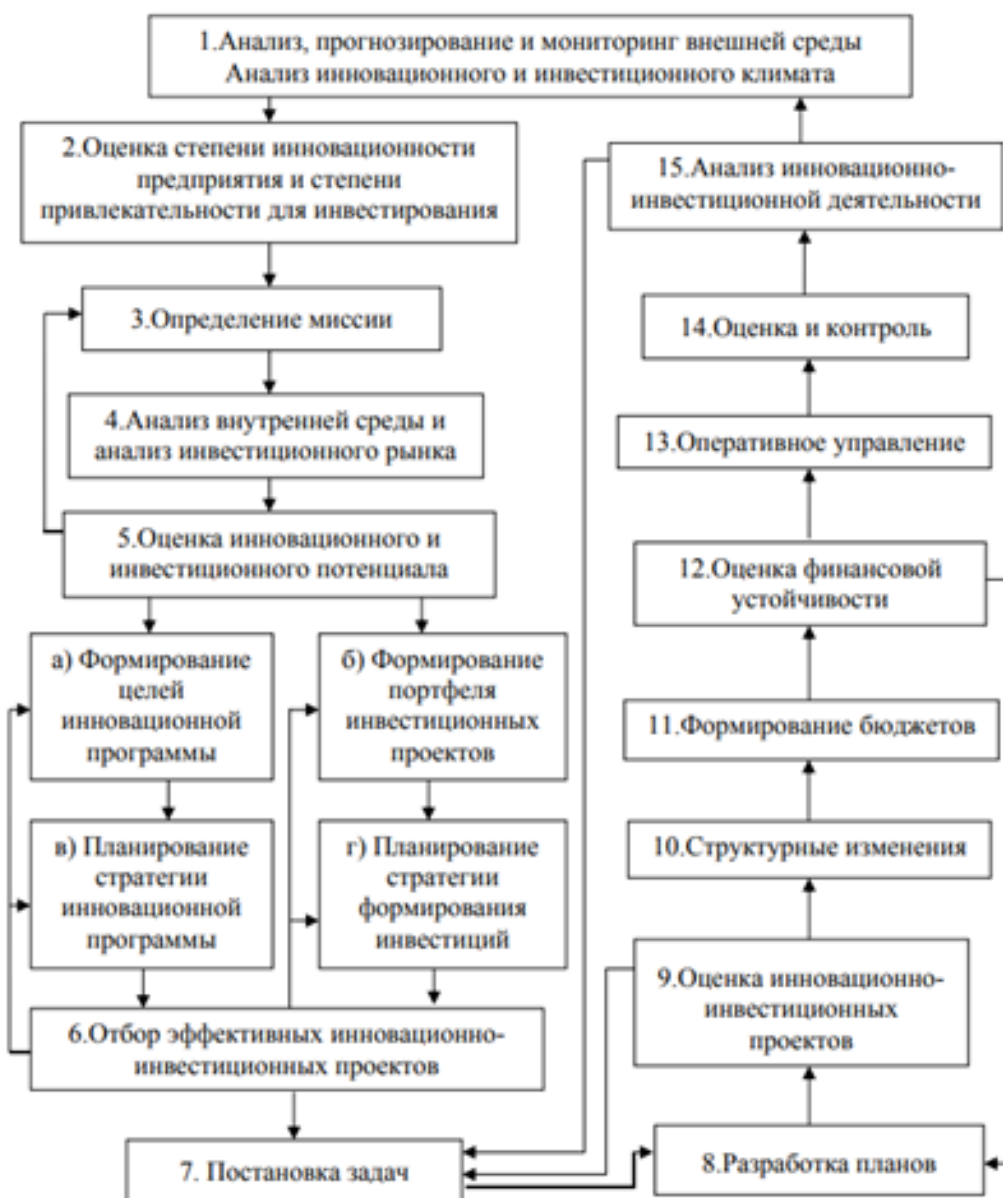


Рис. Схема организации инвестиционного управления инновационной деятельностью предприятий как единой комплексной системы

Обеспечения равенства между существующими и новыми продуктами и планами использования ограниченных ресурсов в блоке «Планирование стратегии», требует сбалансированного бизнес-портфеля. Для эффективного планирования текущие и долгосрочные цели должны согласовываться с деятельностью предприятий, направленных на решения следующих задач:

- обеспечить экономическое развитие предприятия;
- максимизировать доходы и минимизировать инновационные и инвестиционные риски;
- в процессе инновационного процесса обеспечить финансовую устойчивость организации.

В первую очередь экономическими показателями определяется эффективность инвестиционной деятельности в инновационном плане. При расчете денежных потоков планировщиками искажаются или игнорируются множество факторов, которые влияют на конечные результаты деятельности предприятий. Для оценки эффективности инвестиций в инновационный процесс необходимо учитывать факторы, способствующие надежности организаций.

При разработке стратегического плана необходимо тщательно анализировать риски инвестиционных проектов, поскольку практически каждый долгосрочный проект зависит от влияния большого количества факторов, влияющих на его успешную реализацию.

В процессе формирования инвестиционных ресурсов для финансирования инновационной деятельности необходимо учитывать, что соотношение собственных и заемных средств влияет на величину финансового рычага: увеличение доли заемных средств приводит к росту рентабельности собственного капитала, но в то же время оказывает негативное влияние на финансовую устойчивость предприятия.

В современном мире промышленные предприятия вынуждены ориентироваться преимущественно на собственные ресурсы, поскольку финансирование реальных инвестиций со стороны банковского сектора практически отсутствует.

В некоторых случаях возможность использования систем финансирования посредством лизинга весьма привлекательна. Но поскольку коммерческим предприятиям необходимы значительные резервы, чтобы избежать потерь из-за падения прибыли, основными преимуществами лизинга являются, прежде всего, налоговые льготы по налогу на прибыль и налогу на имущество, а следовательно, и возможность применения ускоренной амортизации.

Принимая во внимание общепринятые показатели экономической эффективности инвестиций в инновации, окончательный отбор инвестиционных проектов производится по критериям риска, ликвидности и доходности. Однако, помимо таких формальных показателей, существуют и неформальные критерии, учитывающие факторы, такие как имидж предприятия, соответствие экологическим стандартам и общественная значимость проектов. Кроме того, качественные критерии играют роль еще до оценки эффективности проектов.

На этапе реализации проектов выделяются финансовые и экономические ресурсы, согласовываются сроки и исполнители основных мероприятий. В этот период также разрабатываются бюджетные графики и организуется система анализа выполнения инвестиционных мероприятий.

Для повышения эффективности инвестирования в инновационные процессы можно применять следующие подходы:

- сокращение времени реализации инвестиционных проектов;
- оптимизация использования всех видов ресурсов;
- сокращение время цикла. Это особенно важно для производителей с длительными процессами производства и продаж.

Оценка, управление и формирование новых механизмов замыкают процесс управления в непрерывный цикл. Для понимания эффективности принятых и реализованных экономических решений для предприятий важен анализ результатов инновационных и инвестиционных процессов. Постоянный мониторинг подразумевает под собой анализ эффективности инвестиционной деятельности в инновационном процессе предприятий. Для сравнения достигнутых и прогнозируемых результатов, необходимо определять степень влияния реализации инновационных и инвестиционных проектов на финансирование состояния предприятий, определять уровень эффективности управления инвестиционной деятельностью, принимать решения о закрытии неэффективных проектов и реинвестировании капитала. С точки зрения формирования инновационно-инвестиционного механизма как единой системы, выделенные этапы представляют собой необходимую основу для успешного управления инвестиционной деятельностью.

Предлагаемые меры направлены на повышение стратегической эффективности роли инвестиций за счет инновационного управления бизнесом и реализации долгосрочных решений. Рекомендуется инновационная и инвестиционная стратегия, учитывающая достигнутый уровень инноваций и финансовые возможности предприятий. Это связано с тем, что не все организации могут выбрать новую стратегию развития, и для реализации изменений организации должны иметь определенные ресурсы.

Исследования позволили определить инновационный и инвестиционный потенциал как набор различных ресурсов, таких как инфраструктура, человеческие ресурсы, материалы, технологии, интеллектуальные ресурсы и дополнительные ресурсы, необходимые для инициирования изменений. Поэтому организация инновационно-инвестиционных процессов в предприятиях должна быть комплексной, включая непрерывное выполнение ряда мероприятий, а также определять пути повышения эффективности инвестиций в инновационную деятельность организаций [2, с. 27-35].

Литература

1. Валдайцев, С. Оценка бизнеса и инновации / С. Валдайцев // М.: Филинь – 2003. – С. 133.
2. Российская экономика в 2013 году. Тенденции и перспективы (Выпуск 35). М.: Институт Гайдара – 2014. – С. 35.

KHUDYAKOVA Anna Alexandrovna

Student, Omsk State University of Railway Engineering, Russia, Omsk

*Scientific Advisor – Associate Professor of the Department of Management, Marketing and Commerce of Omsk State University of Railway Engineering, Candidate of Economic Sciences, Associate Professor
Belyaeva Elena Rudolfovna*

MODERNIZATION OF THE MANAGEMENT SYSTEM FOR INNOVATION AND INVESTMENT PROCESSES AT ENTERPRISES

Abstract. *The article discusses current issues related to the modernization of the management system for innovation and investment processes at enterprises. The concept of a system for organizing investments in innovative activities, its essence and content is formulated. The scheme of organizing investment management of innovative activities of enterprises as a single complex system is considered in detail.*

Keywords: *innovation, investment, construction, management, investment process, innovative activity.*

ПЕДАГОГИКА

АБЛЁЗГОВА Светлана Александровна

воспитатель, МДОУ «Детский сад №4 «Калинка» комбинированного вида»
г. Валуйки Белгородской области, Россия, г. Валуйки

БЕЗУГЛАЯ Светлана Викторовна

старший воспитатель, МДОУ «Детский сад №4 «Калинка» комбинированного вида»
г. Валуйки Белгородской области, Россия, г. Валуйки

РЫНДИНА Алла Ивановна

воспитатель, МДОУ «Детский сад №4 «Калинка» комбинированного вида»
г. Валуйки Белгородской области, Россия, г. Валуйки

СЕМИОНОВА Жанна Фёдоровна

воспитатель, МДОУ «Детский сад №4 «Калинка» комбинированного вида»
г. Валуйки Белгородской области, Россия, г. Валуйки

ФОРМИРОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНОГО МОДУЛЬНОГО КУБА «КУБОЗНАЙКА»

Аннотация. Авторские дидактические пособия – это пособия, разработанные индивидуально или коллективно на основе оригинального замысла и собственного педагогического опыта. Это одно из средств развития, воспитания и обучения детей дошкольного возраста, помогающее реализовывать программные задачи ДОУ, содержат в себе большие возможности в образовательном процессе, могут успешно использоваться и в совместной работе педагога с детьми, и как средство самостоятельной игровой деятельности, и является эффективным способом формирования культуры дорожной безопасности у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: правила дорожного движения, интерактивный модульный куб «Кубознайка», безопасное поведение на дороге.

Введение

Разработанный на основе игровых технологий интерактивный модульный куб «Кубознайка» наглядно, на основе развивающих дидактических игр и упражнений формирует представления дошкольников о правилах безопасности на дорогах, в игровой форме развивает практические умения и навыки безопасного поведения на улице и дорогах.

Дидактическое игровое пособие отвечает всем требованиям ФГОС ДО: многофункционально, трансформируемо, вариативно, содержательно – насыщено, способствует развитию

самостоятельности дошкольников и детской инициативы.

Подбор дидактического игрового материала (наличие карточек самопроверки) дает возможность организовать не только совместную игровую деятельность педагога и детей, но и самостоятельную деятельность воспитанников.

Пособие представляет собой интерактивный модульный куб с выдвигающимися и передвижными элементами, которые оснащены авторскими дидактическими играми, мини-пособиями, развивающим материалом. В нем

имеются кармашки, ящички, элементы на магнитах и липучках, что позволяет менять и дополнять содержимое пособия, обеспечивая его насыщенность и вариативность, оснащение куба роликами позволило сделать его мобильным.

Весь игровой дидактический материал условно разбит на модули: «ребенок-пешеход», «ребенок-пассажир», «ребенок-водитель автотранспортных средств».

Развивающий модуль «ребенок-пешеход» представлен дидактическим материалом: «Дорожные знаки», «Умный светофор», «Определи знаки», «Дорожные ситуации», «Безопасный маршрут», направленным на формирование у дошкольников представлений и понятий о безопасном поведении на дороге в качестве грамотного пешехода, усвоение понятий «светофор», «сигналы светофора», «дорожные знаки», отработку алгоритма перехода через пешеходный переход, умения нахождения путей решения проблемных дорожных ситуаций [2].

Развивающий модуль «ребенок-водитель автотранспортных средств» представлен дидактическим игровым материалом «Виды транспорта», «Танграмм», «Можно – нельзя», способствует формированию представлений дошкольников о различных видах транспорта и профессиях человека на транспорте, закреплению правил поведения на дороге в качестве водителя автотранспортных средств, приемлемых дошкольному возрастному периоду.

Развивающий модуль «ребенок – пассажир» представлен игровым дидактическим материалом мнемодиаграммы «Правила поведения в автотранспортных средствах», развивающая интерактивная игра-викторина «Правила дорожного движения», проблемные ситуации «Правила поведения в общественном транспорте» позволяют закрепить основные правила правильного поведения в автомобиле и общественном транспорте.

Благодаря своей трансформируемости интерактивный модульный куб «Кубознайка» превращается в проезжую часть при раскладывании верхней крышки пособия. Здесь дошкольники, используя моделирование городского пространства и дорожных проблемных ситуаций посредством макетов – моделей, закрепляют понятие «улица, устройство улицы», «светофор, сигналы светофора», «дорожные знаки и их назначение», отрабатывают алгоритм перехода через пешеходный переход,

строят безопасный маршрут «дом – детский сад – дом» [5].

Внутренняя часть пособия предназначена для хранения необходимого игрового оборудования: дорожных знаков, светофоров, моделей транспорта, макетов домов, а также для хранения атрибутов к сюжетно – ролевым играм, направленным на отработку умений безопасного поведения на улицах города

Каждый модуль в игровой форме помогает детям знакомиться с элементарными правилами дорожного движения, закреплять эти правила на практике, наглядно моделировать сложные дорожные ситуации и находить пути их решения.

Объекты и методы исследования

Использование интерактивного модульного куба «Кубознайка» в работе по формированию элементарных представлений о безопасном поведении на улицах города у детей дошкольного возраста начинается с детьми среднего дошкольного возраста.

«ребенок-пешеход»

Работая с воспитанниками среднего дошкольного возраста по направлению «ребенок – пешеход», знакомим детей с понятиями «улица и ее устройство: дорога, перекресток, пешеходный переход, разделительная полоса», используя предметно – макетное моделирование городской дорожной среды на макете дидактического пособия «Кубознайка». Используя предметы – заместители (макеты, детали разного вида конструкторов), дошкольники самостоятельно строили городскую среду, моделировали различные дорожные ситуации, самостоятельно создавали и разыгрывали сюжеты игры [4].

Используя предметное моделирование в совместной игровой деятельности с воспитанниками, с целью закрепления детьми представления о светофоре, сигналах светофора, об их расположении в устройстве светофора, используется развивающее пособие «Умный светофор» из модуля «Ребенок-пешеход» интерактивного модульного куба «Кубознайка». Используя круги трех цветов: красный, желтый, зеленый, дети учились размещать их на макете светофора в правильном порядке, и сопоставлять сигналы светофора с соответствующей дорожной ситуацией, изображенной на заранее подготовленных картинках.

В игровом дидактическом пособии – мини макет «Устройство улицы» в организованной образовательной деятельности «В поисках

дорожных знаков» воспитанники знакомятся с понятием дорожные знаки, с их отличительными особенностями и назначением.

В организованной образовательной деятельности «Путешествие в страну дорожных знаков» воспитанники посредством дидактического пособия «Дорожные знаки и ситуации», разработанные на основе метода ТРИЗ – технологии «Кольца Луллия», учатся распознавать и классифицировать дорожные знаки на информационно-указательные – «Пешеходный переход», «Подземный пешеходный переход», «Место остановки автобуса», предупреждающие знаки – «Внимание, Дети», запрещающие знаки – «Движение пешеходов запрещено», «Движение на велосипедах запрещено», предписывающие знаки – «Пешеходная дорожка», «Велосипедная дорожка», знаки приоритета – «Главная дорога», «Уступи дорогу». Знаки сервиса – «Больница», «Телефон», «Пункт питания». В ходе совместной деятельности посредством плоскостного моделирования детьми изготавливают запрещающие и предупреждающие дорожные знаки из заранее подготовленных элементов из бумаги на магнитной основе и плоскостных готовых геометрических фигур.

«ребенок-пассажир»

С детьми среднего дошкольного возраста активно используем как в организованной образовательной деятельности, так и в режимных моментах технологию моделирования простых проблемных дорожных ситуаций таких, как «Правила поведения в транспорте», «Как быть, когда не работает светофор?», в результате которых выясняли, для чего необходимы правила поведения в общественном транспорте, зачем нужны удерживающие устройства в личном транспорте родителей, а также одновременно закрепляли понятия «светофор», «пешеходный переход», почему следует переходить дорогу на пешеходном переходе.

Дидактическое развивающее пособие «Умные кубики» (мнемодорожки), разработанные на основе мнмотехники, способствуют закреплению умения работать со схемами и знаковыми изображениями, выстраивать логическую цепочку из имеющихся понятий и связей.

«ребенок-водитель автотранспортных средств»

В организованной образовательной деятельности «Путешествие в Транспортландию» с целью закрепления таких видов транспорта,

как воздушный, наземный, водный используем вариативную дидактическую игру «Виды транспортов» из модуля «Ребенок-водитель автотранспортных средств» интерактивного модульного куба «Кубознайка». В ходе игры воспитанники учатся классифицировать виды транспорта по трем видам, а также обобщать понятия по одному признаку.

Используя игровое развивающее пособие «Можно – нельзя» из модуля «Ребенок-водитель автотранспортных средств» интерактивного модульного куба «Кубознайка», воспитанники среднего возраста в самостоятельной деятельности отрабатывают соответствующие своему возрасту навыки правильного поведения на дороге и в транспорте [3].

Заключение

Благодаря использованию дидактических и развивающих материалов интерактивного модульного куба «Кубознайка» дети старшей группы умеют классифицировать транспортные средства по нескольким признакам, знают профессии на транспорте, умеют распознавать дорожные знаки, владеют навыками правильного поведения в общественном транспорте, пользуются светоотражающими элементами, пропагандируют использование удерживающих средств в транспорте, знают алгоритм перехода через проезжую часть дороги.

Таким образом, использование интерактивного модульного куба «Кубознайка» является эффективным средством усвоения элементарных представлений дошкольников о правилах безопасного поведения на улицах города.

Литература

1. Белая К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников. – М.: «Просвещение», 2010. – 140 с.
2. Берляева А.Б. Азбука дорожного общения. – М.: «Просвещение», 2004.
3. Белявская Г.Д. Учим правила дорожного движения. – Волгоград: Учитель, 2010. – 23 с.
4. Давидчук А. Н. Обучение и игра: Метод. пособие / А. Н. Давидчук. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 168 с.
5. Иванова А.И. Ребёнок на улице. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 234 с.
6. Извекова Н.А. Правила дорожного движения для детей дошкольного возраста. – М.: «Сфера», 2011. – 45 с.

ABLEZGOVA Svetlana Aleksandrovna

educator, MDOU "Kindergarten No. 4 "Kalinka" combined type" Valuyki, Belgorod region,
Russia, Valuyki

BEZUGLAYA Svetlana Viktorovna

senior educator, MDOU "Kindergarten No. 4 "Kalinka" combined type" Valuyki, Belgorod region,
Russia, Valuyki

RYNDINA Alla Ivanovna

educator, MDOU "Kindergarten No. 4 "Kalinka" combined type" Valuyki, Belgorod region,
Russia, Valuyki

SEMIONOVA Zhanna Fedorovna

educator, MDOU "Kindergarten No. 4 "Kalinka" combined type" Valuyki, Belgorod region,
Russia, Valuyki

**FORMATION OF ELEMENTARY IDEAS OF SAFE BEHAVIOR
ON THE ROAD IN PRESCHOOL CHILDREN THROUGH THE USE
OF AN INTERACTIVE MODULAR CUBE "KUBOZNAIKA"**

***Abstract.** Author's didactic manuals are manuals developed individually or collectively based on an original idea and their own pedagogical experience. This is one of the means of development, upbringing and education of preschool children, which helps to implement the program tasks of preschool education, contains great opportunities in the educational process, can be successfully used both in the joint work of a teacher with children, and as a means of independent play activity, and is an effective way to form a culture of road safety in preschool children.*

***Keywords:** traffic rules, interactive modular cube "Kuboznaika", safe behavior on the road.*

ДЕМЬЯНОВА Наталья Сергеевна

магистрант,

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, г. Белгород

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗВУКО-СЛОГОВОЙ СТРУКТУРЫ СЛОВА У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности старших дошкольников с общим недоразвитием речи, а также формирование у них звуко-слоговой структуры слова. Также в статье описаны особенности, типичные нарушения и коррекция звуко-слоговой структуры слова.*

***Ключевые слова:** слоговая структура слова, дошкольники, общее недоразвитие речи, коррекция, ДООУ.*

Старший дошкольный возраст интересен тем, что это время выявления и коррекции языковых недостатков, а также подготовки детей к школе и дальнейшей их социализации в обществе. Интерес к этой проблеме возник давно, еще в XVIII веке, и актуален и сегодня.

С каждым годом увеличивается количество детей, страдающих общим недоразвитием речи. Этот вид расстройства у детей с нормальным слухом и сохранным интеллектом является специфическим проявлением речевой аномалии, при которой нарушается или отстает от нормы формирование основных компонентов речевой системы: словарного запаса, грамматики, фонетики. У большинства таких детей в той или иной степени наблюдается искажение слогового строя слов, которое считается ведущей и стойкой структурой речевого дефекта детей с общим недоразвитием речи [4].

Под термином «слоговая структура» слова обычно понимают взаимное расположение и соединение слогов в слове. В ходе нормального развития ребенка овладение слоговой структурой происходит постепенно, в ряд регулярно сменяющихся фаз.

Процесс изучения слоговой структуры слова детьми с нарушениями речи изучен недостаточно. Ряд авторов указывают на необходимость выделения в фонетической стороне языка особого процесса усвоения слоговой структуры слова, а также усвоения отдельных звуков слова [6].

С развитием логопедической науки и практики, а также физиологии и психологии речи стало ясно, что при нарушении суставной интерпретации слышимых звуков их восприятие может ухудшаться в разной степени. У детей с

общим недоразвитием речи наблюдается незавершенность процессов артикуляционного формирования и восприятия звуков, для которых характерны тонкие акустико-артикуляционные особенности. Уровень фонематического развития детей влияет на овладение звуковым анализом [5].

Среди различных речевых нарушений у детей дошкольного возраста нарушение слоговой структуры слов является одним из наиболее трудно поддающихся коррекции. Этот дефект речевого развития характеризуется затруднениями в произношении слов со сложным слоговым составом, нарушением порядка слогов в слове, пропусками или добавлением новых слогов или звуков. Нарушение слогового строя слов обычно выявляют при логопедическом обследовании детей с общим недоразвитием речи, но может встречаться и у детей с фонетико-фонематическим недоразвитием. Как правило, спектр этих нарушений весьма разнообразен и варьируется от незначительных затруднений в произношении слов со сложным слоговым составом при спонтанной речи до серьезных нарушений, когда ребенок повторяет два-три сложных слова без сочетания согласных даже с помощью зрительного восприятия [3].

В настоящее время в научно-практической сфере детской логопедии достаточно подробно разработаны методы и приемы коррекции недостатков звуко-слоговой структуры слова у детей с ОНР (З. Е. Агранович, Р. Е. Левина, А. К. Маркова, Е. Ф. Собонович, Т. А. Ткаченко и др.). Поскольку стойкое искажение звуко-слоговой структуры слова у детей старшего дошкольного возраста объясняется

недоразвитием фонематического слуха, преодоление этого нарушения достигается путем целенаправленной логопедической работы по коррекции звуковой стороны речи и фонематического восприятия [1].

А. К. Маркова предлагает целенаправленно формировать слоговую структуру слова в двух параллельных друг другу направлениях:

1. Обучение правильному произношению слов путем многократного произнесения и запоминания звуков, которые обычно произносит ребенок. Эта работа должна быть тесно связана с активизацией речи ребенка и расширением его словарного запаса;

2. Освоение структуры слогов и слов на этапе автоматизации недавно введенных в язык звуков, образование которых происходит традиционным способом [7].

При этом ряды слогов необходимо расположить в определенном порядке: односложный, двусложный, трехсложный (са, са-са, са-са-са) и т. д. Таким образом, у ребенка формируются новые навыки произношения, контуры слогов разного размера. Если ряды слогов содержат не только отученные, но и удерживаемые звуки (та-са, ма-ма-са), их повторение способствует развитию способности ребенка переходить от одного слога к другому и предотвращает ошибки в слоговом усвоении. Эти слоговые структуры могут усложняться во время обучения за счет увеличения количества слогов, включая перевернутые и закрытые слоги, а также группы согласных.

Для овладения дифференциацией слов по слоговому составу необходима также специальная работа над слухоречевой ритмикой. После того как вы узнаете ритмический рисунок слова, вы можете продолжить его воспроизведение. При этом ребенок сам разбивает слова на слоги, для чего также можно использовать всевозможные постукивания карандашом, хлопки в ладоши и т. д. Эти и подобные упражнения развивают слуховое восприятие ребенка, обостряют его слуховое внимание и делают его более восприимчивым к ошибкам в произношении [2].

Работа над произношением слогового строя слова, по А.К. Маркова идут рука об руку с развитием соответствующих сенсорных способностей ребенка. Ребенку предлагается послушать собственное произношение слова, сравнить его с произношением воспитателя и других детей и найти свои ошибки. Также можно обратить внимание ребенка на то, как искажается

значение слова путем пропуска отдельных слогов или их перестановки, используя некоторые слова, отличающиеся по произношению только одним слогом или своим местом в слове: машина и «Шины»; камыш и «мышь» и т. д. [8].

На аналогичных принципах основана методика исправления нарушений слоговой структуры слова Т. А. Ткаченко:

1. Последовательное формирование фонетико-фонематической основы, т.е. определенный уровень развития фонематического восприятия и навыков произношения уже в начале логопедической работы с детьми.

2. Постепенное насыщение речевого материала новыми группами звуков. Работа изначально строится на правильно произносимых звуках, а по мере увеличения сложности приемов коррекции (от слогов к словам, предложений к стихам и рассказам) «звуковая палитра» используемых слов должна расширяться. Сначала к ним относятся звуки раннего онтогенеза, затем свистящие, шипящие, звонкие звуки [р] и в самом конце различные их сочетания.

3. На первом этапе (формирование слоговой структуры) ребенок вдумчиво произносит весь язык, следуя за взрослым. На втором этапе (закрепление умений) он самостоятельно воспроизводит заученные стихи, скороговорки и рассказы. На заключительном этапе окончательно автоматизируются навыки точного воспроизведения слоговой структуры слова в самостоятельной речи (составлении предложений, рассказов, диалога на определенную тему и т. д.).

4. Использование ритмического воспроизведения слогового контура слов при хлопании (печатании карандашом) как вспомогательное средство слухового произношения.

5. Обязательное использование зрительных и жестовых звуковых символов как вспомогательных средств является характерной особенностью методики Т. А. Ткаченко.

6. Уточнение семантики слова должно быть сделано до начала работы. Закрепление значения слова происходит посредством многократного повторения в ходе развития его слогового состава. Для этого слово необходимо включать в разные предложения до полного усвоения его семантики и слоговой структуры [9].

Таким образом, искажение звуко-слоговой структуры зависит не только от степени недоразвития речи, но и от типа звуко-слоговой

структуры слова. В ряде случаев общее недоразвитие языка на третьем уровне приводит к недостаточному усвоению слогового строя слова из-за отклонений в сенсорной области и, как следствие, к трудностям в различении слоговых контуров. В других случаях из-за незрелости артикуляционной сферы возникают трудности в воспроизведении слоговых контуров и слиянии разных слогов в ряду.

Литература

1. Алпатова Н.С., Попова Л.В., Харчук М.В. Формирование слоговой структуры слова у дошкольников с общим недоразвитием речи // The Scientific Heritage. 2020. №48-4. – С. 12-14.
2. Артемова Е.Э., Григорьева О.В. Нейропсихологический аспект изучения нарушений звуковой и слоговой структуры слова // Universum: психология и образование. 2016. №10 (28). – С. 1-5.
3. Бабицина А.В., Яговкина Л.С. Особенности словообразовательных компетенций у старших дошкольников с общим недоразвитием речи третьего уровня // Вестник Курганского государственного университета. 2018. №4 (51). – С. 96-99.
4. Бондарева Л.А., Яговкина Л.С. Особенности изучения и формирования звуко-слоговой структуры слова у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи третьего уровня // Вестник Курганского государственного университета. 2018. №4 (51). – С. 50-53.
5. Горчакова А.М., Конакова Т.М. Формирование слоговой структуры слова у детей с общим недоразвитием речи // СНВ. 2019. №3 (4). – С. 27-29.
6. Квашнина А.А., Яговкина Л.С. Особенности звукослоговой структуры слова у старших дошкольников с общим недоразвитием речи третьего уровня // Вестник Курганского государственного университета. 2018. №4 (51). – С. 102-105.
7. Климова, А.В. Особенности формирования звукослоговой структуры слова у старших дошкольников с общим недоразвитием речи третьего уровня / А. В. Климова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 51 (446). – С. 189-191.
8. Коротовских Т.В., Пяшкур Ю.С. Особенности звуко-слоговой структуры слова у детей среднего дошкольного возраста с ОНР II - III уровня // КПЖ. 2016. №1 (114). – С. 173-178
9. Макарова Н.В. Современное состояние проблемы изучения звуко-слоговой структуры слова у детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2014. №2. – С. 66-70.

DEMYANOVA Natalia Sergeevna

Undergraduate, Belgorod State National Research University, Russia, Belgorod

FEATURES OF THE FORMATION OF THE SOUND-SYLLABIC STRUCTURE OF THE WORD IN OLDER PRESCHOOLERS WITH GENERAL SPEECH UNDERDEVELOPMENT

Abstract. *This article examines the characteristics of older preschool children with general speech underdevelopment, as well as the formation of their sound-syllable structure of words. The article also describes the features, typical violations and correction of the sound-syllable structure of the word.*

Keywords: *syllabic structure of the word, preschoolers, general speech underdevelopment, correction, preschool educational institution.*

ДЕМЬЯНОВА Наталья Сергеевна

магистрант,

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, г. Белгород

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ЗВУКО-СЛОГОВОЙ СТРУКТУРЫ СЛОВА У ДЕТЕЙ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ: ОПЫТ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация. Статья посвящена особенностям формирования звуко-слоговой структуры слова у старших дошкольников с общим недоразвитием речи. В статье представлена информация по изучению звуко-слоговой структуры слова у старших дошкольников с общим недоразвитием речи, описаны особенности, типичные нарушения и коррекция звуко-слоговой структуры слова.

Ключевые слова: звуко-слоговая структура, общее недоразвитие речи, старшие дошкольники, диагностика, коррекция, речевое развитие.

Актуальность темы формирования звуко-слоговой структуры слова у старших дошкольников с общим недоразвитием речи обусловлена необходимостью систематического и комплексного подхода к коррекции и развитию речи детей с общим недоразвитием речи.

Дети с речевой патологией, в отличие от своих нормально развивающихся сверстников, адаптируется и социализируется в обществе более медленно и качественно по-иному. Чтобы ребенок смог быстро включиться в работу, эффективно взаимодействовать с окружающими, он должен владеть определенными умениями и навыками, главными из которых являются речевые умения.

Начнём с определения ОНР. Общее недоразвитие речи (ОНР) – это расстройство речевого развития, при котором наблюдается недостаточная сформированность всех основных компонентов языковой системы. ОНР включает в себя проблемы в словарном запасе (лексике), грамматическом оформлении (грамматике), произношении звуков (фонетике) и слуховых дифференцировках (фонематическом слухе) [5].

Дети старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи, по наблюдениям Р.Е. Левиной, имеют те или иные характерные недостатки речевого оформления: неточное употребление и неточное знание многих обиходных слов; в активном словаре преобладают глаголы и существительные; слова, обозначающие качества, признаки предметов используют нечасто; простые предлоги используют с

ошибками, сложные – не наблюдаются в речи; способами словообразования владеют на низком уровне; в своей речи чаще пользуются простыми предложениями; слабо оперируют грамматическими формами; часто наблюдаются недостатки звукопроизношения [7].

Наряду с недостатками звукопроизношения обнаруживаются нарушения звуко-слоговой структуры слова, что ведет к трудностям в овладении звуковым анализом и синтезом. Р.И. Лалаева и Н.В.Серебрякова отмечают, что диагностическим показателем речи детей данного уровня является нарушение слоговой структуры, дети видоизменяют в разных вариациях слоговой состав слова [6].

Т.А. Титова отмечает, что в случаях речевой патологии процесс овладения звуко-слоговой структурой слова растягивается на определенное время и характеризуется определенной спецификой, качественным своеобразием. В случае речевой патологии возрастные нарушения к трем годам не исчезают из детской речи, а, наоборот, приобретают ярко выраженный, стойкий характер. Кроме того, по мнению Т.А. Титовой, нарушение звуко-слоговой структуры слов сохраняется у детей с патологией речевого развития на протяжении многих лет, обнаруживаясь всякий раз, как только ребенок сталкивается с новой звуко-слоговой и морфологической структурой слова (например, «регулирующий»). В дошкольном возрасте дети часто специально избегают употребления в спонтанной речи наиболее труднопроизносимых для них

слов, пытаясь тем самым скрыть свой дефект от окружающих [9].

К нарушениям звуко-слоговой структуры слова у дошкольников с общим недоразвитием речи Т.А. Титова относит:

- пропуски звуков и слогов (элизия), например, «ова» – «корова»;
- перестановки звуков и слогов, или метатеза, например, «ж ол ка» – «ложка»;
- полное или частичное уподобление звуков и слогов, или явление дистантной ассимиляции, которая может носить как прогрессивный, так и регрессивный характер, например, «чечели» – «качели», « кукукуза » – «кукуруза»;
- добавление звуков и слогов, например, «медведьведь» – «медведь»;
- контаминации (смешения), например, «я поломою» – «я мою пол»;
- замена одних звуков другими, например, «тулять» – «гулять»;
- упрощение стечения согласных в слове, например, «тул» – «стул»;
- искажения структуры слов до неузнаваемости: «болитка» – «коробочка»;
- преждевременное произнесение последующего звука в слове (антиципация), наиболее часто встречающаяся ошибка – искажение стечения согласных, например, «чени» – «черный» [9].

Соотношение указанных ошибок у детей с недоразвитием речи неоднородно. Некоторые из ошибок встречаются редко, например, контаминации, а другие наиболее часто, например, упрощение групп стечения согласных.

По мнению Т. А. Титовой, очень редко у детей с общим недоразвитием речи встречаются затруднения в использовании ударения, так как в онтогенезе раньше появляется понимание и усвоение интонационно-мелодической стороны речи, а затем ритмико-мелодической. Дети с общим недоразвитием речи при восприятии и воспроизведении ритмических структур различной сложности испытывают различные трудности, что проявляется, с одной стороны, в моторной неловкости, некоординированности движений рук и ног, туловища и в трудностях воспроизведения ритмов (количество, соотношение слабых и сильных ударов и т. д.) с другой стороны.

Вопросами преодоления нарушений слоговой структуры слова у детей с общим недоразвитием речи занимались такие исследователи как 22 З.Е. Агранович, Г.В. Бабина, Н.Н. Волкова, А.Н. Гвоздев, Р.Е. Левина, А.К. Маркова,

Н.Ю. Сафонкина, Т.А. Ткаченко, Н.С. Четверушкина и др.

З.Е. Агранович в своих работах отмечает, что коррекционная работа по преодолению нарушений слоговой структуры слов складывается из развития речеслухового восприятия и речевых навыков [1].

По мнению З.Е. Агранович коррекционная работа должна содержать два этапа:

1 этап – подготовительный. Целью данного этапа является подготовка ребенка к усвоению ритмической структуры слов родного языка.

Данный этап включает в себя работу на невербальном и вербальном материале:

Работа на невербальном материале:

1. Игры и упражнения на развитие концентрации слухового внимания, слухового восприятия и слуховой памяти на материале неречевых звуков.
2. Работа над ритмом (сначала над простым, затем над сложным). Детям предлагаются различные способы воспроизведения ритма.
3. Формирование общей координации движений под ритмическую музыку.
4. Упражнения на развитие динамического праксиса рук.
5. Упражнения на развитие реципрокной координации рук.
6. Графические упражнения на переключение (продолжи строчку).

Работа на вербальном материале:

Игры и упражнения, направленные на формирование таких пространственно-временных представлений как: начало, середина, конец; перед, за, после; первый, последний. Данные понятия важны при усвоении ребенком последовательности звуко-слоговой ряда, звуконаполняемости слов простой и сложной слоговой структуры.

2 этап – собственно коррекционный. Целью этого этапа является непосредственная коррекция дефектов слоговой структуры слов у конкретного ребенка-логопата.

Данный этап включает в себя работу на вербальном материале и состоит из нескольких уровней: уровень гласных звуков, уровень слогов, уровень слова [1].

Е.С. Большакова предложила определенный порядок отработки слов с различными типами слоговой структуры, который подразумевает последовательную коррекционную работу, способствующую уточнению контура слова:

- Двусложные слова из открытых слогов (вата);
- Трехсложные слова из открытых слогов (машина);
- Односложные: слова, представляющие собой закрытый слог (мак);
- Двусложные слова с закрытым слогом (лимон);
- Двусложные слова со стечением согласных в середине слова (банка);
- Двусложные слова с закрытым слогом и стечением согласных (чайник);
- Трехсложные слова с закрытым слогом (теремок);
- Трехсложные слова со стечением согласных и закрытым слогом (автобус);
- Трехсложные слова с двумя стечениями согласных (матрешка);
- Односложные слова со стечением согласных в начале и в конце слова (флаг, винт);
- Двусложные слова с двумя стечениями согласных (звезда);
- Четырехсложные слова из открытых слогов (кукуруза) [3].

А.К. Маркова в своих работах предлагает в коррекционной работе по преодолению нарушений слоговой структуры слова у детей с общим недоразвитием речи учитывать принцип системного подхода.

На основе этого автор создал классификацию, в которой выделяется 14 типов слоговой структуры слова по возрастающей степени сложности. Слова усложняются как в наращивании количества слогов (слова односложные, двухсложные, трехсложные и четырехсложные), так и в отношении сложности слога (открытый и закрытый, прямой и обратный, слог со стечением согласных и без него):

1. Двухсложные слова из открытых слогов.
2. Трехсложные слова из открытых слогов.
3. Односложные слова.
4. Двухсложные слова с закрытым слогом.
5. Двухсложные слова со стечением согласных в середине слова.
6. Двухсложные слова из закрытых слогов.
7. Трехсложные слова с закрытым слогом.
8. Трехсложные слова со стечением согласных.
9. Трехсложные слова со стечением согласных и закрытым слогом.
10. Трехсложные слова с двумя стечениями согласных.

11. Односложные слова со стечением согласных в начале или середине слова.

12. Двухсложные слова с двумя стечениями согласных.

13. Трехсложные слова со стечением согласных в начале и середине слова.

14. Многосложные слова из открытых слогов [8].

Таким образом, в ходе анализа литературы мы выяснили, что многие авторы сходятся во мнении, что для становления слоговой структуры слова значимыми являются такие неречевые процессы, как оптикопространственная ориентация, возможности темпо-ритмической организации движений и действий, способность к серийно-последовательной обработке информации. Начинать работу необходимо с более легких, посильных заданий, постепенно переходя к трудным, требующим от ребенка максимальной концентрации внимания, умственных усилий, выполняя которые ребенок может творчески манипулировать разнообразными объектами.

Литература

1. Агранович З.Е. Коррекция нарушений звуко-слоговой структуры слов у детей / З.Е. Агранович. – СПб.: Детство-Пресс, 2014. – 66 с.
2. Бабина Г.В. Слоговая структура слова: обследование и формирование у детей с недоразвитием речи / Г.В. Бабина, Н.Ю. Сафонкина. – М.: КНИГОЛЮБ, 2008. – 96 с.
3. Большакова С.Е. Преодоление нарушений слоговой структуры слова у детей: методическое пособие / С.Е. Большакова. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 56 с.
4. Жулина Е.В., Салахова А.Р. / Пуговичная терапия как средство коррекции речевых нарушений у детей с общим недоразвитием речи. / Проблемы современного педагогического образования, 2018. № 60-4. – С. 419-421.
5. Бондарева Л.А., Яговкина Л.С. Особенности изучения и формирования звуко-слоговой структуры слова у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи третьего уровня // Вестник Курганского государственного университета. 2018. №4 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-izucheniya-iformirovaniyazvuko-slogovoy-struktury-slova-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-s-obshchim-nedorazvitiem> (дата обращения: 29.04.2023).

6. Лалаева Р.И., Серебрякова Н.В. Формирование лексики и грамматического строя у дошкольников с общим недоразвитием речи. – СПб.: Союз, 2006. – 222 с.

7. Левина Р.Е. Нарушения слоговой структуры слова у детей / Р.Е. Левина // Специальная школа. – Москва, 2004. – Вып. 4. – С. 86-89.

8. Маркова А.К. Особенности усвоения слоговой структуры слова у детей, страдающих алалией [Электронный ресурс] / А.К. Маркова //

Педагогическая библиотека [сайт] / Школа для детей с тяжелыми нарушениями речи / Под ред. Р.Е. Левиной. – М.: АПН РСФСР, 1961. – С. 59-70. – Режим доступа: <http://pedlib.ru/Books/4/0055/4-0055-1.shtml>

9. Титова Т.А. Нарушения звуко-слоговой структуры слова и их коррекция у детей с речевой патологией. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – 143 с.

DEMYANOVA Natalia Sergeevna

Undergraduate, Belgorod State National Research University, Russia, Belgorod

EFFECTIVE METHODS OF CORRECTION OF VIOLATIONS OF THE SOUND-SYLLABIC STRUCTURE OF THE WORD IN CHILDREN WITH GENERAL SPEECH UNDERDEVELOPMENT: RESEARCH EXPERIENCE AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS

Abstract. *The article is devoted to the peculiarities of the formation of the sound-syllabic structure of the word in older preschoolers with general speech underdevelopment. The article provides information on the study of the sound-syllabic structure of the word in older preschoolers with general speech underdevelopment, describes the features, typical violations and correction of the sound-syllabic structure of the word.*

Keywords: *sound-syllabic structure, general speech underdevelopment, senior preschoolers, diagnosis, correction, speech development.*

ЗОТОВА Александра Сергеевна

студентка, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина,
Россия, г. Тамбов

Научный руководитель – профессор кафедры Тамбовского государственного университета имени Г. Р. Державина, доктор педагогических наук, профессор Шанкина Светлана Викторовна

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ
ТАНЦОРОВ КАТЕГОРИИ PRO-AM**

Аннотация. В данной статье было рассмотрено одно из популярных на данный момент направлений в бальном танце – Pro-Am. Определены сущность и структура дифференцированного подхода подготовки танцоров категории Pro-Am к соревновательному процессу в бальном танце. Выявлены принципы дифференциации, применяемые в процессе обучения танцоров-любителей и определены критерии разделения танцоров на соревновательные группы во время проведения турниров по бальным танцам в категории Pro-Am.

Ключевые слова: бальный танец, Pro-Am, классификация танцоров любителей, дифференцированный подход, система обучения.

В настоящее время процесс развития бального танца в России носит очень стремительный характер. Растет не только уровень мастерства профессиональных танцоров, количество участников соревнований и детей, искренне желающих научиться танцевать, но и интерес к данному виду спорта среди непрофессионалов и людей, далеких от танцевального спорта. Именно поэтому получило большое распространение новое танцевальное направление.

Pro-Am (Professional-Amateur) – что в переводе означает «Профессионал-Любитель» – отдельная категория на турнирах по бальным танцам. Суть таких спортивных турниров в том, что Любители получают уникальную возможность соревноваться вместе с Профессионалами. В бальных танцах Pro-Am подразумевается, что танцевальная пара состоит из Профессионала (тренера) и Любителя (ученика), а судьи оценивают мастерство именно ученика. Любитель в данной категории – это человек, который захотел прийти в танцы уже во взрослом возрасте, не имея опыта спортивной танцевальной подготовки с самого детства как это обычно принято в танцевальном спорте. Pro-Am – это прекрасная возможность попробовать себя в новой роли, реализовать свои мечты, выйти на конкурсный паркет и покориť зрителей и судей, даже если никогда до этого не ступал на конкурсный паркет.

Сегодня к турнирам Pro-Am очень серьезно относятся все глобальные ассоциации танцевального спорта: World Dance Council (Всемирный совет по танцам), World Dance Sport Federation (Всемирная Федерация танцевального спорта) и International Dance Sport Association (Международная Ассоциация танцевального спорта).

На современном этапе развития направление Pro Am получило большую популярность и за последние 5 лет уровень танцоров-непрофессионалов вырос в разы.

Но все же, несмотря на это встает вопрос о создании грамотной системы подготовки танцоров данной категории, которая будет учитывать все возрастные, физиологические и моральные особенности учеников данного направления.

Дифференцированный подход в системе обучения – такой подход, при котором максимально учитываются возможности и запросы каждого ученика (непрофессионала) или отдельных групп обучающихся. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это, во-первых, создание разнообразных условий обучения для различных групп, танцевальных коллективов, с целью учета особенностей их контингента, и во-вторых – комплекс методических, психолого-педагогических и организационно – управленческих мероприятий, обеспечивающих

осуществление процесса обучения в гомогенных группах. Дифференцированный подход позволяет учитывать личностные особенности танцоров, создавать условия для развития его индивидуального творческого потенциала. Этот подход гарантирует усвоение базовых знаний всеми обучающимися и одновременно предоставление возможностей для каждого танцора реализовать свои склонности и способности даже во взрослом возрасте. Основными задачами дифференцированной системы обучения являются:

- определение уровней освоения программного материала;
- предоставление возможности выбора образовательного маршрута;
- развитие индивидуально – творческого потенциала танцора.

Цель такого обучения можно рассмотреть с нескольких точек зрения. Психолого-педагогическая точка зрения основывается на индивидуализации обучения, она основана на создании оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей каждого человека, пришедшего заниматься бальными танцами во взрослом возрасте. Социальная – целенаправленное формирование творческого, интеллектуального профессионального потенциала танцевального коллектива.

Уровневая дифференциация предполагает такую организацию обучения, при которой учащиеся, по одной программе, имеют возможность усваивать её на различных планируемых уровнях. Она предполагает разноуровневость учебных заданий и определенность их степени усвоения, вариативность темпа обучения. Дифференцированный подход, решая задачи эффективной помощи танцорам в совершенствовании личности, является средством педагогической поддержки в их развитии. Педагогическая поддержка в обучении хореографии и, в частности, бальному танцу направлена на сопутствующие указания, инструкции; совместное выполнение задания; вспомогательные упражнения; поддержку в индивидуальной работе. Данный подход позволяет педагогу изучить своих учеников, создать представление о каждом из них, о его интересах, способностях.

В целях реализации уровневой дифференциации педагогом проводится контроль и учет знаний, умений и навыков каждого ученика. Результативность освоения программы оценивается не только на уровне знаний и умений, но

и в личностном развитии учащегося. При оценке результативности усвоения программы применяются такие методы диагностики как: включенное наблюдение, выполнение отдельных заданий, участие в концертах, соревнованиях и фестивалях. Рост и динамика развития воспитанников отслеживается на каждом году обучения. Педагогические наблюдения заносятся в диагностическую карту личностного роста ученика, оценочные параметры которой, содержат следующее: музыкальность, эмоциональность, мастерство, физические данные, трудолюбие, достижения. На итоговых занятиях, показательных выступлениях у воспитанников оцениваются уровень профессиональных знаний, умений и навыков; степень развития художественно – творческих способностей, его личностных качеств; уровень развития общей культуры.

Деление учеников в бальных танцах Pro-Am по возрастам и уровням

В спортивных танцах, в том числе в Pro Am, сложная система соревнований. Чтобы уравнивать шансы участников и оценивать пары максимально справедливо, нужно учитывать возраст танцора и уровень его мастерства. Понятно, что 20-летние танцовщики превзойдут 40-летних чисто физически и наверняка займут пьедестал. Чтобы такого не было, в Pro Am есть программы, категории, уровни сложности и классы.

Рассмотрим основные критерии выделения категорий в соревнованиях Pro-Am.

Так, по возрасту принято выделять следующие группы:

- «К» – 9 лет и меньше
- «J» – 10–15 лет
- «А» – 16–35 лет
- «В» – 36–50 лет
- «С» – 51 год и больше

В свою очередь данные категории каждый организатор может разделять на подгруппы.

Например, категорию С чаще всего делят так:

- C1 – 51–65
- C2 – 65

Принцип выделения групп по уровню мастерства:

- Bronze – первый год танцевания
- Silver – второй год танцевания
- Gold – третий год танцевания
- Gold Star – опыт танцевания часто уже более пяти лет.

В каждом уровне можно танцевать разные наборы фигур, которые комбинируются в

танцевальный рисунок и различаются по сложности:

- Beginner – буквально пара фигур
- Intermediate
- Full
- Open – сложные профессиональные вариации.

Для выстраивания грамотной системы подготовки необходимо разделять учеников на группы, опираясь на уровень мастерства, возраст и личностные особенности каждого танцора. Процесс правильного формирования танцевальных групп является сложным, но очень важным этапом для педагога, целью которого является качественное обучение каждого ученика.

Тренировки у танцоров-любителей происходят так же, как и у профессиональных танцоров. В основном, занятия проходят 3–4 раза в неделю с добавлением «прогонов» за 2 недели до соревнований. Результативность тренировочного процесса зависит напрямую от грамотно выстроенной системы, применяемой тренером к каждому ученику, которая опирается на возрастные, физиологические и личностные особенности каждого ученика.

Таким образом, можно сделать вывод о том, правильное применение дифференцированного подхода в тренировочном процессе служит гарантом грамотно выстроенной системы, с помощью которой любой непрофессиональный танцор при помощи и поддержке своего тренера и наставника со временем сможет овладеть навыками бального танца,

необходимыми для выступления на соревнованиях и усовершенствования своего мастерства.

Литература

1. Богданов, Г.Ф. Основы хореографической драматургии [Текст]: учеб.-метод. пособие / Г.Ф. Богданов. Издание 2-е, доп. Москва: МГУКИ, 2010. 192 с.
2. Браиловская Л. Самоучитель бальных танцев [Текст] / Л. Браиловская. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
3. Кауль Н., Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы [Текст]: Метод. пособие. / Кауль Н. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 352 с.
4. Мур А., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособие. / – А. Мур. Москва: ООО Астрель, 2004. 319 с.
5. Регацциони Г., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособие. / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело. Москва: БММ АО, 2001. 92 с.
6. Регацциони Г., Латиноамериканские танцы [Текст]: Метод. пособие. / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело – Москва: БММ АО, 2001. 92 с.
7. Секрет танца / Составитель Т.К. Васильева. СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997. 480 с.
8. Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития: II Межвузовская научно-практическая конференция, 28 февраля 2014 г. СПб.: СПбГУП, 2014. 92 с.

ZOTOVA Alexandra Sergeevna

student, Tambov State University named after G. R. Derzhavin,
Russia, Tambov

Scientific supervisor – Professor of the Department of Tambov State University named after G. R. Derzhavin, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Shankina Svetlana Viktorovna

A DIFFERENTIATED APPROACH IN THE TRAINING SYSTEM FOR DANCERS OF THE PRO-AM CATEGORY

Abstract. *In this article, one of the most popular directions in ballroom dancing at the moment was considered - Pro-Am. The essence and structure of the differentiated approach of training dancers of the Pro-Am category to the competitive process in ballroom dancing are determined. The principles of differentiation applied in the process of training amateur dancers are revealed and the criteria for dividing dancers into competitive groups during ballroom dancing tournaments in the Pro-Am category are determined.*

Keywords: *ballroom dance, Pro-Am, classification of amateur dancers, differentiated approach, training system.*

ИЗМАЙЛОВА Дарья Андреевна

магистрант, Гжельский государственный университет,
Россия, Раменский городской округ, п. Электроизолитор

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ

Аннотация. *Статья рассматривает важность социального и эмоционального обучения (SEL) для достижения успеха учащимися как в обучении, так и в жизни. Педагоги и родители объединяют усилия в помощи детям приобрести прочную базу академических, социальных и эмоциональных навыков. Основываясь на принципах SEL, статья обсуждает влияние мотивации на успех в обучении, предоставляет стратегии по повышению мотивации учащихся, а также выделяет роль поддержки, обратной связи и сосредоточенности на прогрессе.*

Ключевые слова: *социальное и эмоциональное обучение (SEL), мотивация, успех в обучении, педагоги, родители, поддержка, обратная связь, совместное обучение, прогресс, ценности.*

Педагоги и родители преследуют общую цель: помочь детям добиться успеха в обучении и жизни. Для достижения этих целей учащимся необходимо приобрести прочную базу академических, социальных и эмоциональных навыков. Способность распознавать эмоции и управлять ими, развивать заботу о других, принимать ответственные решения, устанавливать доброжелательные отношения с окружающими и эффективно справляться со сложными ситуациями являются ключом к успеху как в обучении, так и в жизни [3, с. 56].

Данные в области социального и эмоционального обучения (SEL) показывают, что дети лучше всего обучаются в ходе решения сложных и значимых задач при поддержке наставников [4, с. 15]. Основные принципы социального и эмоционального обучения также служат основополагающими принципами мотивации. Более глубокое понимание этих принципов позволяет наставникам создать среду, способствующую мотивации детей к обучению.

Мотивация – это стимулирование и направление действий [6, с. 95]. С середины 1900-х годов исследователи и преподаватели разработали обширную базу данных, связывающих мотивацию школьников к обучению и положительные результаты, включая повышение успеваемости, креативность и благоприятное эмоциональное состояние.

Исследования показали, что мотивированные учащиеся демонстрируют успехи в обучении, что имеет решающее значение для успешной жизни. Мотивированные учащиеся находят школьную работу интересной и важной, погружаются в учебу и прилагают усилия,

необходимые для достижения целей. Мотивированные ученики также ищут препятствия и находят способы продолжать идти вперед, несмотря на трудности, развивают здоровые навыки решения проблем.

Совместная работа родителей и учителей может усилить понимание ценности образования и важности получения знаний, что помогает достичь главной цели образования – помочь детям получить достойное образование.

Предлагаются примеры повышения мотивации учащихся: помочь учащимся почувствовать уверенность в себе и своих способностях, создать благоприятную обстановку в коллективе, контролировать учащимися своё обучение.

Исследования показывают положительную взаимосвязь между уверенностью учащихся в своих способностях и их последующей успеваемостью. Если ученики придерживаются позиции «Я смогу выполнить это задание», они с большей вероятностью будут прикладывать усилия для достижения поставленной задачи, даже если она окажется для них трудной. Учителя могут использовать ряд стратегий, чтобы помочь учащимся почувствовать себя способными.

Ожидание от учащихся достижения высоких результатов. Опытные учителя верят, что все дети могут выполнять поставленные задачи. Сообщение о своих позитивных убеждениях и ожиданиях посредством слов и действий помогает учащимся поверить в себя.

Поддержка. Высокие ожидания влекут за собой и ответственность за то, чтобы учащиеся получали соответствующую поддержку,

необходимую им для достижения успехов в учебе. Хотя тип поддержки может быть разным, все учащиеся получают пользу от четких указаний, инструкций, возможностей проверить понимание и получить поощрения, когда это необходимо.

Обратная связь с учащимися по конкретной задаче. Многие учителя предоставляют своим ученикам подробную информацию об их достижениях, а также возможности практиковаться и демонстрировать знания. Конкретная обратная связь помогает учащимся лучше осознать свои сильные и слабые стороны. Не менее важно помочь детям поставить перед собой реалистичные и достижимые цели. Это дает им понять, что обучение – это непрерывный процесс.

Сосредоточение на прогрессе. Используйте образовательные стандарты, чтобы помочь детям поставить цели в обучении, а также составить график и отметить свой прогресс. Убедитесь, школьники знают, что все они достигнут целей, но, возможно, не все с одинаковой скоростью. Когда ситуация становится трудной, напоминание учащимся о том, какого прогресса они достигли, может облегчить разочарование.

Исследования также показывают, что позитивные, заботливые отношения со сверстниками и взрослыми позволяют учащимся реализовать свой потенциал. В заботливом классе позитивные ценности упорного труда, достижений и гражданской позиции могут стать мощным противовесом от мнения, что «любить школу – это не круто», особенно когда ученики достигают подросткового возраста. Следующие стратегии могут помочь учителям сделать атмосферу в классе гостеприимным местом для всех.

Организируйте классные собрания. Классные собрания дают учащимся и учителям возможность узнать друг друга, обсудить проблемы класса и принять групповые решения. В рамках встречи дети также имеют возможность практиковать важные социальные и эмоциональные навыки, такие как активное слушание, решение проблем и выражение признательности. Встречи включаются в ежедневную утреннюю рутину или как часть еженедельного расписания.

Распределите обязанности в классе. Помимо того, что учащиеся чувствуют себя способными, предоставление им обязанностей в классе позволяет им чувствовать себя

нужными, создавая атмосферу заботы, в которой все члены группы чувствуют, что их вклад ценят. Соответствующие задачи могут варьироваться в зависимости от потребностей коллектива.

Используйте совместное обучение. Работа учащихся в парах и небольших группах позволяет им взаимодействовать структурированным и контролируемым образом, что способствует обучению. Такие практики стимулируют интеллектуальное развитие, требуя от учащихся согласовать идеи и мнения других со своими собственными. Совместное обучение также предоставляет учащимся возможности развивать социальные и эмоциональные навыки.

Общение с семьей. Установление регулярного общения с родителями дает учителям важную информацию, необходимую для развития своих учеников. Когда дети знают, что взрослые в их жизни работают вместе, они понимают, что школа является приоритетом. Еженедельные информационные бюллетени, позитивные заметки, отправленные домой, и приглашения семьям принять участие в занятиях – вот несколько способов установить эти важные связи.

Потребность становится еще более важной, когда учащиеся вступают в подростковый возраст. Исследования показали положительный результат связи между чувством самостоятельности людей и их усилиями и настойчивостью в выполнении задач, а также их творчеством, прогрессом и достижениями. Хотя многое из того, что учащиеся делают в школах, является обязательным, учителя могут помочь учащимся почувствовать контроль над своим обучением с помощью следующих стратегий.

Предлагайте варианты. Предложение вариантов, когда это возможно, помогает школьникам почувствовать контроль в школе. Продумайте возможные варианты, установив при необходимости ограничения, чтобы гарантировать, что все потенциальные варианты являются разумными, приемлемыми и соответствуют уровню развития.

Обучайте навыкам принятия решений. Практикуйтесь в решении проблем и принятии решений в больших группах, одновременно моделируя такие навыки, как мозговой штурм, обдумывание последствий и размышление о результатах принятых решений. Предоставление возможностей практиковать ответственное принятие решений в классе также

укрепляет способность детей делать правильный выбор в ситуациях вне школы.

Помогите учащимся ценить обучение.

Как бы мы ни старались сделать обучение интересным, некоторые виды деятельности могут быть утомительными и скучными. Однако учащиеся будут более свободно чувствовать себя на уроке, если они понимают, почему это навык является важным. Найдите возможности показать, как учащиеся могут использовать то, что они изучают каждый день.

Всем людям необходимо чувствовать себя способными и контролирующими ситуацию. Эти важные элементы способствуют и мотивации школьников. Семья, школа и сообщества могут работать вместе, чтобы обеспечить условия, которые поддерживают детей. Таким образом, родители и учителя могут внести позитивный вклад в стремление детей стать знающими, ответственными и здоровыми людьми.

Литература

1. Баньковская, Н.И. Взаимосвязь мотивации к учебной деятельности со смысловыми образованиями личности школьника // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2012. № 1–1. URL: [http://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-motivatsii-k-uchebnoy-deyatelnosti-so-](http://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-motivatsii-k-uchebnoy-deyatelnosti-so-smyslovymi-obrazovaniyami-lichnosti-shkolnika)

smyslovymiobrazovaniyami-lichnosti-shkolnika (дата обращения: 20.01.2024).

2. Берцфаи, Л.В. Диагностика действия контроля / Л.В. Берцфаи. – М.: Просвещение, 2001. – С. 29 - 40.

3. Башманова, Е.Л. Разработка модели школьников к учению и школе: типология, структура, динамика и качественный анализ/ Е.Л. Башманова // Научн. журн. – 2009. – № 3. – С. 56 – 58.

4. Жарков, А.Д. Развитие творческой активности личности / А.Д. Жарков. – М.: МГУКИ, 1995. – 254 с.

5. Коджаспиров, Г.М. Педагогический словарь: для студ. выс. и сред. пед. учеб. заведений / Г.М. Коджаспиров. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 176 с.

6. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции/ А.Н. Леонтьев. – М.: Москва, 1971. – 40 с.

7. Мижериков, В.А. Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений / В.А. Мижериков - Феникс, 1998. – 544 с.

8. Ткачук, М. Влияние положительных эмоций на здоровье школьников: из опыта работы / М. Ткачук // Воспитание школьников. – 2007. – N 9. – С. 42-43.

IZMAILOVA Daria Andreevna

Undergraduate, Gzhel State University,
Russia, Ramensky urban district, Elektroizolyator

INCREASING CHILDREN'S MOTIVATION TO LEARN

Abstract. *The article examines the importance of social and emotional learning (SEL) for students to succeed both in learning and in life. Educators and parents join forces to help children acquire a solid base of academic, social and emotional skills. Based on SEO principles, the article discusses the impact of motivation on learning success, provides strategies to increase student motivation, and highlights the role of support, feedback, and focus on progress.*

Keywords: *social and emotional learning (SEL), motivation, learning success, teachers, parents, support, feedback, collaborative learning, progress, values.*

КОЛУПАЕВА Екатерина Викторовна

преподаватель,

Валуйский индустриальный техникум, Россия, Белгородская область, г. Валуйки

ЦИФРОВАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК НОВОЕ ПРОСТРАНСТВО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

Аннотация. В работе приводятся примеры направлений использования информационно-коммуникационных технологий в условиях цифровизации образования. В каждом направлении указаны примеры платформ, онлайн-ресурсов и сайтов для их применения в деятельности учителя.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, информационная образовательная среда, цифровая среда, воспитательный процесс, воспитательная работа, профессиональные стандарты.

Педагог – ключевая фигура реформирования образования. Готовность к переменам, мобильность, способность к нестандартным трудовым действиям, ответственность и самостоятельность в принятии решений – все эти характеристики деятельности успешного профессионала в полной мере относятся и к педагогу. Обретение этих ценных качеств невозможно без расширения пространства педагогического творчества.

В основе цифровизации образовательной среды лежит активное внедрение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в процесс образования, при этом ИКТ рассматриваются как потенциальная возможность инновационного развития и повышения эффективности образовательного процесса. В отечественном образовании содержание понятия ИКТ раскрыто в ГОСТ Р 52653-2006. В документе указано, что термин «информационно-коммуникационная технология» обозначает «информационные процессы и методы работы с информацией, осуществляемые с применением средств вычислительной техники и средств телекоммуникации» [1].

Введение ФГОС в систему образования РФ повлекло изменения в понимании образовательного процесса и организации воспитательного процесса в образовательных организациях. В соответствии со Стандартами второго поколения воспитательная работа стала официально считаться частью образовательного процесса. При организации образовательной деятельности стали учитываться компоненты воспитательной направленности. Результаты обучения по ФГОС стали включать не только

предметные, но и личностные и метапредметные, которые учитывают развитие и продвижение ученика, формирование его самостоятельности и желание учиться. Приобретаемые знания, способы деятельности, перспективы будущей жизни по ФГОС должны оцениваться учениками с позиций духовно-нравственных ценностей. По окончании образовательной организации у обучающегося должны быть сформированы качества личности, которая сможет найти свое место в жизни после школы, сумеет адаптироваться и социализироваться в жизни.

Объединяя требования Профессионального стандарта педагога и ФГОС, возникает проблема: как организовать воспитательное пространство класса, группы, школы на основе цифровой образовательной среды. Таким образом, обосновывается актуальность данной работы.

Приведем перечень ресурсов, которые могут быть использованы учителями и педагогами в профессиональной деятельности с целью создания цифрового пространства, соответствующего целям воспитания обучающихся. Средством оценки сформированности уровня универсальных учебных действий выступает систематическая оценка, которая отражает индивидуальный уровень каждого конкретного школьника.

Одним из наиболее интересных методов оценки сформированности универсальных учебных действий школьников может выступать метод портфолио. В новых условиях и в связи с современной информатизацией общества и образовательных учреждений в практику входит появление новых форм

портфолио, основанных на применении современных информационных технологий «электронных портфолио» и ориентированных на новые образовательные цели. Создание электронного портфолио может происходить, например, на базе бесплатного онлайн-конструктора сайтов Google Sites (<https://www.sites.google.com>) или Wix.com (<https://ru.wix.com>). Платформы просты в использовании и предлагают пользователям пошаговые инструкции по созданию персональных сайтов. Для работы на ресурсе не требуется повышенного уровня знаний компьютерных технологий или специальных умений программирования.

Посещение группой обучающихся различных экскурсий является неотъемлемой частью воспитательного процесса. Ниже приведен список сайтов, с помощью которых учитель может организовать коллективную онлайн-экскурсию во время классного часа или внеурочной деятельности.

Сайт «Веселое путешествие» (<https://www.edut-deti.ru/odnodnevnye-ekskursii/virtualnye-ekskursii/>) предоставляет список мест для виртуального посещения музеев. Перечень возможных мест для посещения содержит название, описание и ссылку для подключения.

В сети Интернет также можно встретить достаточно много различных ресурсов для виртуального посещения наиболее известных туристических городов и, соответственно, музеев. Сайт «1000 городов» (<https://1000-cities.blogspot.com>) прост в использовании и не содержит лишней информации и рекламы, что является преимуществом на фоне многих других ресурсов.

Профориентация в образовательном учреждении для старшеклассников. Проблема выбора профессии стояла перед старшеклассниками всегда, а сейчас она становится особо актуальной в связи с изменениями, происходящими в нашем обществе. О множестве новых профессий школьники практически не имеют информации, да и традиционные профессии претерпевают существенные изменения. В связи с этим актуальным является организация встреч будущих выпускников с представителями различных профессий. Современные реалии позволяют проводить подобные встречи не только в формате оффлайн, но и онлайн. Организация именно онлайн-встречи имеет ряд преимуществ. Так, появляется возможность

пригласить на встречу с обучающимися представителей профессий не только своего города, но и других городов и даже регионов и стран. В определении будущей профессии школьника немаловажную роль играют родители. При организации онлайн-встречи родители обучающихся также смогут присутствовать и задавать интересующие их вопросы напрямую приглашенным специалистам.

Платформы для проведения онлайн-встреч могут быть выбраны на личное усмотрение образовательных организаций. Наиболее удобным и практичным с точки зрения программного обеспечения и простоты в использовании выступает платформа ZOOM (<https://zoom.us>). Ресурс не требует специальной установки на компьютер, подключающемуся пользователю необязательно иметь аккаунт для подключения. Войти в систему, т. е. завести аккаунт (пройти регистрацию) или использовать социальные сети для входа, необходимо тем, кто будет выступать в качестве организатора конференции.

Перейдем к вопросу об использовании виртуальных лабораторий для определения обучающимся увлечений и предметных предпочтений и, соответственно, определения будущей сферы деятельности. Использование виртуальных лабораторий позволяет отдаленно почувствовать и попрактиковаться в том или ином виде деятельности в инженерных и естественно-научных областях. На сайтах Лабораторные работы дистанционно (<http://distant.itmo.ru/labs>), Vc.ru (<https://vc.ru/education/139879-8-luchshih-onlayn-resursov-dlya-laboratornyh-rabot>), Виртуальные лаборатории VR-Labs (<https://vr-labs.ru/laboratories/>) приведены примеры виртуальных лабораторий и онлайн-симуляторов в области медицины, биологии, экологии, физики, химии, гидромеханики, машиностроения, метрологии, теоретической механики, теплотехники, электротехники и др.

Указанный перечень направлений использования средств информационно-коммуникационных технологий в рамках организации воспитательной работы в образовательном учреждении не исчерпан и может быть уточнен и продолжен. Ежедневно в сети Интернет публикуются и обновляются различные онлайн-сервисы и ресурсы, которые так или иначе могут быть использованы в профессиональной деятельности педагога, в том числе в плане организации воспитательной работы.

Литература

1. ГОСТ Р 52653-2006 «Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Термины и определения». – Текст: электронный // Национальный стандарт Российской Федерации. – URL:

<http://docs.cntd.ru/document/1200053103> (дата обращения: 20.01.2024).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО). – URL: <https://fgos.ru> – Текст: электронный.

KOLUPAEVA Ekaterina Viktorovna

Teacher, Valuysky Industrial College, Russia, Belgorod region, Valuyki

**DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT
AS A NEW SPACE OF EDUCATIONAL PRACTICE**

Abstract. *The paper provides examples of the use of information and communication technologies in the context of digitalization of education. In each direction, examples of platforms, online resources and websites for their use in teacher activities are indicated.*

Keywords: *information and communication technologies, information educational environment, digital environment, educational process, educational work, professional standards.*

КОЛЫЧЕВА Надежда Николаевна

студентка, Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, г. Белгород

Научный руководитель – доцент кафедры дошкольного и специального (дефектологического) образования Белгородского государственного национального исследовательского университета, кандидат педагогических наук, доцент Панасенко Карина Евгеньевна

**ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ РАБОТА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ СМЫСЛОВОГО ВОСПРИЯТИЯ РЕЧЕВОГО
ВЫСКАЗЫВАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОНР**

Аннотация. В данной статье рассматривается значимость изучения смыслового восприятия речевых высказываний в начальной школе. Особое внимание уделяется особенностям смыслового восприятия у младших школьников с общим недоразвитием речи, упражнениям, которые можно использовать для коррекции данных нарушений, представлены результаты педагогического эксперимента по выявлению уровня сформированности смыслового восприятия речевого высказывания у младших школьников с общим недоразвитием речи на диагностическом и контрольном этапе исследования.

Ключевые слова: младшие школьники, смысловое восприятие, речевое высказывание, общее недоразвитие речи.

В настоящее время очень много детей с речевой патологией. Приблизительно 60% детей в России, поступающих в первый класс, имеют проблемы с речью. Самым распространенным речевым расстройством является общее недоразвитие речи. Чтобы помочь этим детям, необходимо создавать специальные условия, которые учитывают их особые образовательные потребности.

У младших школьников с общим недоразвитием речи возникают трудности с произношением звуков, их речь становится несвязной и лишенной эмоциональности. Они также имеют ограниченный словарный запас и испытывают затруднения в выражении своих мыслей. Кроме того, у них возникают проблемы с пониманием смысла высказывания.

Смысловое восприятие речевого высказывания является наиболее сложным компонентом речевой функции человека, основанным на активном мыслительном процессе [3, с. 365].

Проблема формирования и развития понимания значения речевых высказываний является важной для современной логопедии.

В своих исследованиях Б.С. Мучник отмечал, что в процессе понимания происходит преобразование лингвистического значения в психологический смысл. Учитывая, что смысл и значение передаются через речь, следует

отметить, что дети с нарушениями речи могут столкнуться с определенными трудностями в усвоении школьной программы.

Основываясь на проведенных исследованиях, Ю. А. Шулекина выявляет особенности реализации смысловой стратегии у младших школьников с общим недоразвитием речи. Она отмечает, что у таких детей слабость в операциях распознавания слов вызвана нарушениями звукового восприятия, что означает, что они не способны правильно воспринимать звуки и связывать их с буквами. Более того, у этих детей существует проблема недостаточного понимания основного значения слова. И наконец, у этих детей наблюдается непродуктивность вербально-мнемических актуализаций на этапе, верно, выбранной стратегии верификации [4, с. 38].

Для коррекции этих отклонений и помощи в развитии логико-грамматических и семантических структур, детям требуется систематическая поддержка, включая логопедическую помощь. Для преодоления трудностей, связанными с пониманием сложных логико-грамматических конструкций, развитием словесно-логического мышления и применением этих навыков в учебной сфере, необходимо обратиться к специально разработанному обучению [2, с. 214].

При работе с детьми младшего школьного возраста с общим недоразвитием речи следует сосредоточиться на двух основных направлениях: исправлении имеющихся нарушений и предотвращении возможных дополнительных проблем. Кроме того, важно проводить профилактическую работу, направленную на предотвращение возникновения речевых нарушений и улучшение речевой системы, даже если проблемы с речью отсутствуют. Также необходимо заниматься коррекцией и развитием других психических функций, таких как слуховое и зрительное внимание, зрительная и речевая память, а также логическое мышление [1, с. 25].

На диагностическом этапе нашего исследования мы определяли уровень сформированности смыслового восприятия речевого высказывания у младших школьников с ОНР (1 класс).

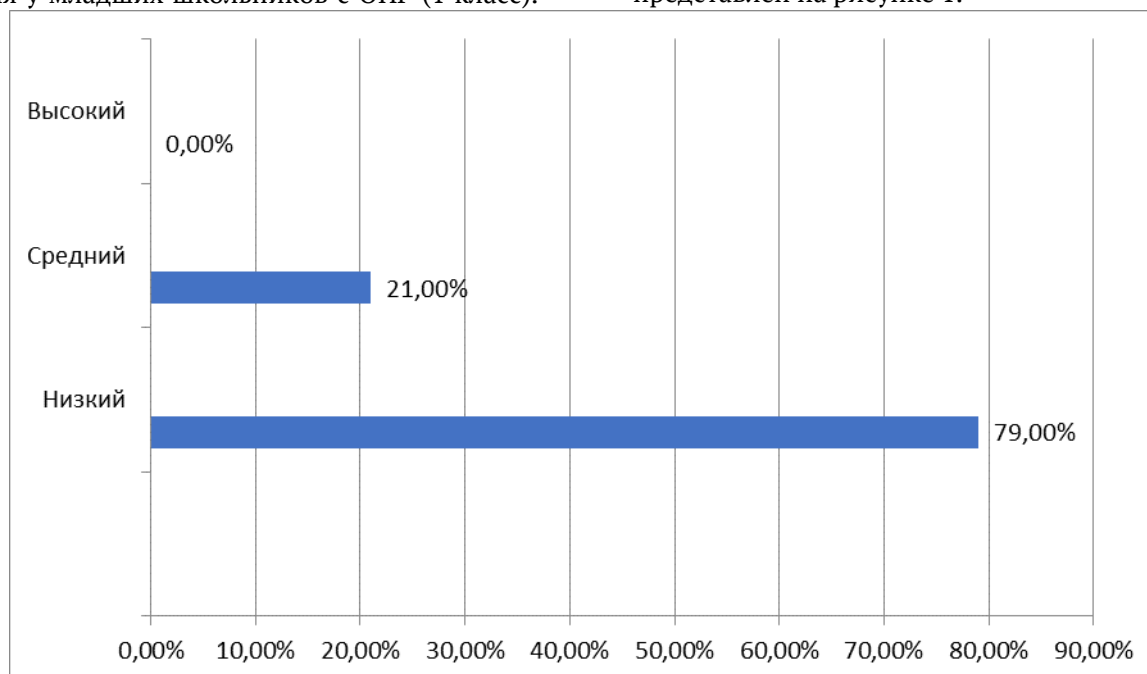


Рис. 1. Уровень сформированности смыслового восприятия речевого высказывания у младших школьников с ОНР (%)

Исследование уровня сформированности смыслового восприятия речевого высказывания у младших школьников с ОНР на диагностическом этапе показало, что преобладает количество детей с низким уровнем сформированности смыслового восприятия речевого высказывания – 79%, средний уровень имеют 21% школьников, нет обучающихся с высоким уровнем развития.

Ориентируясь на научно-методические источники, а также результаты диагностического этапа нашего проекта, мы определили направления коррекционной работы формированию

Для этого мы использовали методику Л. С. Цветковой:

1. Понимание простых и сложных инструкций;
2. Метод понимания обращенной речи. Метод беседы;
3. Метод понимания диалога;
4. Метод понимания предметных слов. Метод показа названных предметов;
5. Метод понимания логико-грамматических конструкций:
 - предложные конструкции;
 - инвертированные конструкции;
 - сравнительные конструкции.

Уровень сформированности смыслового восприятия речевого высказывания у младших школьников с ОНР на диагностическом этапе представлен на рисунке 1.

смыслового восприятия речевого высказывания у младших школьников с ОНР:

1. Работа по развитию импрессивной речи.
2. Формирование навыка построения диалогической речи.

В рамках каждого направления мы определили задачи:

1. Расширить активный и пассивный словарь;
2. Расширить смысловое восприятие речевого материала на уровне фразы;
3. Формировать понимание логико-грамматических конструкций;

4. Определить уровень сформированности восприятия речевого высказывания в рамках направления по развитию импрессивной речи;

5. Расширить понимание обращенной речи.

Далее мы определили приемы и упражнения для формирования смыслового восприятия речевого высказывания:

Для расширения активного и пассивного словаря использовались задания на понимание предметных слов, фраз, пространственных отношений предметов, с помощью предлогов, задания на обобщение предметов по назначению.

Например, для расширения активного и пассивного словаря мы использовали упражнение «Какое слово зашифровали?».

Данное задание направлено на усвоение названия предметов и действий, определения признаков предметов.

В задании представлено слово с пропущенными буквами и три его варианта. Задача ребенка – устно произнести все три варианта слова и выбрать то, которое, по его мнению, соответствует «зашифрованному» слову.

- __ CA (оса, заноза, лиса)
- PY__ (река, рука, рак)
- ZA__K (замок, заяц, урок)

Для расширения смыслового восприятия речевого материала на уровне фразы использовались задания, содержащие пространственные и «квазипространственные» отношения, представляющие интерес для формирования понимания «коммуникации отношений» в языковой системе обучающихся, например, «Найди ответ на вопрос».

Цель данного задания заключается в том, чтобы ученики проанализировали пассивные конструкции языка, которые отражают «квазипространственные» отношения.

Для этого используется речевой материал в форме утвердительных предложений и вопросов. В качестве ответа представлены изображения объектов, из которых следует выбрать правильную картинку.

- Внук накормлен бабушкой. Кто кого накормил?

- Папа встречен дочерью. Кто кого встретил?
- Сестра наказана папой. Кто кого наказал?
- Кот напуган собакой. Кто кого испугался?

Для формирования понимания логико-грамматических конструкций использовались задания на различение падежных окончаний, употребление существительных в уменьшительно-ласкательной форме, сравнительные формы имен прилагательных, например, «Закончи предложения» (использование слов в родительном падеже).

Речевой материал – даны предложения и последнее слово необходимо поставить в правильной падежной форме.

- Зимой на деревьях нет ... листья
- На кухне нет ... стулья
- На болоте много ... комары
- В нашей реке нет ... кувшинка
- У птиц нет ... зубы

Для определения уровня сформированности восприятия речевого высказывания в рамках направления по развитию импрессивной речи мы использовали задания на определение предметных признаков понятия, задания по формированию навыков языкового обобщения.

Для расширения понимания обращенной речи обучающимся были предложены упражнения, направленные на формирование коммуникативных речевых навыков, для развития понимания обращенной речи.

Далее на контрольном этапе нашей проектной деятельности мы оценивали эффективность логопедической работы формированию смыслового восприятия речевого высказывания у младших школьников с ОНР.

На контрольном этапе мы использовали диагностический инструментальный диагностический этап.

Сравнительные результаты изучения уровня сформированности смыслового восприятия речевого высказывания у младших школьников с ОНР на диагностическом и контрольном этапе представлены на рисунке 2.

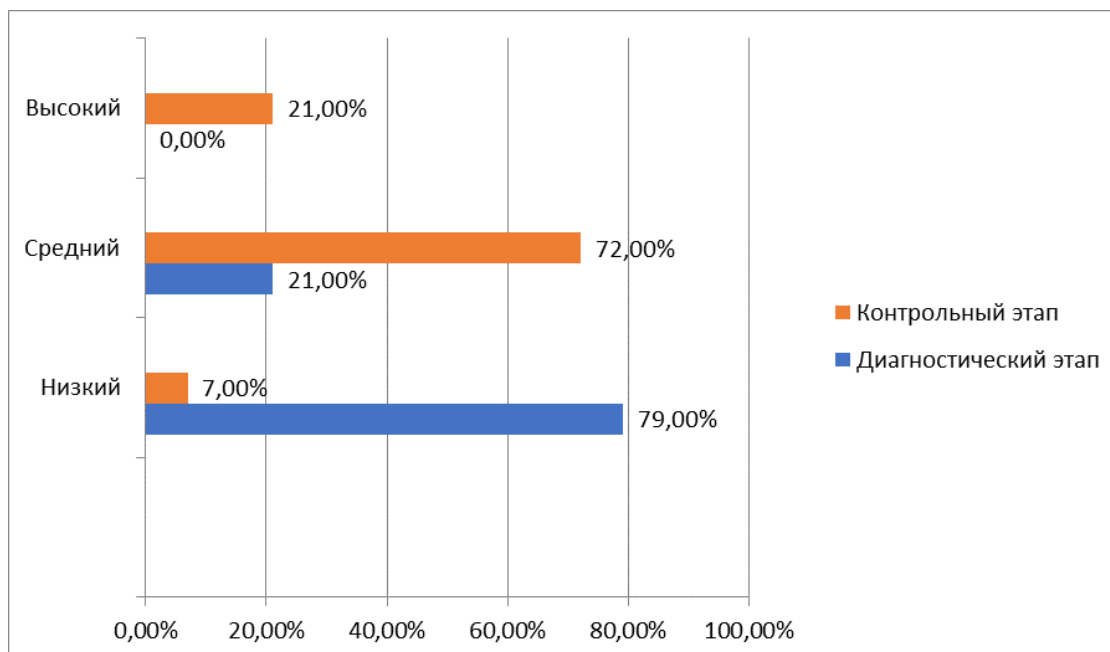


Рис. 2. Сравнительные результаты изучения уровня сформированности смыслового восприятия речевого высказывания у младших школьников с ОНР на диагностическом и контрольном этапе (%)

Данные контрольного этапа проектной деятельности отражают положительную динамику в формировании смыслового восприятия речевого высказывания детьми младшего школьного возраста, имеющими ОНР, третий уровень речевого развития. У школьников отмечено значительное улучшение результатов при выполнении предложенных им заданий по сравнению с результатами диагностического этапа. Значительная динамика была отмечена при овладении детьми навыками понимания обращенной речи и понимания простых и сложных инструкций. Так же отмечена положительная динамика, но в меньшей степени при овладении навыками смыслового понимания диалога, логико-грамматических конструкций.

Все это говорит о том, что предложенная нами система коррекционно-развивающей работы по формированию смыслового восприятия речевого высказывания у младших

школьников с ОНР на логопедических занятиях была эффективной.

Литература

1. Белогурова, Ю.Г. Особенности смыслового восприятия речевого высказывания у младших школьников с общим недоразвитием речи // Теоретический и практический потенциал современной науки: сборник научных сборник научных статей. Том Часть V. – Москва: Издательство «Перо». 2019. С. 25-28.
2. Леонтьев, А.А. Язык, речь, речевая деятельность. – М.: Просвещение. 1969. 214 с.
3. Основы теории и практики логопедии / Под ред. Р.Е. Левиной. – М.: «Просвещение». 1967. 365 с.
4. Шулекина, Ю.А. Приемы логопедической работы по диагностике и коррекции понимания образных средств языка у младших школьников с ОНР // Дефектология. 2011. № 4. С. 38-51.

KOLYCHEVA Nadezhda Nikolaevna

Student, Belgorod State National Research University, Russia, Belgorod

Scientific Advisor – Associate Professor of the Department of Preschool and Special (Defectological) Education at Belgorod State National Research University, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Panasenko Karina Evgenievna

SPEECH THERAPY WORK ON THE FORMATION OF SEMANTIC PERCEPTION OF SPEECH UTTERANCE IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH ONR

Abstract. *This article discusses the importance of studying the semantic perception of speech utterances in elementary school. Special attention is paid to the peculiarities of semantic perception in younger schoolchildren with general speech underdevelopment, exercises that can be used to correct these disorders, the results of a pedagogical experiment to identify the level of formation of semantic perception of speech utterance in younger schoolchildren with general speech underdevelopment at the diagnostic and control stage of the study are presented.*

Keywords: *primary school students, semantic perception, speech utterance, general underdevelopment of speech.*

КОШКИНБАЕВА Альбина Оразбаевна

магистрант кафедры «Иностранные языки и межкультурная коммуникация»,
Атырауский университет имени Х. Досмухамедова, Казахстан, г. Атырау

ХАЙЫРЖАНОВА Акмарал Хатифовна

кандидат филологических наук, ассоциированный профессор
кафедры «Иностранные языки и межкультурная коммуникация»,
Атырауский университет имени Х. Досмухамедова, Казахстан, г. Атырау

**МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ПОРТФОЛИО
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА**

Аннотация. В статье портфолио рассматривается в качестве одного из важных документов в образовании. На этой статье можете найти ответы на вопросы как: Каким должно быть структура портфолио? Цели и принципы составления портфолио, а также алгоритм составления портфолио. В этой статье обсуждается важность разработки комплексного портфолио для преподавателей иностранных языков, чтобы удовлетворить растущий спрос на высококвалифицированных педагогов. В нем подчеркивается необходимость четкой цели и структуры, тщательного отбора фактических данных, включения рефлексивной практики и самооценки, интеграции технологий, использования совместных оценок и обратной связи коллег, а также использования возможностей профессионального развития. В статье подчеркивается, как хорошо разработанное портфолио может улучшить практику преподавания и служить инструментом профессионального роста и продвижения по службе.

Ключевые слова: портфолио, резюме, структура, документ.

Портфолио преподавателя иностранного языка – это коллекция документов и материалов, демонстрирующих его профессиональную подготовку, опыт работы и достижения. Портфолио может использоваться в различных целях, таких как аттестация, повышение квалификации, трудоустройство, а также для саморазвития преподавателя.

В современном образовательном пространстве значительно возрос спрос на высококомпетентных преподавателей иностранных языков. В результате потребность в эффективной практике оценки учителей и повышения квалификации стала первостепенной. Одним из таких подходов является разработка комплексного портфолио для преподавателей иностранных языков. Цель этой статьи – пролить свет на методологию создания эффективного и содержательного портфолио, которое может не только улучшить практику преподавания, но и служить инструментом профессионального роста и продвижения по службе.

Одним из таких методов является составление портфолио учителя. Портфолио – это коллекция материалов, отражающих профессиональный путь и достижения учителя. Оно не

только помогает учителю отслеживать свой профессиональный рост, но и является важным инструментом самооценки и обратной связи.

Составление портфолио начинается с отбора и сбора различных фрагментов профессиональной деятельности, таких как уроки, материалы для занятий, рекомендательные письма, участие в проектах и конференциях, а также достижения учащихся. Важно, чтобы портфолио было организовано в логическую структуру, отражающую все аспекты профессиональной деятельности преподавателя.

Для современных педагогов особенно важно обратить внимание на цифровые платформы для создания и хранения портфолио. Это позволяет учителям легко обновлять и дополнять свои материалы, делиться своими портфолио с коллегами и администрацией, а также получать обратную связь от своих руководителей.

Портфолио также играет важную роль для учителей, стремящихся к профессиональному развитию и карьерному росту. Основываясь на анализе своих достижений и опыта, учитель может определить свои сильные и слабые стороны, а также разработать планы по совершенствованию своей профессиональной практики.

При разработке портфолио также важно смотреть в будущее. Учителям следует учитывать возможные изменения в методах преподавания и образовательных технологиях, чтобы подготовиться к будущим предпочтениям и потребностям учащихся.

Цели составления портфолио преподавателя иностранного языка

Аттестация. Портфолио используется для оценки профессионального уровня преподавателя и присвоения ему квалификационной категории.

Повышение квалификации. Портфолио помогает преподавателю отслеживать свой профессиональный рост и планировать мероприятия по повышению квалификации.

Трудоустройство. Портфолио является важным документом при трудоустройстве на новую работу. Оно позволяет работодателю оценить квалификацию и опыт преподавателя.

Саморазвитие. Портфолио помогает преподавателю анализировать свою работу, выявлять сильные и слабые стороны, а также ставить цели для дальнейшего развития.

Структура портфолио преподавателя иностранного языка

Портфолио преподавателя иностранного языка может иметь различную структуру, но в целом оно включает следующие разделы:

Визитная карточка. В этом разделе указываются основные данные о преподавателе: ФИО, образование, специальность, квалификация, педагогический стаж.

Резюме. В этом разделе кратко излагается профессиональная деятельность преподавателя, его достижения и планы на будущее.

Педагогические достижения. В этом разделе представлены материалы, демонстрирующие педагогическое мастерство преподавателя: разработки уроков, методические пособия, презентации, отзывы учащихся и родителей.

Научные достижения. В этом разделе представлены материалы, подтверждающие научную деятельность преподавателя: публикации, доклады, гранты.

Профессиональное развитие. В этом разделе представлены материалы, свидетельствующие о профессиональном развитии преподавателя: сертификаты о повышении квалификации, участие в семинарах, конференциях.

Принципы составления портфолио преподавателя иностранного языка

Портфолио должно быть:

- **Полным.** Оно должно включать все необходимые документы и материалы, которые подтверждают квалификацию и опыт преподавателя.
- **Актуальным.** Документы и материалы, представленные в портфолио, должны быть актуальными и отражать последние достижения преподавателя.

- **Доступным.** Портфолио должно быть понятным и удобным для восприятия.

Советы по составлению портфолио преподавателя иностранного языка:

1. **Начните с определения целей.** Для чего вы собираете портфолио? Это поможет вам определить, какие документы и материалы необходимо включить.

2. **Организируйте материалы.** Портфолио должно быть структурированным и удобным для поиска.

3. **Используйте качественные материалы.** Документы и материалы, представленные в портфолио, должны быть качественными и отражать высокий уровень профессионализма преподавателя.

4. **Регулярно обновляйте портфолио.** По мере роста вашего профессионального опыта вносите изменения в портфолио.

Оформление и презентация портфолио

Существуют различные подходы к оформлению портфолио. Это может быть папка-накопитель с файлами (скоросшивателе). Каждый отдельный материал, включенный в портфолио, должен датироваться. Состав портфолио зависит от конкретных задач, которые ставит перед собой сам студент. Можно складывать в портфолио максимально все, что вы собираете и с чем так или иначе работаете. Может быть использован избирательный подход. Положения, помещённые ниже, могут служить примером таких рекомендаций: Выберите для вашего портфолио: три, с вашей точки зрения, лучшие работы из всего курса обучения; работу из начала, середины и конца всего курса обучения; работы, которые, по вашему мнению, показывают лучше всего, чему вы научились; две работы, которыми вы гордитесь; три работы, которыми Вы хотите, чтобы их посмотрели (Ваши товарищи по группе, преподаватели, знакомые учителя и др.). Презентация портфолио происходит на итоговой конференции подведения итогов педагогической практики. Время презентации – 5-7 минут. За это краткое время необходимо максимально отразить

содержание всех составных частей портфолио. Поэтому презентация портфолио обязательна. При этом она не должна содержать текст, который будет прочитан. Нужно говорить устно, без каких-либо записей. Содержание портфолио в презентации должно быть предельно обобщенно, представлять собой опору для изложения материала. В презентации приветствуются схемы, символы, фото, клипы, таблицы и пр. Презентация портфолио неравна портфолио. При этом сам портфолио может быть предъявлен для ознакомления. По окончании презентации студент должен быть готов ответить на вопросы.

Критерии оценки портфолио и презентации портфолио на итоговой конференции

Портфолио оценивается согласно следующим критериям.

1. Целевая установка автора портфолио, ее актуальность и глубина проработанности.
2. Соответствие содержания портфолио целевой установке.
3. Анализ владения иностранным языком в соответствии с требованиями Европейского языкового портфолио.
4. Наличие материалов, отражающих высокий уровень профессионально-методического портфолио.
5. Наличие материалов личного портфолио (по желанию).

Устная презентация портфолио оценивается по следующим критериям.

1. Свободное владение языком: корректное произношение, интонационное оформление речи, владение грамматикой английского языка, лексическое насыщение речи (идиомы, разнообразная лексика).
2. Логичное изложение содержания портфолио.
3. Говорение (а не чтение заранее написанного текста).
4. Умение грамотно и полно ответить на вопросы присутствующих.

Презентация с использованием технических средств предполагает:

1. Свободное владение информационными технологиями.
2. Разнообразие информационных технологий.
3. Отражение в презентации содержания портфолио.

Создание портфолио – отличный способ для преподавателей иностранных языков расти профессионально, демонстрировать свои

достижения и поддерживать высокие стандарты образования. Регулярное обновление и развитие портфолио помогает преподавателям быть в курсе современных методов обучения и оставаться конкурентоспособными на рынке труда.

Создание надежного портфолио является важным шагом на пути к стимулированию роста и развития в преподавании иностранных языков. Это позволяет учителям размышлять о своей практике, демонстрировать свои достижения и ставить цели для своих будущих начинаний. Благодаря своей всеобъемлющей структуре, подходу, основанному на фактических данных, и интеграции технологий, тщательно разработанное портфолио может революционизировать процессы оценки и профессионального развития преподавателей иностранных языков, что приведет к улучшению результатов обучения и повышению успешности учащихся.

В заключение, разработка портфолио для учителей иностранных языков является необходимым и важным процессом для поддержания высоких стандартов профессиональной практики. Это помогает учителям отслеживать свой профессиональный рост, получать обратную связь и готовиться к будущим вызовам в сфере образования.

Литература

1. Безукладников, К.Э. Профессиональный портфолио как технология педагогического мониторинга уровня сформированности профессиональных компетенций студентов // Профессиональная подготовка педагогических кадров для системы образования Пермского края: материалы региональной научно-практической конференции: 18 апреля 2006 г., Пермь. - Пермь: ПГПУ, 2006. - С. 170-174.
2. Галина, Н.А. Портфолио преподавателя иностранного языка: Учебное пособие. - М.: Академия, 2011. - 120 с.
3. Иванова, И.В. Портфолио преподавателя иностранного языка: Методическое пособие. - СПб.: Книжный Дом, 2015. - 128 с.
4. Кириллова, Е.В. Портфолио преподавателя иностранного языка: Практическое пособие. - М.: Дрофа, 2016. - 112 с.
5. Михайлова, Л.А. Портфолио преподавателя иностранного языка: Учебно-методическое пособие. - М.: Издательство РГГУ, 2017. - 136 с.

6. Портфолио преподавателя иностранного языка: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е.В. Кириловой. - М.: Академия, 2018. - 144 с.

7. Сазонова, Н.Г. Портфолио преподавателя иностранного языка: Учебное пособие. - М.: Издательский центр "Академия", 2019. - 128 с.

KOSHKINBAEVA Albina Orazbaevna

Undergraduate student of the Department of Foreign Languages and Intercultural Communication, Atyrau University named after H. Dosmukhamedova, Kazakhstan, Atyrau

KHAYYRZHANOVA Akmaral Khatifovna

Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor of the Department of Foreign Languages and Intercultural Communication, Atyrau University named after H. Dosmukhamedova, Kazakhstan, Atyrau

METHODOLOGY FOR COMPILING A FOREIGN LANGUAGE TEACHER'S PORTFOLIO

Abstract. *The article considers the portfolio as one of the important documents in education. In this article you can find answers to questions like: What should be the structure of the portfolio? The goals and principles of making a portfolio, as well as the algorithm for making a portfolio. This article discusses the importance of developing a comprehensive portfolio for foreign language teachers to meet the growing demand for highly qualified teachers. It emphasizes the need for a clear purpose and structure, careful selection of evidence, inclusion of reflective practice and self-assessment, integration of technology, the use of joint assessments and peer feedback, and the use of professional development opportunities. The article highlights how a well-designed portfolio can improve teaching practice and serve as a tool for professional growth and career advancement.*

Keywords: *portfolio, resume, structure, document.*

МИРЗОЯН Армен Суренович

магистрант, Новосибирский государственный педагогический университет,
Россия, г. Новосибирск

ДИНАМИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена исследованию динамики морфофункциональных показателей физического здоровья и физической подготовленности курсантов военного института в течение периода обучения. Особое внимание уделено влиянию факторов учебной нагрузки, военной подготовки и режима тренировок на общую физическую готовность будущих офицеров. Полученные результаты могут служить основой для оптимизации тренировочных программ в военных учебных заведениях и формирования здорового образа жизни среди будущего военного персонала.

Ключевые слова: морфофункциональные показатели, физическая подготовка, обучение, образование, военный институт, физическое здоровье.

Актуальность исследования

Исследование динамики морфофункциональных показателей физического здоровья и физической подготовленности курсантов военного института обладает важной актуальностью в контексте нескольких ключевых аспектов. Прежде всего, физическая подготовленность и здоровье военных кадров имеют прямое отношение к государственной безопасности, поскольку эффективность военных операций тесно связана с общей физической готовностью военнослужащих.

Важным аспектом является также формирование здорового образа жизни среди будущего военного персонала. Исследование предоставляет информацию о влиянии учебной нагрузки, военной подготовки и режима тренировок на физическую готовность курсантов, что может способствовать разработке целенаправленных мер по укреплению здоровья и поддержанию высокого уровня физической активности.

Таким образом, данное исследование не только актуально с точки зрения национальной безопасности, но и предоставляет ценные практические рекомендации для оптимизации физической подготовленности будущего военного персонала, а также поддержания их общего физического здоровья в контексте современных требований.

Цель исследования

Целью исследования является проведение всестороннего анализа динамики морфофункциональных показателей физического

здоровья и уровня физической подготовленности студентов военного института в процессе обучения. Необходимо оценить и выявить общие тенденции изменений в антропометрических данных, кардиореспираторной системе, мышечной массе и силовых показателях у курсантов.

Это исследование также нацелено на выявление влияния различных факторов, таких как учебная нагрузка, военная подготовка и режим тренировок, на физическую подготовленность будущих офицеров. Результаты предполагается использовать для оптимизации образовательных программ, формирования здорового образа жизни военнослужащих и принятия эффективных мер по поддержанию и улучшению их общего физического состояния.

Материалы и методы исследования

Изучением вопросов, посвященных динамике морфофункциональных показателей физического здоровья и физической подготовленности курсантов военного института в процессе обучения, занимались такие ученые, как Р.Т. Гаджимурадова, Н.А. Горохова, О.В. Мамонина, Т.Н. Шутова, В.А. Щеголев А.И. Скопылатов и другие.

Методами исследования являются: метод кейс-исследования, метод теоретического и практического анализа, метод сравнительного анализа.

Результаты исследования

Современные военные операции требуют высокой физической подготовленности от

военнослужащих. Именно поэтому важно понимать динамику изменений в морфофункциональных показателях курсантов в процессе их обучения.

Влияние различных факторов, таких как военная подготовка и режим тренировок на физическую подготовленность студентов военного института является ключевым аспектом в формировании комплексных программ поддержания здоровья и готовности будущих офицеров.

Военная подготовка влияет на физическую готовность студентов через систематическое внедрение военно-специфических тренировок. Такие тренировки ориентированы на развитие физических качеств, необходимых для эффективного выполнения служебных обязанностей. Включение элементов тактической подготовки, маршей с полевой амуницией и симуляции боевых ситуаций способствует формированию высокой степени выносливости, силы и координации у курсантов.

Режим тренировок играет важную роль в определении интенсивности и структуры физических занятий. Регулярные, разнообразные тренировки, включающие кардио-нагрузки, силовые упражнения и элементы функционального тренинга, способствуют всестороннему развитию физических качеств. Грамотное планирование тренировочных блоков, учитывающее особенности военной службы, способствует оптимальному поддержанию физической формы [1, с. 221].

Определение влияния этих факторов не только помогает адаптировать учебные программы, но и формировать комплексные программы поддержания здоровья и физической готовности будущих офицеров. Эти программы должны быть не только эффективными с точки зрения достижения военных целей, но и уделять внимание общему здоровью студентов.

Включение медицинских осмотров, психологической поддержки и элементов физической реабилитации в общую структуру программы поддержания здоровья обеспечивает более глубокий и всеобъемлющий подход. Такие программы также должны учитывать индивидуальные особенности каждого курсанта, обеспечивая персонализированный подход к поддержанию его физического и психологического благополучия.

С научной точки зрения, влияние военной подготовки и режима тренировок на физическую подготовленность студентов военного института представляет собой интересное поле исследований с множеством аспектов, включая

физиологические, психологические и социальные.

Научные исследования физиологических изменений, вызванных военной подготовкой и режимом тренировок, позволяют выявить адаптационные механизмы организма. Измерение параметров, таких как выносливость, максимальный кислородопотребительный объем, силовые показатели и общая физическая работоспособность, позволяет оценить эффективность тренировочных программ и их воздействие на организм курсантов.

Изучение влияния военной подготовки на психологический статус студентов включает анализ уровня стресса, адаптации к тренировочному процессу, мотивации и психологической устойчивости. Эти аспекты существенны для определения эмоционального благополучия будущих офицеров и их способности эффективно справляться с военными условиями. Научные исследования также могут сосредотачиваться на социальных взаимодействиях внутри группы курсантов. Анализ формирования коллективного духа, солидарности и влияния социальной поддержки на мотивацию к физическим нагрузкам может предоставить важные данные для создания программ обучения, способствующих лучшему взаимодействию военных единиц. С учетом результатов исследований разработка персонализированных программ поддержания здоровья становится возможной. Научная база позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого студента при составлении тренировочных планов, что повышает эффективность и уровень адаптации курсантов к физическим нагрузкам [2, с. 521].

Многолетние научные наблюдения выявляют, что в начале обучения курсанты часто демонстрируют уровень физической подготовленности, соответствующий средним показателям гражданского населения. Однако с течением времени, под воздействием военной подготовки и интенсивных тренировок, наблюдается значительное улучшение физических показателей. Это включает в себя увеличение выносливости, силы, и лучшую адаптацию к военным видам деятельности [5, с. 90]. Научные исследования также указывают на изменения в антропометрических показателях у курсантов во время обучения. Увеличение мышечной массы, снижение процента жира и улучшение индексов массы тела свидетельствуют о положительных трендах в физическом развитии студентов военного института. Также исследования подчеркивают роль учебной нагрузки в формировании динамики

морфофункциональных показателей. Интенсивность учебных программ, включая тактическую подготовку и военные тренировки, имеет прямое воздействие на уровень физической подготовленности. Оптимальное сочетание общевойсковой подготовки и индивидуальных тренировок влияет на достижение высоких результатов [3, с. 1542].

Однако динамика морфофункциональных показателей также зависит от психологических и социальных факторов. Исследования выявляют, что студенты, обладающие высоким уровнем мотивации, социальной поддержкой и психологической устойчивостью, демонстрируют более значительные положительные изменения в физической подготовленности [4, с. 220].

Выводы

В заключение, для оптимизации тренировочных программ и поддержания здоровья курсантов военного института предлагаются следующие практические рекомендации. Существует необходимость индивидуализировать тренировки, учитывая индивидуальные особенности каждого курсанта, и устанавливать четкие цели. Вариативность в методах тренировок, включая кардионагрузки и силовые тренировки, поддерживает интерес и эффективность занятий. Проведение регулярных медицинских осмотров, внедрение психологической поддержки и мониторинга морфофункциональных показателей способствует поддержанию здоровья и эффективности тренировочного процесса. Обучение правильному питанию, организация здорового питания, и создание культуры здоровья, включая участие в

спортивных мероприятиях, дополняют комплекс мер для обеспечения оптимальной физической подготовленности и общего благополучия будущих офицеров.

Литература

1. Акмеев А.С. Физическая подготовка курсантов военных вузов / А.С. Акмеев, С.М. Сандин // Научный вестник Вольского военного института материального обеспечения: военно-научный журнал. – 2015. – № 2 (36). – С. 220-222.
2. Мамонова О.В., Шутова Т.Н. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы IV Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. М., 2016. – С. 519-526.
3. Чокотов Е.Н., Григорчак Ю.В., Быструшкин С.К., Айзман Р.И. Формирование физических и психофункциональных качеств курсантов в условиях военно-профессиональной подготовки // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 12-8. – С. 1540-1546.
4. Фадеев О.В. Развитие физических качеств у курсантов военных учебных заведений / О.В. Фадеев // Молодой ученый. – 2018. – № 12 (35). – Т. 2. – С. 220-221.
5. Шерстобитов Ю.А., Файзуллин Н.Н., Сулеймонов М.Р. Динамика физической подготовленности курсантов УЮИ МВД России в процессе образовательной деятельности // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 6. – С. 87-94.

MIRZOYAN Armen Surenovich

Master's degree student, Novosibirsk State Pedagogical University,
Russia, Novosibirsk

DYNAMICS OF MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS OF PHYSICAL HEALTH AND PHYSICAL FITNESS OF MILITARY INSTITUTE CADETS IN THE LEARNING PROCESS

Abstract. The article is devoted to the study of the dynamics of morphofunctional indicators of physical health and physical fitness of cadets of the military institute during the training period. Special attention is paid to the influence of factors of training load, military training and training regime on the general physical readiness of future officers. The results obtained can serve as a basis for optimizing training programs in military educational institutions and the formation of a healthy lifestyle among future military personnel.

Keywords: morphofunctional indicators, physical training, training, education, military institute, physical health.

НЕНАХОВА Ирина Николаевна

студентка, Новосибирский государственный педагогический университет,
Россия, г. Новосибирск

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ ЦВЕТОВЕДЕНИЮ В ПОЛИГРАФИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

Аннотация. В статье раскрывается значение педагогических условий как совокупность мер, направленных на повышение эффективности преподавания дисциплины цветоведения. Рассматриваются эффективные условия обучения цветоведению. Педагогические условия, формы и методы обучения, которые повышают самостоятельность учащихся, и их вовлеченность в процесс обучения.

Ключевые слова: педагогические условия, колористическая грамотность, мотивация, проблемное обучение, информационные технологии, творческий процесс, самостоятельной и активной инновационной деятельности.

Рассматривая проблему развития колористической грамотности и творческого потенциала будущих дизайнеров полиграфического колледжа, необходимо рассмотреть в этом контексте вопрос создания благоприятных педагогических условий обучения цветоведению, а также содержание и специфику особенности обучения в среднеспециальных организациях.

Педагогические условия обучения – это совокупность мер, направленных на повышение эффективности педагогической деятельности, а также организационные формы, содержание образования, методы и принципы обучения и другие составляющие педагогического процесса.

Педагогические условия отбираются в соответствии с целями обучения в системе среднего профессионального образования колледжа. Педагогические условия обучения цветоведения в полиграфическом колледже должны описывать формы и методы обучения, повышающие самостоятельность учащихся, их вовлеченность в процесс обучения, привлекать к самостоятельному решению учебных задач.

Первым педагогическим условием обучения цветоведению является мотивация учащихся в полиграфическом колледже. Важно подчеркнуть значение стимула, то есть творческие способности сами по себе не превращаются в творческие достижения. Чтобы получить результат, добиться творческих достижений, необходимо желание и воля.

В педагогической психологии проблема мотивов учения посвящен ряд исследований. В

частности, А. К. Марков неоднократно обращаясь к проблеме мотивации учения в школьном возрасте. Обращая внимание на то, что более высокая эмоциональная насыщенность наблюдается в тех видах деятельности, которые направлены на достижение конкретного результата. В учебной деятельности учащихся преобладают познавательные процессы, но немалую роль в мотивации учения играют и их интересы. Учебный интерес – это эмоциональное переживание познавательной потребности.

Для развития интереса к содержанию обучения и к самой учебной деятельности важно обеспечивать учащимся возможность для реализации в учении умственной самостоятельности и инициативности. Этому способствует использование учителем так называемых «активных» методов обучения, которые помогают увлечь учащихся, как содержанием, так и самой формой проведения занятий.

За внешними проявлениями интереса учащихся необходимо видеть те процессы, которые происходят в мотивации учащихся. Мотив учения – это направленность ученика на разные стороны учебной деятельности. Учебные мотивы формируются в процессе обучения через предметное содержание деятельности и через отношения, складывающиеся между участниками учебного процесса. Все мотивационные побуждения – эмоции, интересы, мотивы, смыслы – образуют некую систему – мотивационную сферу учения школьника. Реализация отдельных сторон этой сферы во многом

обусловлена качеством тех процессов, которые лежат в ее основе.

При этом нужно отметить, что процесса обучения проходит при непосредственном участии преподавателя. Поэтому наряду с внутренними факторами необходимо учитывать и процессы так называемой «внешней мотивации», которые выражаются в определенных педагогических требованиях, предъявляемых учащимся, как от лица образовательной системы, так и непосредственно от имени учителя.

Различные виды учебной мотивации в значительной мере определяют общее и избирательное отношение учащихся к отдельным учебным дисциплинам. Учебный предмет может оцениваться учащимися с точки зрения важности его для профессиональной подготовки, с точки зрения личного познавательного интереса к определенной области знаний. Каждому виду деятельности соответствуют определенные мотивы в зависимости от того предмета, на который направлена деятельность. А также формирующееся на основе названных оценок общее и избирательное отношение студентов к учебным предметам образуют еще один, относительно самостоятельный уровень мотивационно-целевой основы обучения. При этом доминирующими мотивами выступают прежде всего такие побудительные силы, как стремление человека к самореализации, самоутверждению и самоотдаче, самосовершенствованию, успеху и общественному признанию.

Вторым педагогические условия обучения цветоведению, является проблемное обучение – целостная дидактическая система, основанная на логико-психологических закономерностях творческого усвоения знаний в учебной деятельности. Как известно, одна из центральных задач системы проблемного обучения состоит в формировании творческого мышления подрастающего поколения.

Проблемное обучение – это тип исследовательского, развивающего обучения, при котором учащиеся в процессе активной самостоятельной деятельности получают новые знания, умения и развивают мыслительные способности посредством решения теоретических и практических задач в рамках проблемных ситуаций, созданным под руководством учителя.

В содержании практических занятий по дисциплине цветоведения присутствует проблемное обучение, так как учебный процесс

строится как развертывание и конкретизация исходного противоречия. В условиях проблемного обучения принцип противоречия можно рассматривать как ведущий, ибо именно в проблемной ситуации перед учащимися возникает противоречие, которые и являются движущей силой творческого развития. Именно поэтому проблемное обучение является теорией развивающего обучения.

Творческий процесс обучения цветоведению строится на самостоятельном поиске и исследовании новых теоретических и практических знаниях. Проблемная ситуация на занятиях цветоведения, помогает вызвать определенную познавательную потребность. С помощью проблемных ситуаций у учащихся активизируется познавательная установка, что особенно важно при объяснении нового материала и закреплении практических навыков на уроке, таким образом требующих сознательных усилий и активных поисков организации уроков.

Проблемность – характерная черта проектного метода обучения. Проблемное обучение является одной из систем познания, позволяющей перевести учащихся с позиции пассивного восприятия знаний на позиции активного их усвоения и применения, сблизить процессы познания и обучения.

По мнению многих исследователей (А. В. Брушлинский, Т. В. Кудрявцев, Г. С. Костюк, В. А. Крутецкий, А. М. Матюшкин, Н. А. Менчинская и др.), проблемное обучение является одним из наиболее эффективных путей умственного развития учащихся, развития их самостоятельного творческого мышления. Достижения современной психологии мышления позволяют научно обосновать и разработать главные вопросы проблемного обучения и управления активной мыслительной деятельностью учащихся.

При проблемном обучении учащиеся сами «добывают» знания, находят новые способы действия путем выдвижения гипотез, их обоснования и применения. При этом у учащихся формируются креативное воображение и сообразительность, развивается опыт творческой инновационной деятельности, а также повышают качество знаний, умений, универсальных учебных действий, развивается особый стиль умственной деятельности, который характеризуется самостоятельностью в процессе решения новых теоретических и практических задач.

Третьим педагогическим условием является использование компьютерных технологий в учебном процессе. Включение учащихся в инновационную среду на основе информационных технологий обучения, можно рассматривать как особую организацию мыслительной деятельности субъектов образовательного процесса.

В основу технологии создания компьютерных средств обучения, положены личностно-ориентированный подход к организации процесса обучения, формирование умственной деятельности через внешние воздействия, учет индивидуальных особенностей учащихся и реализация обратной связи.

Компьютерные технологии расширяют возможности для творчества в разных областях жизнедеятельности человека, способствуют обогащению опыта и стимулируют творческую активность. Будущие специалисты в области графического дизайна, должны творчески подходить к использованию современных средств художественного выражения.

Готовность учащихся к развитию колористической грамотности и творческого потенциала можно рассматривать, как необходимое условие для успешного осуществления профессиональности деятельности и готовности к решению различных профессиональных задач, связанных с творческим развитием.

Четвертым педагогическим условием является самостоятельная деятельность учащихся полиграфического колледжа. Одной из главных целей воспитания состоит в переводе человека из объекта в субъект деятельности и управления. Это значит, что в результате воспитания человек должен стать способным управлять собой и делать всякое дело сам. Самостоятельность является наиболее существенным признаком человека и как личность, и как субъекта деятельности.

Быть самостоятельным – это значит стоять самому, делать что-то без посторонней помощи, без внешнего побуждения, по своему намерению. В этом смысле самостоятельность может быть понята и как свойство личности, и как способность, и как показатель активности человека, и как критерии его зрелости в той или другой области социальной практики. В зависимости от области и уровня проявления самостоятельности судят о степени соответствующей зрелости человека: гражданской, социальной, политической.

Под самостоятельной работой учащихся понимаем такую работу, которая выполняется учащимися по заданию и под контролем, но без участия учителя. При этом учащиеся стремятся достигнуть поставленной цели, применяя полученные знания и умения в результате умственных и физических действий.

Самостоятельная работа предполагает активные умственные действия учащихся, связанные с поисками наиболее рациональных способов выполнения предложенных учителем заданий, с анализом результатов работы. Такая работа позволяет выработать основные умения и навыки, тем самым создать базу для дальнейшего изучения материала. При выполнении творческих самостоятельных заданий предусматриваются консультации и помощь учителя. В таких условиях они легко включаются в работу и выполняют её.

Большой интерес вызывают у учащихся творческие самостоятельные работы на реализацию проектной деятельности, которые предполагают достаточно высокий уровень самостоятельности. Здесь учащиеся открывают для себя новые стороны уже имеющихся у них знаний, учатся применять эти знания в неожиданных, нестандартных ситуациях.

С течением времени при систематической организации самостоятельной работы на уроках цветоведения и сочетании ее с различными видами домашней работы по предмету у учащихся вырабатываются устойчивые навыки самостоятельной работы. Это позволяет постепенно наращивать темпы изучения программного материала, увеличить время на решение задач, выполнение экспериментальных работ и других видов работ творческого характера.

Выше приведенные педагогические условия имеют исключительное значение, для развития колористической грамотности учащихся и их активизации творческой и познавательной деятельности в области художественной и дизайнерской направленности полиграфического колледжа. А также подобные условия будут вызывать интерес к дисциплине цветоведения и положительно влиять на будущие самоопределение в учебно-познавательной деятельности.

Литература

1. Бархаев Б.П. Педагогическая психология учебное пособие – СПб: Питер, 2007.
2. Ильницкая И.А. Проблемные ситуации и пути их создания на уроке. – М.: Знание, 1985. (Новое в жизни, науке, технике. Сер.

«Педагогика и психология», № 1).

3. Мельникова Е.Л. Проблемный урок, или Как открыть знания с учениками: Пособие для учителя. – М., 2012. – 168с.

4. Матяш Н.В. Психология проектной деятельности школьников в условиях технологического образования/Под ред. В.В. Рубцова. – Мозырь: РИФ «Белый ветер», 2000. – 286 с.

5. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В., Петров А.Е. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учеб. пособие для студ. пед. вузов и

системы повыш. квалиф. пед. кадров [Текст] / Под ред. Е.С. Полаг. – М., Академия.

6. Колокольникова В.В. Изобразительное искусство в школе М., «Педагогика», 1975 г.

7. Чернявская Е.В. Метод проекта как средство формирования ключевых компетенций для профессионального самоопределения старшеклассников / Е. В. Чернявская // Педагогический профессионализм в образовании: [в 3 ч.]: сборник науч. трудов XI Междунар. науч. – практ. конф., посвящ. 80-летию НГПУ.

NENAKHOVA Irina Nikolaevna

student, Novosibirsk State Pedagogical University, Russia, Novosibirsk

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF TEACHING COLOR SCIENCE AT THE POLYGRAPHIC COLLEGE

Abstract. *The article reveals the importance of pedagogical conditions as a set of measures aimed at improving the effectiveness of teaching the discipline of color studies. Effective conditions for teaching color science are considered. Pedagogical conditions, forms and methods of teaching that increase the independence of students and their involvement in the learning process.*

Keywords: *pedagogical conditions, coloristic literacy, motivation, problem-based learning, information technology, creative process, independent and active innovative activity.*

СОТНИКОВА Надежда Юрьевна

воспитатель, МДОУ Детский сад 4 Калинка комбинированного вида,
Россия, Белгородская область, г. Валуйки

ГЛАДКОВА Наталья Сергеевна

воспитатель, МДОУ Детский сад 4 Калинка комбинированного вида,
Россия, Белгородская область, г. Валуйки

АБЛЕЗГОВА Светлана Александровна

воспитатель, МДОУ Детский сад 4 Калинка комбинированного вида,
Россия, Белгородская область, г. Валуйки

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ДОУ
ПО РАННЕЙ ПРОФОРИЕНТАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Аннотация. В статье ранняя профориентация рассматривается как одно из приоритетных направлений образовательной деятельности в ДОУ.

Ключевые слова: профориентация, дошкольное образование, воспитание, труд, профессиональная деятельность.

*«Правильное воспитание – это обязательно трудовое воспитание,
так как труд всегда был основой жизни»*

А. С. Макаренко

Дошкольное детство – важная ступень, во многом определяющая развитие личности, где ребенок получает основные знания об окружающем мире, формирует личные предпочтения и черты характера, приобретает привычки и жизненный опыт. С самого раннего детства начинает закладываться отношение человека к труду. Уже в дошкольном детстве формируются представления о влиянии труда человека на устройство жизни.

Д. Ушинский рассматривал труд в качестве высшей формы человеческой деятельности, в которой осуществляется врожденное человеку стремление быть и жить.

Уже в трехлетнем возрасте ребенок проявляет себя как личность, демонстрируя определенные способности, склонности, потребности к той или иной деятельности. Детский сад, являясь первоначальным звеном единой и непрерывной системы образования в РФ, начинает формирование базовых знаний о многообразии и широком выборе видов деятельности человека. У дошкольников формируется самосознание, важной частью которого является понимание своих интересов и увлечений, которые могут в дальнейшем стать основой для

выбора профессии. В дошкольный период ребенок знакомится с разнообразием профессий, получает базовые знания о специальности, чтобы понять, что интересно ему самому. А в подростковом периоде на основе полученных знаний, чаще всего определяется с выбором профессии.

Дети в дошкольном возрасте очень любознательны, поэтому период дошкольного детства наиболее благоприятен для педагогического воздействия. Система работы по ранней профориентации дошкольников, разработанная педагогами, направлена на выявление личностных особенностей, интересов и способностей ребенка для оказания ему помощи в формировании ценностно-смысловой компетенции как запускающего механизма, который прямо или косвенно повлияет на его дальнейшее профессиональное самоопределение, на следующей ступени образования. Ранняя профориентация дошкольников является одним из приоритетных направлений образовательной политики государства.

Педагоги, организуя работу по ранней профориентации, предоставляют детям начальные и максимально разнообразные сведения о

профессиях, формируют положительное отношение к труду и профессиональному миру, создают условия для самооценки и самоанализа интересов, желаний и стремлений детей.

Ранняя профориентация в дошкольном образовании носит преимущественно информационный характер: ребенок узнает о профессиях родителей, дедушек, бабушек, знакомится со спецификой различных профессий и требованиями, предъявляемыми к людям определенной профессии.

Ранняя профориентация дошкольников – это фундамент для выстраивания профессиональных предпочтений ребенка.

Цель ранней профориентации: постепенное формирование у ребенка способности самостоятельно планировать, анализировать, реализовывать свой путь профессионального развития.

Отношение ребенка к труду взрослых начинает складываться в процессе социализации, когда перед ребенком открывается мир познания новых людей, новых профессий. Уже с трех лет появляется возможность готовить ребенка к выбору профессии, без навязывания ребенку определенной профессии, без убеждений, кем он должен стать. Мир профессий в обществе динамичен, постоянно развивается и обновляется. Работа по ранней профориентации осуществляется через совместную деятельность педагога с детьми и через самостоятельную деятельность детей, что способствует активации интереса детей к миру профессий и систематизации представлений каждого ребенка в ходе познавательной, продуктивной и игровой деятельности.

Результатом педагогического воздействия в дошкольном учреждении является понимание детьми, что труд, работа занимают важное место в жизни людей, являются основой жизни; уважение к людям труда, бережное отношение к продуктам труда. Знания детей о людях разных профессий, использовании машин и оборудования в трудовой деятельности. Стремления детей проявлять интерес к труду, овладеть необходимыми навыками, развивать свои трудовые способности, чтобы приносить пользу людям. Таким образом, раннее трудовое воспитание и профориентация является одной из ступенек на пути к успешности во взрослой жизни.

Представления дошкольников о мире труда и профессий формируются с учетом современных образовательных технологий:

- технология проектной деятельности повышает мотивацию к усвоению сложного материала через совместный поиск решения проблемы;
- технология исследовательской деятельности знакомит с миром профессий через экспериментирование (опыты) и классификационную деятельность (коллекционирование);
- технология интегрированного обучения осуществляет знакомство с профессиями и учетом интеграции пяти образовательных областей в соответствии с ФГОС дошкольного образования;
- информационно – коммуникационные технологии позволяют моделировать различные профессиональные ситуации с помощью мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий.

Особое место в дошкольном образовании занимает педагогическая технология – «организация сюжетно-ролевых игр», где через ведущую деятельность детей, хорошо известную форму взаимодействия происходит знакомство ребенка с профессиональной деятельностью, примерка на себе разных профессиональных ролей. В игре ребенок повторяет то, что происходит вокруг него в окружающем мире, подражая взрослым. Многие детские игры отображают действия людей разнообразных профессий (врача, строителя, водителя, парикмахера, педагога), формируя впоследствии отношение ребенка к работе.

Важнейшим аспектом ранней профориентации детей в детском саду является развивающая предметно-пространственная среда, которая организована в соответствии с принципами ФГОС: быть содержательной, вариативной, трансформируемой, полифункциональной, доступной и безопасной.

Для работы с детьми по ранней профориентации организованы специальные центры, в которых ребенок может упражняться в умении наблюдать, запоминать, сравнивать, действовать, добиваться поставленной цели, проявлять самостоятельность. Каждый центр представлен специальной развивающей предметно-пространственной средой, позволяющей создать условия для игрового сюжета в соответствии с возрастными особенностями детей: центр «Профессии», центр «Строители», центр «Безопасность», центр «Экспериментатор», центр «Общественное питание и торговля», центр «Юный финансист», центр «Салон красоты», центр «Юный конструктор».

Являясь одним из приоритетных направлений политики государства, ранняя профориентация дошкольников соответствует новым условиям и технологическому прогрессу: внедрение основ компьютеризации с детьми старшего дошкольного возраста включает знакомство с новыми профессиями в IT-сфере: программист, инженер – робототехник, специалист в области кибербезопасности. Очень важно выявить детей, проявляющих интерес к программированию и робототехнике и мотивировать их к познанию новой информации в данной области.

В процессе совместного общения с детьми выявляется недостаточное знание современными дошкольниками о людях сельскохозяйственных профессий в области животноводства и растениеводства. Задача педагогов ориентировать детей дошкольного возраста к труду на родной земле. Способствовать стремлению детей интегрировать компьютерные технологии и робототехнику в сельскохозяйственную профессиональную деятельность.

Особое внимание в дошкольной ранней профориентации уделяется центру «Медицина», где дети получают фундамент знаний о профессии врача и ее особенностях. Старшие дошкольники, манипулируя с инструментами доктора, знакомятся с различными направлениями в области медицины, различают и осваивают особенности действий специалистов (окулиста, стоматолога, рентгенолога и др.) Организация сюжетно-ролевых игр в различных областях медицины позволяет ориентировать детей в будущем выборе профессии.

В ходе профориентационной сюжетно-ролевой игры моделируются производственные сюжеты, стимулирующие на проявление интереса к игровой ситуации. В процессе игры ребенок получает необходимые знания, учится ориентироваться во взрослой жизни, не пугается альтернативы в принятии важного решения – «кем быть?». В процессе игры знания о профессиональной деятельности взрослых преобразуются в доступный для дошкольника опыт. Неотъемлемой частью профориентационной работы педагогов являются традиционные формы взаимодействия с детьми – дошкольниками:

- беседы, в которых дети знакомятся с названиями и сущностью профессий;
- экскурсии, где дошкольники получают представления о труде взрослых, имеют

возможность увидеть непосредственно трудовые действия, процесс труда, орудия труда;

- виртуальные экскурсии, в которых получают сведения о местах недоступных для реального посещения;
- дидактические игры, наглядные пособия позволяют отрабатывать в игре первоначальные профессиональные навыки.

Различные формы профориентационной работы строятся на использовании наглядного материала, отражающего труд людей разных профессий, их рабочие места, орудия труда. Важным фактором воздействия на формирование личности ребенка в профессии является художественная литература: рассказы, стихи, загадки, пословицы и поговорки о труде.

Плюсы ранней профориентации заключаются в том, что дети получают не только теоретические знания, но представления о практическом применении профессиональных навыков, приобщаясь к труду взрослых, знакомятся и общаются со специалистами различных профессиональных сфер. Благодаря этому полученные знания становятся более обширными, дошкольники расширяют словарный запас и получают новый жизненный опыт, на основе которого складывается их дальнейшее представление о мире, позволяющее найти свое место в профессиональной жизни.

Литература

1. Бурмистрова Н.Н. Путешествие в мир профессий // Воспитатель ДОУ. 2013.
2. Козлова С.А. Теория и методика ознакомления дошкольников с социальным миром: учебник / С.А. Козлова, С.В. Кожокар, С.Е. Шукшина, А.Ш. Шахманова. М.: Инфа-М, 2016. – 146 с.
3. Кубайчук Н.П. Вопросы ранней профориентации детей дошкольного возраста // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2015г.). – Пермь: Меркурий, 2015. – С.97-100.
4. Потапова Т.В. Беседы с дошкольниками о профессиях. М.: Сфера, 2015. 64 с.
5. Шаламова Е.И. Реализация образовательной области «Труд» в процессе ознакомления детей старшего дошкольного возраста с профессиями: Учебно-методическое пособие – СПб: Детство-Пресс, 2012.

SOTNIKOVA Nadezhda Yurievna

educator, MDOU Kindergarten 4 Kalinka combined type,
Russia, Belgorod region, Valuiki

GLADKOVA Natalia Sergeevna

educator, MDOU Kindergarten 4 Kalinka combined type,
Russia, Belgorod region, Valuiki

ABLEZGOVA Svetlana Alexandrovna

educator, MDOU Kindergarten 4 Kalinka combined type,
Russia, Belgorod region, Valuiki

ORGANIZATION OF WORK IN PRESCHOOL INSTITUTIONS FOR EARLY CAREER GUIDANCE OF PRESCHOOLERS

***Abstract.** In the article, early career guidance is considered as one of the priority areas of educational activity in the Preschool educational institution.*

***Keywords:** career guidance, preschool education, upbringing, work, professional activity.*

СТРЕЛЬНИКОВА Елена Игоревна

студентка, Ставропольский государственный медицинский университет,
Россия, г. Ставрополь

*Научный руководитель – преподаватель кафедры дефектологии, русского языка
и социальной работы, Ставропольского государственного медицинского университета
Старчакова Ксения Сергеевна*

ФОРМИРОВАНИЕ СЕМАНТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ СЛОВА С ПОМОЩЬЮ НАГЛЯДНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ С ОНР

Аннотация. В данной статье описывается методика формирования семантической структуры слова у детей с общим недоразвитием речи III уровня. Автор предлагает использовать наглядные модели и тематические картинки для расширения словарного запаса, формирования семантической структуры слова и организации семантических полей. Работа проводится как на специальных коррекционных занятиях, так и в процессе разнообразной практической деятельности. Методика может быть использована как педагогами, так и родителями для работы с детьми с различными уровнями развития речи.

Ключевые слова: семантическая структура слова, связная речь, наглядный материал, модели, активный словарь.

Связная речь – это наиболее сложная форма речевой деятельности. На ее развитие влияют различные психические процессы: память, мышление, восприятие, внимание.

В настоящее время число детей с серьезными проблемами в речевом развитии постоянно увеличивается, поэтому своевременная помощь логопеда, учитывающая индивидуальные особенности развития дошкольников, способствует удовлетворению их образовательных потребностей и успешной подготовке к социализации.

Одной из успешных составляющих развития связной речи является сформированность семантической структуры слова у детей дошкольного возраста.

Усвоение значения слова происходит в процессе онтогенеза, через восприятие конкретного смысла в данной ситуации. Ребенок, сталкиваясь с разными значениями слов в разных ситуациях речевого общения, начинает понимать их значение. Для формирования значения слова очень важны практика общения с взрослыми, получение познавательной информации и сведения от взрослых о мире, практические игровые занятия ребенка. Однако усвоение слов с абстрактными значениями требует специального обучения.

Из исследований Р. Е. Левиной, Р. И. Лалаевой, Н. В. Серебряковой [3], Т. Б. Филичевой и других ученых следует, что недоразвитие лексической стороны речи является одним из основных симптомов общего недоразвития речи (ОНР). Ученые заметили, что словарный запас дошкольников с ОНР, значительно более ограниченный по сравнению с детьми, у которых речевое развитие нормальное, как в количественном, так и в качественном плане. У детей с ОНР наблюдаются трудности с пониманием значения слов, нарушения в их сочетаемости, проблемы с образованием и изменением слов, а также использование слов в неточном или приблизительном смысле, замены слов близкими по ситуации или назначению словами. Бедный словарный запас, как активный, так и пассивный, ограничивает речевые возможности детей с ОНР и затрудняет их понимание обращенной к ним речи, а также влияет отрицательно на их познавательную деятельность и овладение письменной речью.

Р. И. Лалаева [4], Н. В. Серебрякова [3], Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина и другие ученые считают, что одной из важнейших задач коррекционного обучения детей с ОНР является практическое овладение лексическими средствами языка. По их мнению, работа со словом должна быть направлена не только на

расширение активного словаря, но и на понимание значения слова, развитие умения использовать лексические средства в самостоятельном высказывании. Это является основой для дальнейшего развития языка и культуры речи.

В исследовании особенностей семантической структуры слова у детей 5–6 лет (с нормальным развитием речи и детей с общим недоразвитием речи III уровня), используя методику Р. И. Лалаевой [4] «Методика психолингвистического исследования нарушений устной речи у детей», были выявлены уровни сформированности семантической структуры слова.

Анализ полученных результатов показал, что семантическая структура сформирована достаточно у детей с нормальным развитием речи, что значительно отличается от уровня сформированности у детей с общим недоразвитием речи III уровня. Если дети с нормой в речевом развитии допускали ошибки при выполнении, частично справлялись с заданием, это были ошибки, которые не носили систематического характера, в отличие от ошибок, допущенных детьми с общим недоразвитием речи III уровня.

На основании полученных данных были созданы методические рекомендации по формированию семантической структуры слова у детей старшего дошкольного возраста с учетом применения метода наглядного моделирования семантического поля, который заключается в постепенном увеличении наглядного материала в определенной системе связей вокруг семантического ядра.

Исследования показывают, что значение любого слова усваивается качественнее и быстрее, обрастает большим количеством смыслов, активнее и правильнее включается в речь при использовании наглядности. В логопедической работе, направленной на формирование семантической структуры слова с обязательным включением его в семантическое поле, применение картинок, карточек, схем, моделей, муляжей, игрушек, рисунков, приложений задействует оба полушария мозга. Чаще всего у ребенка ведущим является одно из полушарий, поэтому это необходимо учитывать в коррекционной работе. Левое полушарие отвечает за логическое мышление и помогает усвоить алгоритм, а правое полушарие дает образное представление о предмете, явлении, дает

возможность увидеть и понять внутренние связи языка «в красках», т. е. с опорой на яркий образ слова и его место в семантическом поле. Кроме того, в исследованиях последних лет в области нейролингвистики ученые отмечают, что восприятие информации мозгом у каждого человека осуществляется по-разному: аудиально, визуально, кинестетически. Данное положение основано на теории Лурии А. Р. о трех функциональных блоках мозга [5]. Подача материала с опорой на аудиальное, визуальное и кинестетическое восприятие способствует хорошему усвоению материала, учит использовать другие модальности, менее развитые у ребенка, что в будущем поможет в успешном процессе обучения в школе.

Традиционно логопедическая работа по формированию семантической структуры слова включает несколько направлений:

- расширение объёма словаря;
- формирование структуры значения слова;
- организацию семантических полей;
- активное словоупотребление в речи.

Работа по расширению объема словаря осуществляется в основном на тематическом принципе на материале имен существительных, прилагательных, глаголов с помощью наглядного материала (картинки), конструируемого педагогом вместе с детьми. Например, берем тему «Зима». Выбираем базовую картинку с изображением зимы и постепенно добавляем другие картинки, рисунки, элементы аппликации, пластилин, которые будут отражать семантическую структуру слова, а затем включение ее в семантическое поле. На этой модели отрабатываем образование родственных слов (зима, зимний, зимовать, снег, снежный, снеговик, подснежник и т.д.); обобщающих понятий (время года); понимание предметности, признака, действия; выделение семантических признаков данного слова и введение его в определенное семантическое поле, уточнение парадигматических связей данного слова внутри семантического поля. Эта же модель позволяет уделить внимание дифференциации значений слов на основе признаков противопоставления, сходства, аналогии, что способствует установлению парадигматических связей на основе противопоставления и аналогии. Работа с одной моделью может осуществляться на протяжении нескольких

занятий, в зависимости от усвоения материала ребенком. Для закрепления и контроля педагог ставит четкую задачу по данной модели, связанную с пониманием семантической структуры слова, а затем и с осознанием лексической системности и включением его в семантическое поле и далее в связную речь. Дети с ОНР III могут выполнять задания только при наличии четкой понятной инструкции. Задача педагога – давать задания от простого к более сложному в понятной доступной для ребенка форме. Задание выполняется тактильным и словесным способом: ребенок показывает картинки, их связи и комментирует, объясняет. Такой способ работы позволяет понять, какие допущены ошибки и почему, дает возможность вернуться к любому этапу и еще раз его отработать, может быть, добавив недостающих элементов в семантической структуре слова. Модель для каждого ребенка будет индивидуальной, состоящей из разного количества элементов.

Работая над формированием семантической структуры слова с помощью модели, рекомендуется также использовать пособие «Слушать интересно», для того чтобы задействовать еще один анализатор – слух. Пособие содержит звуки, встречающиеся в жизни человека, но, как правило, неизвестные ребенку в реальной жизни. Педагог не может сам воспроизвести точно, как кричит слон, например, или звук во время метели зимой. Таким образом, на занятии реализуем формулу: Вижу – Слышу – Чувствую.

Традиционно формирование семантической стороны речи у детей с ОНР осуществляется как в процессе разнообразной практической деятельности при проведении игр, режимных моментов, наблюдений за окружающим миром, так и на специальных коррекционных занятиях. Описанный выше прием может быть использован по-разному. На его основе можно организовать цикл занятий по закреплению одной лексической темы или нескольких лексических тем. Это может быть

элемент игры, направленной на формирование семантической структуры слова: «Опиши предмет», «Семантические лабиринты», «Сложение значений», «Ассоциации» и др. Даже при чтении сказок и рассказов для детей мы можем моделировать ситуации из имеющегося материала, таким образом включая семантическую структуру слова в связную речь, готовя ребенка к созданию собственного высказывания по прочитанному тексту.

Использование наглядного моделирования в коррекционной работе делает занятия с ребенком более увлекательными и эмоциональными.

Данные рекомендации помогут педагогам и родителям организовать работу по формированию семантической структуры слова. Их можно использовать как с детьми с общим недоразвитием речи III уровня, так и с детьми с нормальным речевым развитием.

Литература

1. Ковалев С.В. // Основы нейролингвистического программирования. Учебное пособие. / С.В. Ковалев – М.: НПО «МОДЭК», 2001.
2. Колганова В. // Нейропсихологические занятия с детьми / В 2-х ч./ В. Колганова, Е. Пивоварова, С. Колганов, И. Фридрих. – М.: АЙРИС-пресс, 2015. – 144с.
3. Лалаева Р.И. // Коррекция общего недоразвития речи у дошкольников (формирование лексики и грамматического строя). / Р.И. Лалаева, Н.В. Серебрякова. – СПб, 1999. – 278 с.
4. Лалаева Р.И. // Методика психолингвистического исследования нарушений устной речи у детей/ Р.И. Лалаева. – М., 2004. – 72с.
5. Лурия А.Р. // Основы нейропсихологии. Учебное пособие для студентов вузов. / А.Р. Лурия – М.: Издательский дом «Академия», 2003. – 384с.
6. Сиротюк А.Л. // Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. – М., 2003.

STRELNIKOVA Elena Igorevna

Student, Stavropol State Medical University, Russia, Stavropol

*Scientific Advisor – lecturer of the Department of Defectology, Russian Language and Social Work
at Stavropol State Medical University Starchakova Ksenia Sergeevna*

FORMATION OF THE SEMANTIC STRUCTURE OF A WORD USING VISUAL MODELING IN CHILDREN WITH ONR

Abstract. *This article describes the method of forming the semantic structure of a word in children with general speech underdevelopment of the III level. The author suggests using visual models and thematic pictures to expand vocabulary, form the semantic structure of a word and organize semantic fields. The work is carried out both in special remedial classes and in the process of various practical activities. The technique can be used by both teachers and parents to work with children with different levels of speech development.*

Keywords: *semantic structure of the word, coherent speech, visual material, models, active vocabulary.*

ПСИХОЛОГИЯ

ВАЛУТОВ Никита Петрович

студент Аэрокосмического колледжа,
Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева,
Россия, г. Красноярск

КОЗЬМИН Максим Алексеевич

студент Аэрокосмического колледжа,
Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева,
Россия, г. Красноярск

КОВАЛЕНКО Владислав Валерьевич

студент Аэрокосмического колледжа,
Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева,
Россия, г. Красноярск

ГУРЬЯНОВ Александр Сергеевич

научный руководитель, канд. философ. наук,
преподаватель высшей категории Аэрокосмического колледжа,
Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева,
Россия, г. Красноярск

ПРИЧИНЫ И ПРОЯВЛЕНИЕ АЭРОФОБИИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются причины, проявление и методы лечения аэрофобии.

Ключевые слова: аэрофобия, страхи, методы лечения аэрофобии, авиапассажир, триггер.

Аэрофобия – это достаточно широко распространенный вид специфических фобий. В сегодняшнем мире самолет становится всё более востребованным средством передвижения, увеличивается количество людей, прибегающих к услугам авиакомпаний. По данным литературных источников от 10 до 40% населения испытывают страх, связанный с перелетами, требующий психотерапевтической коррекции. Подходы к лечению пациентов с аэрофобией, должны быть персонализированы, ведь аэрофобия неоднородна по своей выраженности, причинности, зависимости от фазы полета и связи с другими видами психопатологии [1, с. 877].

Аэрофобия – психологическое расстройство, связанное с возникновением у человека устойчивого навязчивого страха перед

полетами на воздушном транспорте. Состояние непреходящей тревоги, характерное для аэрофобии, не имеет отношения к здоровому инстинкту самосохранения и основано не на реально существующей, а на мнимой угрозе [2].

Так О.Ф. Степанов описывает процесс данного расстройства у пассажиров самолета интересным образом: «Каждому авиапассажиру известно, что объявление по громкой связи о начале снижения авиалайнера означает начало процесса томительного ожидания того момента, когда коснутся бетона посадочной полосы колеса всех три шасси самолета и он покажется по грешной земле, то есть того момента, когда многочисленные варианты гибели авиапассажира отпадут сами собой. Последующее приглашение занять свои места в салоне приводит его (авиапассажира) в состояние

собранности и готовности к неизвестным неприятностям, возникающим при посадке самолета в аэропорту назначения. Требование экипажа о пристегивании ремнями сидения выполняется беспрекословно и обозначает начало около 20-минутного не просто ожидания, а томительного переживания конца периода времени неопределенности за состояние своей жизни. Это состояние удручается вниманием стюардессы к положению замка пристегивания к пассажирскому креслу. Процесс 20-минутного ожидания благополучной посадки сопровождается:

а) у религиозных авиапассажигов молитвенным экстазом.

б) «подглядыванием» в иллюминатор за приближающейся землей

в) зрительной фиксацией увеличения скорости самолета, хотя на самом деле скорость его снижается

г) ощущение от выхода стоек шасси из корпуса самолета и ощущение увеличивающейся скорости его полета» [3, с. 40].

В этой связи можно сказать, что «существует несколько факторов, которые могут спровоцировать аэрофобию. У некоторых людей страх летать появляется после того, как они увидели ужасные сюжеты об авиакатастрофах по телевизору, прочитали об этом в газетах или услышали от своих знакомых. Постепенно этот страх перерастает в настоящую фобию, когда человек начинает панически избегать самолеты. Еще одной распространенной причиной является негативный опыт, когда полет прошел в неблагоприятных погодных условиях, с сильной турбулентностью, слишком жесткой посадкой или с техническими неполадками. Даже небольшая по масштабу стрессовая ситуация может стать причиной серьезного недуга, который со временем постепенно переходит в хроническую форму. Особенно это касается людей, склонных к постоянному сомнению, страху и повышенной неуверенности в себе и своих силах [4].

В некоторых случаях аэрофобия может быть осложнена другой фобией:

- танатофобией (панический страх смерти);
- акрофобией (боязнь любой высоты);
- клаустрофобией (страх замкнутых или тесных пространств);
- демофобией (боязнь большого скопления людей) [2].

Аэрофобия развивается не сразу. Под влиянием наследственной предрасположенности, воспитания, обуславливающего формирование характера в раннем детстве, возникает определенная модель поведения и мышления по отношению к перелётам. В дальнейшем у таких людей возникает избыточная тревожность при упоминании о возможности авиаперелёта, большинство из них никогда не решится на полёт. Та часть, которая всё-таки вынуждена будет совершить перелёт, попытается выяснить все подробности об авиакомпании, осуществляющей перелёты. На этот процесс они тратят большое количество времени, и все равно остаются неудовлетворёнными собственным выбором. На этом этапе у них возникают нарушение сна и кошмарные сновидения. Зачастую страдающие аэрофобией принимают седативные препараты и алкоголь, что, по сути, не является решением проблемы [5].

Психологи советуют, знать свои триггеры. Это слово является транслитерацией английского trigger со значением «пусковой крючок», «пусковое устройство», «пусковой сигнал», «детонатор» [6, с. 104].

Триггер – изначально, событие, вызывающее у человека с посттравматическим стрессовым расстройством внезапное репереживание психологической травмы и тяжёлые негативные эмоции. Люди с посттравматическим стрессовым расстройством обычно всеми силами сторонятся встреч с триггером, стремясь избежать нового приступа. Под предупреждением о триггере подразумевается сообщение, предупреждающее о стрессогенном контенте. Однако терапевтическая эффективность подобных предупреждений спорна [7].

Можно использовать простые методы. Так психолог по чрезвычайным ситуациям Наталья Московкина советует следующее: «Если во время полета возникает нервозность, начинает колотиться сердце и ощущается нехватка воздуха, то можно выполнять дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом – они помогут успокоиться. Впечатлительным людям, например, за несколько дней до полета начать пить успокоительные препараты, конечно, не превышая дозы... Кроме того, вам надо отвлечься, для этого выберите для себя тот вид деятельности, который вас может занять... Если вы летите с кем-то, то

хорошо бы это был человек, не боящийся полетов, хороший собеседник» [8].

Лечение аэрофобии заключается в обучении пациента навыкам релаксации и контроля собственного психофизического состояния, после чего необходимым этапом является экспозиционная терапия. Для освобождения от аэрофобии пациенту необходимо раз за разом пережить под контролем психолога большое количество взлётов и посадок, тренируя навыки релаксации, пока его мозг не начнёт ассоциировать полёт с расслаблением, а не с паникой. Для создания атмосферы полёта при лечении аэрофобии сегодня применяются компьютерные технологии, в том числе виртуальная реальность и специальные комплексы для лечения аэрофобии. В данных комплексах осуществляется «моделирование полета в салоне самолета» [9, с 43].

С помощью специального сложного компьютерно-оптического оборудования страдающий аэрофобией пациент ощущает себя на борту самолёта, что необходимо для активации его страха. После того, как страх активирован, можно приступать к отработке навыков релаксации, повторяя виртуальный полёт раз за разом до полного избавления пациента от панической реакции. В некоторых случаях, если причиной аэрофобии является недостаток или наличие искажённой информации о безопасности полётов, когнитивно-поведенческая психотерапия может быть также эффективна для лечения аэрофобии [10].

Литература

1. Ефремова М.А. Аэрофобия: причины, симптомы и методы диагностики // Сборник тезисов международной научно-практической конференции студентов и молодых учёных, БГМУ, Минск (05.02-11.03) URL: <https://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/31924/877.pdf?sequence=1&isAllowed=y&ysclid=lrq3h30o8ax876244338>

2. Диденко В.А. Что такое аэрофобия и как с ней бороться? URL: https://medaboutme.ru/articles/chto_takoe_aerofobiya_i_kak_s_ney_borotsya/?ysclid=lrqvuant1412730813 (дата обращения: 16.01.2024).

3. Степанов О.Ф. Аэрофобия приземления авиапассажира в аэропорту прилета // Евразийский союз ученых. 2020. №2.

4. Аэрофобия - боязнь летать на самолете. Психотерапевтический центр «Дар». URL: <https://www.darmed.ru/about/articles/aerofobiya/?ysclid=lrq9kmuz70342706022>

5. Федотов И.А. Аэрофобия – симптомы и лечение. URL: <https://probolezny.ru/aerofobiya/> (дата обращения: 17.01.2024).

6. Забродина А.Н., Копнина Г.А. Речевые триггеры в интернет-коммуникации. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rechevye-triggery-v-internet-kommunikatsii-na-materiale-sotsialnoy-internet-seti-vkontakte/viewer>

7. Триггер (психология)» URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%B5%D1%80_\(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%B5%D1%80_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) (дата обращения: 18.01.2024).

8. Московскина Н. Врачи советуют от аэрофобии дыхательные упражнения и успокоительное. URL: <https://ria.ru/20151105/1314458064.html?ysclid=lrzpz3toed79018792> (дата обращения: 24.01.2024).

9. Кулиев Р.И., Четвертаков А.А., Шаваев А.А. Система управления комплексом для лечения аэрофобии // Электротехнические и информационные комплексы и системы. 2018. № 4, 2018.

10. Аэрофобия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F> (дата обращения: 03.01.2024).

VALUTOV Nikita Petrovich

student of the Aerospace College,
M.F. Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Russia, Krasnoyarsk

KOZMIN Maxim Alexeyevich

student of the Aerospace College,
M.F. Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Russia, Krasnoyarsk

KOVALENKO Vladislav Valeryevich

student of the Aerospace College,
M.F. Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Russia, Krasnoyarsk

GURYANOV Alexander Sergeevich

Scientific Advisor, Candidate of Philosophical Sciences,
Lecturer of the highest category of the Aerospace College,
M.F. Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Russia, Krasnoyarsk

CAUSES AND MANIFESTATIONS OF AEROPHOBIA

Abstract. *This article examines the causes, manifestations and methods of treatment of aerophobia.*

Keywords: *aerophobia, fears, methods of treating aerophobia, air passenger, trigger.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

БИЛЬДАНОВА Фатима Юсуповна

студентка,

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Россия, г. Казань

Научный руководитель – преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта им. Г. В. Цыганова Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Исанаева Едвига Алексеевна

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности тренировочных нагрузок в физической подготовке гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации.

Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ, спорт высших достижений, тренировочные нагрузки, физическая культура, спорт.

Тренировка – основной элемент подготовки спортсменов разного уровня подготовки, начиная от людей, занимающихся оздоровительными видами двигательной активности, заканчивая элитными спортсменами и спортсменами высокой квалификации, так как только на основе тренировочного процесса возможно изменить физическое состояние человека. Тренировка направлена на изменение состояния организма человека. Это демонстрирует фундаментальное свойство человека и вообще всех живых организмов – способность к изменчивости (адаптации), к развитию. Оно изначально дано человеку и обусловлено той наследственной информацией, с которой человек рождается и которая сопровождает его в течение всей жизни.

Адаптационные функции организма человека к физическим нагрузкам в тренировочном процессе составляет биологическую основу тренировочного накопительного эффекта, одним из главных механизмов, на основе которого он достигается. Поиск более эффективных форм и содержания тренировочных программ, средств и методов повышения специальной физической подготовленности и функциональных предпосылок к росту спортивного результата является необходимым условием

совершенствования учебно-тренировочного процесса в макроцикле.

Немецкие специалисты считают, что в циклических видах спорта (легкая атлетика, гребные виды спорта, плавание, велоспорт и лыжный спорт и т. д.) повышение эффективности распределения нагрузки в течение года требует определенной методической последовательности тренировочных аспектов:

- развитие базовых функциональных данных;
- развитие специальных функциональных данных;
- развитие специальной работоспособности;
- проявление комплексной соревновательной производительности.

Этот принцип будет актуален вне зависимости от избранного варианта построения макроцикла в году и должен обеспечить оптимальные сроки адаптации организма спортсмена при постановке каждой новой цели. Основная закономерность проявляется, что чем выше тренировочный стаж спортсмена, тем короче продолжительность фазы развития функциональных предпосылок [3].

Одним из главных вопросов спортивной тренировки встает вопрос об эффекте

тренировочной нагрузки, который зависит от ее объема, интенсивности, последовательности и т. д. Процесс построения физической тренировки должен основываться на оптимальности соотношения величины внешней (тренировочной работы) и внутренней (реакции организма) нагрузок. Только при рациональном соотношении данных компонентов тренировки возможен значимый тренировочный эффект.

По мнению специалистов имеет место быть необходимость выделения величины тренировочной нагрузки в целом, а вместе с ней и соотношение ее показателей. Выполненная работа может оцениваться в педагогическом аспекте, с позиций используемых средств и методов тренировки «внешняя сторона нагрузки, тренировочный эффект», и биологическом аспекте, в соответствии с реакцией организма

спортсмена и энерготратами «внутренняя сторона нагрузки, тяжесть работы».

Исследования, направленные на изучения данного направления, привели к разработке разнообразных классификаций тренировочных нагрузок (по направленности, интенсивности работы и ее физиологической мощности). В основу деления тренировочных нагрузок лежит зонный принцип. Граничными значениями выделяемых зон, являются показатели, указывающие на внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. Деление нагрузок по зонам интенсивности (мощности) на основе педагогических, физиологических и биохимических критериев широко применяется в практике. В таблице 1 представлены тренировочные зоны развития выносливости [2, с. 143-148].

Таблица 1

Тренировочные зоны развития выносливости

Зона	Критерии нагрузки
Базовая	60–70 % от соревновательной нагрузки (= 50–60 % VO2 max); ЧСС/мин 130–150; концентрация лактата в крови <2 ммоль/л
Развивающая I и II	70–90 % от соревновательной нагрузки (>70 % VO2 max); ЧСС/мин 160–180; концентрация лактата в крови 3–7 ммоль/л
Предельная	90–100 % от соревновательной нагрузки (= 100 % VO2 max); ЧСС/мин 180–200; концентрация лактата в крови >7 ммоль/л

В настоящее время в различных циклических видах спорта предложено от 3 до 6 и более зон интенсивности для выделения

особенностей энергетического метаболизма и адаптивных реакций при выполнении нагрузок разной интенсивности (таблица 2).

Таблица 2

Распределение нагрузок по зонам интенсивности в видах спорта на выносливость

Зона	Интенсивность нагрузки	Контрольные величины
Компенсаторная	60–75 % от лучшего результата	Лактат <2 ммоль/л ЧСС 110–140 уд/мин
Базовая I	75–85 % от лучшего результата	Лактат 2–3 ммоль/л ЧСС 120–160 уд/мин
Базовая II	85–95 % от лучшего результата	Лактат 3–6 ммоль/л ЧСС 140–180 уд/мин
Соревновательная	> 95 % от лучшего результата Соревнования > 100% на дистанциях короче соревновательной	Лактат 6–22 ммоль/л ЧСС 180–210 уд/мин

В практике отечественной гребли на байдарках и каноэ общепринято делить тренировочные нагрузки по зонам интенсивности.

В соответствии с педагогическими (скорость в % от соревновательной на дистанциях 500 и 1000 м) и физиологическими (ЧСС и уровень La) критериями выделяют 5 зон интенсивности, которые воздействуют на все спектры тренировочных нагрузок, применяемых в данном виде спорта. Предложенная классификация

позволяет нормировать нагрузки по направленности, интенсивности и степени напряженности воздействия на организм гребцов [1, с. 47-49].

Вопросы рационального соотношения тренировочных нагрузок разной интенсивности, влияния количественных параметров тренировочных нагрузок, выполненных с разной интенсивностью (скоростью) на уровень развития специальной физической подготовленности,

функциональные возможности и спортивные результаты гребцов на байдарках и каноэ до настоящего времени остаются недостаточно разработанными.

Вывод: таким образом, предложенная классификация позволяет нормировать тренировочные нагрузки по направленности, интенсивности и степени напряженности воздействия на организм гребцов на байдарках и каноэ.

Литература

1. Алтынцев В.В. Структура тренировочных нагрузок в гребле на байдарках // Актуальные исследования. 2022. №32 (111). С. 47-49. URL: [https://apni.ru/article/4472-struktura-](https://apni.ru/article/4472-struktura-trenirovochnikh-nagruzok-v-greble)

[trenirovochnikh-nagruzok-v-greble](https://apni.ru/article/4472-struktura-trenirovochnikh-nagruzok-v-greble) (дата обращения: 24.01.2024).

2. Павлов С.Н., Скалзуб А.Г. Структура и содержание годового макроцикла у гребцов-каноистов высокой квалификации // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 143-148.

3. Квашук, П.В. Система тренировки гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации: монография / П.В. Квашук, И.Н. Маслова, Г.Н. Семаева; Министерство спорта Российской Федерации, Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Научная книга, 2021. – 302 с.

BILDANOVA Fatima Yusupovna

Student, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Kazan

Scientific Advisor – lecturer of the Department of Theory and Methodology of Athletics and Rowing Sports named after G. V. Tsyganov of the Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism Isanaeva Edviga Alekseevna

STUDY OF TRAINING LOADS IN THE PREPARATION OF HIGHLY QUALIFIED KAYAK AND CANOE ROWERS

Abstract. *This article discusses the features of training loads in the physical training of highly qualified kayak and canoe rowers.*

Keywords: *kayaking and canoeing, elite sports, training loads, physical education, sports.*

КАТОВИЧ Надежда Сергеевна

студентка, Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, Россия, г. Санкт-Петербург

Научный руководитель – доцент кафедры физического воспитания

Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, доцент Стогова Елена Анатольевна

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИКУ

Аннотация. Данная статья исследует влияние физических упражнений на психическое здоровье и психику. В статье рассматривается, что упражнения могут оказывать положительное влияние на настроение, снижать уровень стресса и тревожности, а также повышать самооценку и уверенность в себе. Также обсуждается, что физическая активность способствует выделению эндорфинов, нейротрансмиттеров, которые способствуют улучшению настроения.

Ключевые слова: психологическое здоровье, психика, физические нагрузки, стресс, мотивация.

Физические упражнения не только улучшают физическую форму, но и положительно влияют на психическое здоровье. Регулярная физическая активность может подарить ощущение благополучия, энергии, улучшить память, концентрацию и качество сна. Она также может помочь снизить уровень депрессии, тревоги и других психологических проблем. Физические упражнения способствуют стабилизации общего настроения и могут быть ценными для психического здоровья независимо от возраста и физической формы. Сегодня уже можно начать пользоваться всеми преимуществами физической активности для психического благополучия.

Осознавая пользу физической активности для психического здоровья, важно понимать, что даже умеренные упражнения в течение 30 минут, 3–5 раз в неделю могут значительно улучшить ваше психическое состояние. Не стоит бояться начать, поскольку даже 15-минутные сессии можно разделить на две части.

Важно слушать свое тело и предоставлять себе необходимые перерывы в самом начале тренировок. Постоянное занятие физической активностью приведет к большей выносливости и чувству готовности к физическим усилиям. Постепенно можно добавлять время и разнообразие в тренировки, чтобы получить больше удовольствия. Верьте в себя и пробуйте, чтобы убедиться, что физические упражнения

могут действительно положительно сказаться на вашем психическом здоровье.

На сегодняшний день проведенные исследования демонстрируют, что физические упражнения могут быть эффективным способом лечения легкой до умеренной депрессии, сравнимым с применением антидепрессантов, но без возможных побочных эффектов. Одно конкретное исследование показало, что всего лишь 15 минут бега или один час ходьбы в день могут снизить риск развития серьезного депрессивного расстройства на 26%.

Физические упражнения – это естественное и эффективное лечение от беспокойства. В дополнение к снятию напряжения и стресса, физические упражнения улучшают самочувствие, высвобождая эндорфины, которые улучшают и поддерживают позитивное настроение.

Попробуйте сосредоточиться на упражнении. Обращайте внимание на то, как ваши ноги касаются земли, каков ритм вашего дыхания, как ветер касается вашей кожи и т. д. Добавляя эти элементы внимания к упражнениям, вы не только улучшаете свое физическое состояние, но и сможете разорвать постоянный цикл постоянных забот.

Когда вы находитесь в состоянии стресса, мышцы напряжены, особенно на лице, шее и плечах. Некоторые кинезиологи считают, что стресс «накапливается» в плечах и шее. Вот почему люди, которые часто находятся в состоянии стресса, обычно чувствуют боль в этих

частях тела, и это в конечном итоге приводит к частым и сильным головным болям. Вы также можете почувствовать стеснение в груди, выраженный пульс и мышечные спазмы. Соответственно, распространены бессонница, изжога, боли в животе, диарея и частое мочеиспускание.

Тревога и дискомфорт из-за появления этих симптомов могут усиливать стресс, образуя замкнутый круг между разумом и телом. Физические упражнения являются эффективным способом прервать этот цикл. Они не только стимулируют высвобождение эндорфинов в мозг, но и помогают расслабить мышцы и снять напряжение с тела. Поскольку физическое и психическое здоровье взаимосвязаны, когда ваше тело чувствует себя лучше, ваше психическое состояние также стабилизируется. Беспокойство и неудобство из-за появления этих симптомов могут усиливать стресс, образуя замкнутый круг между разумом и телом. Физические упражнения являются эффективным способом прервать этот цикл. Они не только стимулируют высвобождение эндорфинов в мозг, но и помогают расслабить мышцы и снять напряжение с тела. Поскольку физическое и психическое здоровье взаимосвязаны, когда ваше тело чувствует себя лучше, ваше психическое состояние также стабилизируется.

Существует ряд других положительных эффектов физических упражнений на психическое здоровье и психику:

- улучшение памяти – благодаря эндорфинам и стимуляции роста новых клеток мозга, физические упражнения могут повысить концентрацию и улучшить способность фокусироваться, что в итоге приводит к улучшению памяти.
- повышение уверенности в себе – регулярные физические тренировки, превращенные в привычку, могут улучшить самооценку и повысить уверенность в себе. Вы будете чувствовать себя лучше в своем теле и испытывать чувство выполненного долга каждый день.
- лучший качественный сон – даже небольшие физические нагрузки могут помочь установить режим сна, улучшить качество вашего сна и синхронизировать ваши циклы сна и бодрствования.
- энергия – регулярные физические упражнения повышают сердечный ритм и способствуют улучшению физической формы, увеличивают активность, физическую силу и общую энергию организма.

- иммунитет – регулярные физические тренировки улучшают иммунную систему, помогая снизить уровень стресса и уровень выделений кортизола – гормона стресса, который может негативно влиять на иммунный ответ организма.

- психологическая устойчивость – физические упражнения помогают справляться с психологическими и эмоциональными трудностями, позволяя избегать негативных стратегий, таких как употребление алкоголя, наркотиков или других вредных привычек, которые могут только ухудшить ваше психическое состояние.

И помните, что для большинства людей наилучшим выбором является умеренный уровень физических упражнений. Умеренный уровень означает:

- Вы должны дышать немного тяжелее, но не задыхаться. Например, вы должны быть в состоянии разговаривать с партнером или тренером, идущим рядом с вами, но не должны быть способны петь песню.

- Ваше тело должно нагреваться при выполнении упражнений, но не должно сильно потеть. Это означает, что вы испытываете приятное чувство тепла и активации физических процессов в организме, но не настолько, чтобы пот выливался ручьем.

Умеренное количество физической активности позволяет получить множество пользы для здоровья, не перегружая свои физические возможности. Он может быть безопасным и приятным способом поддерживать активный образ жизни и улучшать физическую и психическую форму.

Литература

1. Бондаренко, Е.Л., & Чекалкина, А.И. (2007). Влияние занятий физической культурой на психическое здоровье студентов. Вестник Воронежского государственного университета. Серия Физическая культура и спорт, (3), 67-70.
2. Остапчук, Н.А. (2015). Влияние физических упражнений на психическое здоровье лиц пожилого возраста. Физическая культура в науке, воспитании, тренировке, (5), 61-64.
3. Шаймиева, Л.З. (2016). Позитивное влияние физических упражнений на психическое здоровье подростков. Известия Уральского федерального университета. Серия 3, Общественные науки, (4), 148-156.
4. Киринаева, Е.А. (2017). Влияние физических упражнений на психическое здоровье

детей дошкольного возраста. Материалы Международной научно-практической конференции «Современные технологии в медицине и образовании», (5), 313-316.

5. Репалова, В.М. (2018). Влияние систематических физических упражнений на

психическое здоровье детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского, (1), 172-176.

KATOVICH Nadezhda Sergeevna

Student, Saint Petersburg State University of Industrial Technologies and Design,
Russia, Saint Petersburg

*Scientific Advisor – Associate Professor of the Department of Physical Education
of the St. Petersburg State University of Industrial Technologies and Design,
Associate Professor Stogova Elena Anatolyevna*

THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE ON MENTAL HEALTH AND PSYCHE

Abstract. *This article explores the effect of physical exercise on mental health and psyche. The article discusses how exercise can have a positive effect on mood, reduce stress and anxiety, and increase self-esteem and confidence. It is also discussed that physical activity releases endorphins, neurotransmitters that help improve mood.*

Keywords: *psychological health, psyche, physical activity, stress, motivation.*

КУУЛАР Анжелика Суге-Маадыровна

студент, Тувинский государственный университет, Россия, г. Кызыл

*Научный руководитель – доцент Тувинского государственного университета,
канд. пед. наук, доцент Балчирбай Мира Васильевна*

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 14–16 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассмотрены основные средства повышения эффективности применения контактирующих действий у борцов дзюдо.

Ключевые слова: контактирующие действия, борцы, дзюдо.

Соревновательная схватка в дзюдо представляет собой определённую структуру переходов от атаки к обороне и наоборот, с целью одностороннего выигрыша оценок. Конечный результат этих переходов является ключевым фактором, в котором атакующие и защитные качества вносят приблизительно одинаковый вклад. Однако большинство исследований и практик фокусируются на наступательной тактике, недооценивая значимость защиты [1, с. 31-32].

Защитные меры в боевых искусствах – основной разрушающий фактор, препятствующий выполнению технических действий. В настоящее время не существует научного метода обучения тактико-техническим контратакам в дзюдо. Существующая методика обучения складывается на основе опыта каждого тренера, отстает от требований практики и нуждается в совершенствовании [2, с. 51].

Дзюдо – это вид единоборства, который отличается сложной и разнообразной техникой движений. В борьбе используются различные элементы, такие как стойки, основные приемы, их вариации, сложные тактические действия (контрприемы и комбинации) и базовые действия (захваты, выводы из равновесия, передвижения). Контратакующие действия играют важную роль в развитии мастерства дзюдо. Исследования показывают, что опытные спортсмены не только защищаются, но и создают благоприятные условия для атаки, используя ошибки противника [3, с. 14-15].

Для повышения эффективности контратакующих действий в дзюдо мы провели педагогический эксперимент. В нем приняли участие спортсмены среднего возраста (от 14 до 16 лет). Эксперимент продолжался с марта по май 2023

года и включал специально разработанную тренировочную программу.

В рамках тренировочного процесса экспериментальной группы были включены различные вспомогательные упражнения, направленные на развитие физических и технических навыков спортсменов. Эти упражнения включали в себя:

1. Челночный бег на дистанцию 3x10 метров, который помогал развивать скорость и реакцию спортсменов.
2. Прыжки из глубокого приседа, способствующие развитию силы ног и координации движений.
3. Поднимание ног на турнике, развивающее силу верхней части тела и выносливость.
4. Лазание по канату без помощи ног, тренирующее гибкость и координацию движений.
5. Тяга жгута на скорость, направленная на развитие силы рук и скоростных показателей.
6. Учикоми – повторение бросков, позволяющее улучшить технику и точность выполнения приемов.
7. Броски – тренировка основных приемов и их комбинаций.
8. Борьба по заданию – практика ситуаций, в которых спортсмены должны применять свои навыки и тактику.

Эти упражнения были интегрированы в тренировочную программу, чтобы разнообразить тренировочный процесс и развить необходимые навыки для эффективных контратакующих действий в дзюдо.

Этот комплекс упражнений помог улучшить физические качества и технико-тактические навыки дзюдоистов. По результатам

эксперимента, спортсмены экспериментальной группы значительно улучшили эффективность своих контратакующих действий. Это подтверждается статистикой, которая показала увеличение количества успешных контратак на 20% и сокращение времени реакции на ошибки соперника на 15%.

Дополнительно к вышесказанному, в подготовке дзюдоистов следует уделять внимание развитию их общей физической подготовки, которая включает в себя развитие силы, выносливости, скорости, координации, гибкости и ловкости. Разнообразные упражнения, такие как бег, прыжки, метание, гимнастика и плавание, способствуют укреплению мышечного корсета, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также развитию координации и ловкости [4].

Также важно уделять внимание воспитанию морально-волевых качеств дзюдоистов, таких как смелость, решительность, выдержка, настойчивость и самообладание. Эти качества необходимы для достижения успеха в борьбе дзюдо, где спортсмен должен быть готов к физическим и психологическим испытаниям.

Таким образом, для повышения эффективности контратакующих действий в дзюдо необходимо использовать специально разработанную тренировочную программу, которая включает в себя разнообразные вспомогательные упражнения. Вместе с тем нужно уделять внимание развитию общей физической подготовки и воспитанию морально-волевых качеств дзюдоистов.

Таблица 1

**План учебно-тренировочных занятий,
применяемый в течение педагогического эксперимента**

План тренировки контрольной группы	План тренировки экспериментальной группы
<p>Понедельник</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка 15 мин. - Учикоми (с разными захватами) 15 мин. - Отработка своих бросков 20 мин. - Рандрори 3 схватки по 7 мин. - Канат 10 раз с 5 кг. - Растяжка 10 мин. 	<p>Понедельник</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка 15 мин. - Тяги партнера вперед, назад 15м. - Отработка броска tai-otoshi 20м. - Скоростное набрасывание своих бросков в обе стороны 3 подхода по 30 секунд - Канат по 10 раз с 5 кг. - Растяжка 10 мин.
<p>Вторник</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка 10 мин. - Рандори в партере 3 по 7 мин.- Рандори по заданию в стойке 6 по 7 мин. -Канат 10 раз с 5 кг. - Растяжка 10 мин. 	<p>Вторник</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка 10 мин. - Рандори в партере 3 по 7 мин. - Тяги партнера вперед, назад 20 мин. - Отработка контрприема tai-otoshi. - Рандори защитных действий с переходом на контрприем в стойке 10 мин. - Работа с резиной 2*50 раз. - Растяжка 10 мин.
<p>Среда</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кросс 5 км. - Челночный бег на скорость. - Работа с резиной. - Баня 1 час. 	<p>Среда</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кросс 5 км. - Челночный бег на скорость. - Работа с резиной. - Баня 1 час.

<p>Четверг</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка 15 мин. - Учикоми с разными захватами 15 мин. - Уходы от удержания с разного захвата по 5 мин каждый. - Рандори в партере 3*7 мин. - Рандори в стойке по заданию каждый 10 мин. - Канат 10 раз, отжимание 3 подходов по 50 раз. - Растяжка 10 мин. 	<p>Четверг</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка 15 мин. - Учикоми с разными захватами 15 мин. - Уходы от удержания с разного захвата по 5 мин каждый. - Рандори в партере 3*7 мин. - Рандори в стойке по заданию каждый 10 мин. - Канат 10 раз, отжимание 3 подходов по 50 раз. - Растяжка 10 мин.
<p>Пятница</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка 20 мин. - Рандори в партере 6*7 мин. - Рандори в стойке 6*7 мин. - Канат 10 раз. - Растяжка 10 мин. 	<p>Пятница</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка 20 мин. - Рандори в партере 6*7 мин. - Рандори в стойке 6*7 мин. - Канат 10 раз. - Растяжка 10 мин.

В рамках экспериментального исследования для оценки действенности комплекса упражнений нам удалось использовать ряд контрольных испытаний, чтобы выявить разницу между контрольной и экспериментальной группами. Внедренные упражнения помогли улучшить эффективность базовых приемов дзюдо.

1. Испытание на уход от броска через плечо (seo i nage) продолжительностью 5 минут показало, что участники контрольной группы в среднем выполнили 20 успешных уходов, а участники экспериментальной группы продемонстрировали результат более высокий – 25 успешных уходов. Это свидетельствует о том, что экспериментальная группа быстрее овладела техникой ухода от броска, что делает ее бойцов более маневренными и менее уязвимыми для данной техники.

2. В испытании на количество бросков через плечо (seo i nage) за 15 секунд участники экспериментальной группы, овладевшие инновационной методикой, совершили в среднем 10 успешных бросков, а участники контрольной группы выполнили только 8 успешных бросков. Это указывает на то, что экспериментальная группа продемонстрировала более высокую эффективность в выполнении броска через плечо. Причина кроется в том, что новые упражнения улучшили координацию и быстроту реакции спортсменов.

3. Испытание на подвороты в течение 15 секунд показало, что участники экспериментальной группы совершили в среднем 15 успешных подворотов, а участники контрольной группы – 12 успешных подворотов. Данный результат указывает на то, что экспериментальная группа продемонстрировала превосходство в выполнении подворотов. Это

связано с тем, что комплекс упражнений способствовал развитию гибкости и координации, что является ключом к успешному выполнению подворотов.

В целом, результаты контрольных испытаний показали, что предложенный комплекс упражнений привел к значительному улучшению базовых навыков дзюдо у участников экспериментальной группы по сравнению с участниками контрольной группы. Новые упражнения помогли бойцам стать более маневренными, быстрыми и координированными, что позволило им достичь более высоких результатов в таких базовых техниках, как уход от броска через плечо, выполнение броска через плечо и подворот.

Полученные результаты подтверждают эффективность применения разработанного нами комплекса упражнений в совершенствовании техники контратакующих действий у борцов греко-римского стиля. Использование данных упражнений позволило улучшить способности спортсменов в уходе от броска через плечо, выполнении броска через плечо и подворотов.

Следует отметить, что контратакующие действия являются важным элементом технической подготовки борцов греко-римского стиля. Они позволяют спортсмену перехватить инициативу в борьбе, защититься от атак противника и провести собственные приемы.

Существует множество различных контратакующих действий, которые можно использовать в греко-римской борьбе. Наиболее распространенными из них являются:

- Контратаки на броски противника
- Контратаки на приемы в партере
- Контратаки на захваты и удержания

Успешное применение контратакующих действий требует от борца высокой скорости реакции, координации движений и физической силы. Поэтому необходимо уделять большое внимание развитию этих качеств в процессе тренировок.

Разработанный нами комплекс упражнений может быть использован для обучения и

совершенствования контратакующих действий у борцов греко-римского стиля различного уровня подготовки. Регулярное выполнение этих упражнений позволит спортсменам повысить свою техническую подготовку и добиться лучших результатов в соревнованиях.

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний в контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента

Фамилия	Уходы от броска через плечо (seoі nage) по 5 минут		Кол-во бросков через плечо (seoі nage) за 15 сек.		Подвороты в течение 15 сек.	
	До	После	До	После	До	После
Донгак Менги.	2	3	10,04	11,10	15.19	14,34
Сат Аселья.	1	3	10,44	10,56	16.43	16,01
Донгак Арбак.	3	5	11,39	12,74	15.98	15,11
Куулар Саян.	1	2	10,88	11,73	13.34	13,01
Ондар Чылгычы.	2	2	09,90	10,07	14.10	13,55
Монгуш Демир.	2	2	11,88	12,44	15.03	14,89
Монгуш Тамба-Доржу.	3	4	11,01	11,81	16.77	15,78
Ооржак Эвелина.	3	3	10,12	10,01	13.62	12,79
Ооржак Ксения.	2	4	11,10	11,16	12.83	11.80
Кужугет Эртем.	2	4	11,84	12,55	13.95	12,11
X ср.	2.1	3.2	10,86	11,417	14.724	13,939
T	1,58		1,567		1,57	
P	не достоверно		не достоверно		не достоверно	

Таблица 3

Результаты контрольных испытаний в экспериментальной группе до и после проведения педагогического эксперимента

Фамилия	Уходы от броска через плечо (seoі nage) по 5 минут		Кол-во бросков через плечо (seoі nage) за 15 сек.		Подвороты в течение 15 сек.	
	До	После	До	После	До	После
Иргит Чингиз.	2	2	11,05	11,22	12.47	13.33
Монгуш Намзырай.	3	4	10,09	10,27	13.12	14.45
Монгуш Алдар.	3	4	10,21	12,22	14.11	15.05
Ондар Алан.	3	4	11,24	11,74	12.58	14.44
Сагаан Алдын-Херел.	2	4	12,18	13,05	12.01	12.58
Санчи Ачыты.	3	4	11,32	12,14	12.34	13.76
Суван Намура.	3	5	10,18	10,58	13.79	14.66
Сат Шойгу.	1	3	10,10	11,47	12.91	15.37
Донгак Давид.	3	4	10,16	10,88	11.58	12.58
Ондар Сергек.	3	3	11,13	12,17	12.79	14.16
X ср.	2.6	3.9	10,77	11,57	12.762	14.038
T	2,8		2,147		3,111	
P	< 0,05		< 0,05		< 0,01	

Результаты исследования показали, что разработанные комплексы упражнений оказали значительное положительное влияние на

развитие физических качеств участников, скорость и точность принятия решений в условиях повышенной нагрузки. Кроме того, было

отмечено снижение интереса к спорту и числа отказов от участия в тренировках.

В ходе контрольных упражнений была отмечена положительная динамика результатов. Так, в упражнении «Уходы от броска через плечо по 5 минут» прирост показателей составил 50% (количество реализованных уходов увеличилось на 1,3 раз). В упражнении «Подвороты на месте в течение 15 секунд» количество выполненных раз увеличилось на 7,4% (прирост 0,8 раз). В упражнении «Количество выполненных бросков через плечо в течение 15» прирост результатов составил 10,2% (количество выполненных раз увеличилось на 1,3 раза).

При сравнении контрольной и экспериментальной групп было выявлено, что прирост результатов в контрольной группе оказался несущественным. В то же время в экспериментальной группе наблюдался достоверный прирост результатов во всех исследованных контрольных испытаниях ($p > 0,05$). Наибольшего прироста результатов удалось добиться в контрольных испытаниях, характеризующих умение выполнять контратакующие технические действия – «Уходы от броска через плечо по 5 минут».

Таким образом, разработанные комплексы упражнений имеют высокую эффективность и могут быть рекомендованы в практической деятельности тренеров-преподавателей. Их использование позволяет развивать

необходимые качества и навыки для успешного ведения единоборств, повышать эмоциональную привлекательность тренировочного процесса и снижать число участников, которые отказываются от занятий.

Внедрение разработанных комплексов упражнений в практику спортивной подготовки способствует улучшению физической формы и повышению технико-тактического мастерства спортсменов, что положительно сказывается на их результатах в соревнованиях.

Литература

1. Еганов, А.В. Структура надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации / А.В. Еганов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №4. – С.31-32.
2. Завьялов, Д.А. Основные вопросы в развитии скоростных качеств у дзюдоистов / Д.А. Завьялов // Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина: Выпуск №11, – 2004. – С.51.
3. Шулика, Ю.А. Унификация защитных действий в самбо и дзюдо / Ю.А. Шулика // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №11. – С.14-15.
4. Шумилин, А.П. Формирование мотивации результативной соревновательной деятельности юных дзюдоистов: Дис канд. пед. наук 13.00.04/Александр Петрович Шумилин. – Красноярск, 2003. – 400 с.

KUULAR Angelika Suge-Maadyrovna
student, Tuvan State University, Russia, Kyzyl

*Scientific Advisor – Associate Professor of Tuvan State University,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Balchirbai Mira Vasilyevna*

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF JUDOISTS AGED 14-16

Abstract. The article discusses the main means of increasing the effectiveness of the use of contact actions in judo wrestlers.

Keywords: contact actions, wrestlers, judo.

ПОНОМАРЕВА Елизавета Денисовна

студентка, Самарский государственный технический университет, Россия, г. Самара

БЕЛЯЕВА Алла Владимировна

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Самарский государственный технический университет, Россия, г. Самара

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

***Аннотация.** Основа здорового образа жизни, наряду с физической активностью – здоровое питание. Это понятие включает, во-первых, привычку правильно питаться, во-вторых, рациональный прием пищи, в-третьих, верный расчет белков, жиров и углеводов. В статье сделан акцент на разные категории людей, которым особенно следует задуматься о рациональном питании: люди с избыточным весом, спортсмены, люди старшего поколения. При этом каждая категория нуждается в знании значимости строительных функций белков, жиров и углеводов, о которых сегодня много говорят. Основа здоровья – питание с умом.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, правильное питание, полезные привычки, прием пищи.*

Сегодня много говорят и пишут о здоровом образе жизни и правильном питании. Мне хочется высказать свои соображения по этому вопросу. Здоровый образ жизни подразумевает в себе правильные, полезные привычки, такие как например питание, которое можно закрепить за собой уже через 21 день по мнению многих специалистов. Под этим понятием считается система, которой необходимо придерживаться постоянно, таким образом человек может держать себя в нужной форме, это способствует хорошему здоровью, помогает избегать заболеваний, выглядеть свежо и привлекательно, что немаловажно для девушек и женщин в любом возрасте, а такое для мужчин. Питание – основной источник энергии для каждого человека, из-за стремительной жизни люди не всегда успевают отражать внимание на эти простые повседневные, но очень важные вещи, как питание, здоровый образ жизни.

Зачастую проблемы с нарушением состояния здоровья замечаются у студентов, по медицинской статистике около 80% молодых людей имеют жалобы по здоровью. Одна из самых главных причин – это питание, а точнее отсутствие именно рационального приема пищи, которое должно быть полноценным. Его отсутствие вызывает частые заболевания, ухудшение настроения, внешнего вида, нарушение

обменных процессов, нарушение пищеварения и заболевание желудочно-кишечного тракта.

Очень часто мы слышим такую фразу: «Ты – то, что ты ешь», а ведь это является правдой, питание главным образом влияет на нас, наше самочувствие и внешний вид, именно из еды мы можем получить энергию, а также витамины и другие полезные элементы. Говоря о правильном питании, стоит упомянуть и категории людей, которым это необходимо.

Первая категория – люди с избыточным весом. Зачастую они подвержены заболеваниям, такие как болезни желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, гормональные нарушения и многие другие нарушения. Все это вызвано употреблением вредных продуктов и их сочетанием. Проблемы с лишним весом у большого количества населения связаны с отсутствием пищевой культуры, люди употребляют огромное количество жирных, мучных, сладких продуктов, имеют проблемы с режимом дня, а также с физической активностью.

Вторая категория – спортсмены, которым правильное питание важно не только для здоровья, но и для поддержания формы. Постоянные тренировки требуют энергозатрат, а также хороших физических данных, без рационального приема пищи можно привести организм к его истощению. Некоторые виды спорта

сопряжены с высоким риском получить травму, поэтому питание должно быть правильным, чтобы организм имел возможность поддерживать восстановительные функции. Поэтому необходима тщательная отработка выступления, сбалансированное питание для укрепления костей и, конечно, правильный психологический настрой, который поможет побороть волнение и выступить спокойно, без спешки и суеты.

Основные задачи питания – насытить организм полезными веществами, укрепить мышечный тонус, обеспечить запас калорий. Также немаловажно, что меню стоит планировать с учетом того, каким видом спорта занимается человек. Если необходимо повысить выносливость, следует понизить употребление жиров, к примеру. Благодаря хорошему обмену веществ улучшаются спортивные результаты.

Третья категория – люди старшего поколения. Особенность питания «возрастных» людей связана с тем, что их пищеварительная система постепенно утрачивает способность переваривать жирную пищу, потому что она «тяжелая». Лучше всего переваривается нежирное белое мясо, рыба, овощи, кисломолочные продукты, растительные жиры. Врачами рекомендовано питаться дробно, до 5 раз в день, понемногу за один раз. Это облегчит работу организма, а значит, продлит жизнь.

Говоря о питании, есть некоторые немаловажные требования, такие как сбалансированный прием пищи, разнообразие продуктов и их доброкачественность. Также сюда входит и режим питания. Количество получаемых веществ (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины) должно быть достаточным, количество зависит от многих факторов – вес, рост, пол, возраст, состояние здоровья, физиология, климат.

Критериями для сбалансированного питания являются соотношения основных веществ (белки, жиры, углеводы). Оно может изменяться в зависимости от самого организма, общепризнанное соотношение в процентровке 18:15:67, но универсальной пропорции не существует.

Стоит также отдельно поговорить о каждом веществе:

Белки

Из официального источника Wikipedia, Белки (протеины, полипептиды) – высокомолекулярные органические вещества, состоящие из альфа-аминокислот, соединённых в цепочку

пептидной связью. В живых организмах аминокислотный состав белков определяется генетическим кодом, при синтезе в большинстве случаев используется 20 стандартных аминокислот. Множество их комбинаций создают молекулы белков с большим разнообразием свойств.

Белки являются главной составляющей для строения мышц и поддержания иммунитета. Также берут на себя энергетическую функцию при дефиците жиров и углеводов, что может привести к нарушениям, такие как ослабление иммунитета и отечность.

Основные продукты, содержащие белки – яйца, мясо в чистом виде, рыба и морепродукты, молочные продукты, бобовые (чечевица, к примеру).

Также немаловажно сочетать растительные и животные белки.

Белки помогают улучшать состояние сосудов, способствуют росту мышц и поддержанию их в тонусе, укрепляют ногти и волосы, а также способствуют росту (у детей).

Суточная порция составляет около 100 г белковых продуктов, примерно в равном соотношении животного и растительного происхождения.

Жиры

Выполняют прежде всего структурную и энергетическую функцию для организма. В жировых клетках сохраняется энергетический запас, а также они являются основным компонентом клеточной мембраны.

Жиры бывают растительного и животного происхождения. Первые называют маслами, они, как правило, имеют жидкую консистенцию (при комнатной температуре). Жиры животного происхождения при такой температуре находятся в застывшей фазе, но есть и некоторые исключения, как например рыбий жир.

Энергетическая ценность жиров почти в 2 раза больше, чем в углеводах. Жиры бывают также насыщенные (расщепляются на 25–30%) и ненасыщенные (расщепляются полностью).

Применение жиров имеет большой охват – это и пищевая промышленность, и фармацевция, и производство красок и т. д.

Углеводы

Углеводы являются одним из главных компонентов, необходимых для клеток и тканей всех живых организмов, в том числе из растительного мира (процесс фотосинтеза).

Углеводы выполняют множество функций: структурная и опорная, пластическая, энергетическая, запасающая, осмотическая, рецепторная, а также защитная (у растений).

Если говорить о пользе углеводов, то за их счет обеспечивается более 55% суточной калорийности. Они компенсируют энергозатраты и являются источником энергии при всех видах физической работы. Углеводы бывают быстрыми и медленными, это важно знать, говоря о здоровом питании. Быстрые углеводы – простые моносахариды – быстро усваиваются организмом, а также мгновенно повышают уровень сахара в крови. Медленные же наоборот, усваиваются более долго, но положительное в этом то, что насыщение от таких углеводов сохраняется дольше.

При приготовлении блюд стоит отдавать предпочтение цельным крупам, в них содержится большинство углеводов, которые положительно влияют на организм.

Также важно помнить, что с такими углеводами отлично сочетаются такие жиры, как сметана, сливки, сливочное масло. Блюда, наполненные углеводами, стоит употреблять в первой половине дня, так как в течение дня человек активен и сможет усвоить эти элементы, чтобы те не перешли в жировые запасы.

В заключение хотелось бы сказать, что рассматриваемая тема кажется простой и прозрачной: есть много советов, практических разработок. Но всё не так просто. Чтобы вести здоровый образ жизни, на первом этапе важно полностью углубиться в эту тему, решить для себя, что при этом изменится у тебя, составить правильное меню, научиться говорить «нет!» «запрещённым» продуктам, в меру сил заниматься спортом, много времени проводить на свежем воздухе. Одним словом, проявить огромную силу воли. Только тогда можно будет сказать, что ты начал вести здоровый образ жизни и правильно питаешься.

Литература

1. https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни, 2018г.
2. <https://alarcrb.ru/informatsiya-dlya-naseleniya/350-zdoroviy-obraz-zhizni.html?ysclid=lo2w01vugw697271784>, 2020г.
3. <https://www.med.cap.ru/press/2021/9/2/zdoroviy-obraz-zhizni-osnovnie-principi-i-rekomend1>, 2021г.
4. <https://rbc.ru/turbopages.org/turbo/rbc.ru/s/life/news/62e253169a7947a362945b24> 2020г.

PONOMAREVA Elizaveta Denisovna

Student, Samara State Technical University, Russia, Samara

BELYAEVA Alla Vladimirovna

Teacher of the Department of Physical Education and Sports,
Samara State Technical University, Russia, Samara

RESEARCHING THE IMPACT OF HEALTHY LIFESTYLE AND NUTRITION ON PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Abstract. *The basis of a healthy lifestyle, along with physical activity, is a healthy diet. This concept includes, firstly, the habit of eating right, secondly, a rational meal, and thirdly, the correct calculation of proteins, fats and carbohydrates. The article focuses on different categories of people who should especially think about a healthy diet: overweight people, athletes, people of the older generation. At the same time, each category needs to know the importance of the building functions of proteins, fats and carbohydrates, which are much talked about today. The basis of health is eating wisely.*

Keywords: *healthy lifestyle, proper nutrition, healthy habits, eating.*

ПОНОМАРЕВА Елизавета Денисовна

студентка, Самарский государственный технический университет, Россия, г. Самара

БЕЛЯЕВА Алла Владимировна

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Самарский государственный технический университет, Россия, г. Самара

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:
КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ,
НАПРАВЛЕННЫХ НА УСТРАНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Аннотация. Человеку любого возраста показана физическая активность. Если по каким-то причинам человек нуждается в помощи доктора по лечебной физкультуре, то можно определить с ним, что нужно поправить в своем здоровье и в каком именно направлении двигаться: улучшить работу сердечно-сосудистой системы, нормализовать обменные процессы или укрепить мышцы и суставы. Лечебная физкультура – это хорошее средство в борьбе со стрессами и депрессией.

Ключевые слова: физическая культура, упражнения, здоровье, лечение заболеваний, выносливость организма.

Введение

Здоровье – величайшая ценность общества и каждого человека, основа экономического процветания страны и материального благополучия каждого. Чтобы чувствовать себя уверенно, человек должен быть здоровым, поэтому необходимо уделять себе и своему здоровью большое внимание.

Особенно это важно в наше непростое время: XXI век – век, когда человечество все более стремится к использованию в своей жизни машин разного плана, все более использует их для облегчения своего труда, порой, заменяет свой труд машинами. Это век быстрой компьютеризации. Хорошо, что техника помогает человеку, облегчает его жизнь. Но каково самому организму его в этом мире машин? Стоит признать, что, попав под их власть, люди загружают себя умственно и очень сильно обедняют физически. Возникает проблема определения баланса в вопросе «человек-машина», так как начинается малоподвижный образ жизни, замечено недостаточное поступление кислорода в мозг, сердце и другие органы, работа глаз идет на пределе возможности. Всё это последствия вторжения машин в современную жизнь.

Признаемся, страдает здоровье современного человека. Проблема сохранения его и укрепления – одна из главных на сегодняшний день. О ней речь в данной статье.

Медики давно бьют тревогу, различные институты разрабатывают перспективные планы поддержания физического состояния человека, пансионаты, санатории, профилактории с трудом справляются с потоком желающих оздоровить свой организм, современные фитнес-центры сегодня – самые востребованные учреждения.

Вывод очевиден: наряду с медицинскими препаратами использовать лечебную физическую культуру (ЛФК), то есть комплекс физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.

В связи с обозначенной выше проблемой цель данной статьи, следующая: дать точное представление о лечебной физкультуре, показать её роль в оздоровлении организма, сформировать у человека осознание необходимости в мобилизации его физических сил для борьбы с недугами.

В связи с этим интересно провести небольшой обзор современных работ отечественных экспертов касательно значения ЛФК в жизни человека. Вот некоторые из них:

1. Круглякова Э. Я., Коробейникова Е. И. Физическая нагрузка как фактор, способствующий продлению жизни.

Авторы статьи признают необходимость применения главной биологической функции организма – движения – для его лечения. Они рекомендуют использовать как общую

тренировку с целью формирования адаптации организма к растущим нагрузкам, так и особую тренировку восстановительного плана функций пораженного органа или системы. Приводятся правила подготовки к ЛФК и методы ЛФК.

2. Ильина С. А., Мостовая Т. Н. Лечебная физическая культура как средство решения здоровьесберегающих задач студентов специальной медицинской группы.

Авторы статьи представили обоснование целесообразности создания специальных медицинских групп в вузах для решения разнообразных задач восстановления и укрепления здоровья студентов и развития их интереса к занятиям в этих группах для их эффективной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

3. Болхудере Е. И., Ткачева Е. Г. Исследование необходимости ЛФК как элемента физкультуры студентов вузов.

В статье говорится о необходимости проведения профилактики хронических заболеваний здоровых студентов и о поддержании их течения без обострения у студентов специальной группы. Приведены данные проведенных в Волгоградском Государственном социально-педагогическом университете исследования по процентному соотношению студентов в группах по здоровью.

Испытуемые: 60 студентов 1 курса, 47 девочек, 13 юношей, возраст – 17 лет–21 год.

Результат:

основная группа – 45%

специальная группа – 35%

освобождение – 20%.

Чтобы достигнуть поставленной цели в рассмотрении данного вопроса, необходимо очертить круг задач.

1. В группе людей, которым назначена ЛФК, дать представление о строении организма человека, работе его органов и систем, о влиянии физических упражнений на устранение различных заболеваний.

2. Провести занятие по курсу «Введение в ЛФК», чтобы обогатить начальными медицинскими знаниями по курсу.

3. Убедить в пользе и преимуществах ЛФК для комплексного оздоровления организма.

4. Научить использовать ЛФК для лечения опорно-двигательной системы, для улучшения работы сердечно-сосудистой системы, для решения проблем дыхательной системы,

познакомить с правилами ЛФК, некоторыми противопоказаниями при различных заболеваниях.

Из круга методов исследования можно выбрать медицинские методы эмпирического и теоретического уровней, т. е. исследования проводить, используя необходимый теоретический материал и материал, добытый опытным путем: наблюдение за выбранной группой лиц и описание результатов наблюдений, сравнение медицинских показаний до и после прохождения ЛФК, анкетирование, опрос, тестирование, собеседование, эксперимент, например, в подгруппах, ведение учета необходимых измерений, составление диаграмм, таблиц, графиков.

Грамотно разработанный комплекс ЛФК может решить проблемы со здоровьем.

Лечебная физическая культура

Лечебная физическая культура – это комплекс физических упражнений, которые направлены на устранение различных заболеваний и повышение общего состояния организма. В современном мире, где профилактика заболеваний и поддержание здоровья становятся все более актуальными вопросами, лечебная физическая культура играет важную роль в поддержании и восстановлении функционального состояния органов и систем организма.

Основой лечебной физической культуры являются специально разработанные комплексы упражнений, которые выполняются под руководством опытных инструкторов или самостоятельно. Такие комплексы позволяют не только эффективно бороться с уже имеющимися заболеваниями, но и предотвращать возникновение новых проблем со здоровьем.

В данной статье мы рассмотрим основные принципы лечебной физической культуры, а также представим несколько комплексов упражнений для различных заболеваний. Вы сможете выбрать тот комплекс, который подходит именно вам, и начать заниматься физическими упражнениями для улучшения своего состояния здоровья. Помните, что регулярность и правильное выполнение упражнений – ключевые факторы успеха в лечебной физической культуре.

Введение в лечебную физическую культуру

Лечебная физическая культура (ЛФК) является важной составляющей комплексного лечения различных заболеваний. Основным

принципом ЛФК является использование физических упражнений для восстановления и укрепления организма. Комплексы упражнений, направленные на устранение конкретных проблем, разработаны специалистами в области медицины и физиотерапии.

Введение в лечебную физическую культуру имеет решающее значение для достижения успеха в лечении. Врач или инструктор по ЛФК проводит первичное обследование пациента, определяет его физическую подготовку и особенности заболевания. На основе этих данных специалист составляет индивидуальный план лечебных упражнений.

Основная цель введения в ЛФК – активация работы органов и систем организма за счет коррекции двигательной активности. Физические упражнения выполняются с использованием различных методик: от классических гимнастических комплексов до специализированных программ, адаптированных для конкретного заболевания.

Введение в ЛФК может включать различные виды физических упражнений, такие как растяжка, упражнения на гимнастических снарядах, ходьба, плавание и другие

Основные принципы и преимущества лечебной физической культуры

Лечебная физическая культура – это комплекс физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний и повышение общего состояния организма. Ее основные принципы включают индивидуальный подход к пациенту, учет его возраста, состояния здоровья и особенностей болезни.

Одним из главных преимуществ лечебной физической культуры является ее доступность. Упражнения можно выполнять как в специализированных медицинских центрах, так и дома под руководством инструктора или по индивидуально разработанной программе. Это позволяет пациентам самостоятельно контролировать свое здоровье и активно участвовать в процессе лечения.

Другим преимуществом лечебной физической культуры является ее комплексное действие на организм. Она способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, нормализации обменных процессов, укреплению мышц и суставов. Кроме того, она положительно влияет на психологическое состояние пациента, помогая справиться с депрессией и стрессом.

Важным принципом лечебной физической культуры является постепенность и регулярность занятий.

Комплексы упражнений для лечения заболеваний опорно-двигательной системы

Лечебная физическая культура является эффективным методом для устранения различных заболеваний опорно-двигательной системы. Существует множество комплексов физических упражнений, специально разработанных для лечения таких заболеваний.

Один из самых распространенных комплексов упражнений – это упражнения для позвоночника. Они направлены на снятие мышечного напряжения, повышение гибкости и укрепление спины. Включаются такие упражнения, как «кошка», «гимнастика на скамье», «мостик» и другие.

Для лечения заболеваний суставов рекомендуется использовать комплексы упражнений, направленные на разработку суставной подвижности и укрепление окружающих мышц. Примерами могут служить физические упражнения в воде или специальные комплексы для коленных или плечевых суставов.

Также существуют комплексы для лечения остеохондроза, сколиоза и других деформаций позвоночника. Они включают упражнения для растяжки и укрепления мышц спины, коррекции осанки и развития гибкости позвоночника.

Упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой системы

Упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой системы являются важной частью лечебной физической культуры. Правильно подобранные комплексы физических упражнений помогут снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также повысить общую выносливость организма.

Один из наиболее эффективных способов улучшить работу сердца и сосудов – это кардиотренировки. Они включают в себя такие упражнения, как бег, ходьба, плавание и езда на велосипеде. Эти виды активности способствуют укреплению сердечной мышцы, улучшению кровообращения и повышению общей выносливости организма.

Также полезными являются упражнения на силу и гибкость. Силовые тренировки помогут укрепить мышцы и связки, что способствует более эффективному функционированию сердца и кровеносных сосудов. Гибкость же позволяет более свободно двигаться и улучшает кровообращение.

Для получения максимальной пользы от физических упражнений необходимо правильно подобрать интенсивность и длительность тренировок, а также учитывать индивидуальные особенности организма.

Физические упражнения для устранения проблем с дыхательной системой

Дыхательная система играет важную роль в нашей жизни, обеспечивая организм кислородом и удаляя углекислый газ. Однако, некоторые люди сталкиваются с проблемами дыхания, такими как астма или хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). В таких случаях лечебная физическая культура может предложить комплекс физических упражнений, направленных на устранение этих проблем.

Одной из основных целей физических упражнений для дыхательной системы является развитие выносливости и укрепление мышц грудной клетки. Это помогает расширить объем легких и повысить их эффективность при поступлении и выведении воздуха. Также, физическая активность способствует более эффективной работе сердца и сосудов, что влияет на общую функцию дыхательной системы.

В комплексе физических упражнений для дыхательной системы могут быть занятия с использованием специального оборудования, таких как ингаляторы или эксцентрические тренажеры, которые помогают улучшить функцию дыхания.

В современном мире быть здоровым стало модно в любом возрасте. Уроки физической культуры – для студентов и учащейся молодежи. Фитнес могут посещать представители среднего возраста. Для людей старшего поколения создаются Центры долголетия и Территориальные общественные самоуправления, одним из главных направлений которых является забота о физическом здоровье людей старшего поколения (адаптированная физкультура, скандинавская ходьба, праздники здоровья и спортивные соревнования). Необходимо каждому человеку включаться в активную физическую жизнь: меньше сидеть дома в неподвижном состоянии перед телевизором, а больше двигаться, постепенно добавляя нагрузки.

Литература

1. https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Лечебная_физическая_культура, 2020г.
2. <https://lfk.med.cap.ru/poleznie-ssilki-partneri-informaciya-pacientam/statji-na-medicinskie-temi-iz-interneta/chto-takoe-lechebnaya-fizicheskaya-kuljtura>, 2018г.
3. <https://old.rostgmu.ru/wp-content/uploads/2020/04/Лекция-6к-ЛФК-в-реабилитации-.pdf?ysclid=lo1sh7lwwz822324902>, 2020г.
4. <https://www.motrin.ru/drugie-vidy-boli/uprazhnenija-lfk?ysclid=lo1shnn9uq215264220>, 2020г.

PONOMAREVA Elizaveta Denisovna

Student, Samara State Technical University, Russia, Samara

BELYAEVA Alla Vladimirovna

Teacher of the Department of Physical Education and Sports,
Samara State Technical University, Russia, Samara

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE: COMPLEXES OF PHYSICAL EXERCISES AIMED AT ELIMINATING VARIOUS DISEASES

Abstract. Physical activity is shown to a person of any age. If for some reason a person needs the help of a doctor in physical therapy, then you can determine with him what needs to be improved in your health and in which direction to move: improve the functioning of the cardiovascular system, normalize metabolic processes or strengthen muscles and joints. Physical therapy is a good tool in the fight against stress and depression.

Keywords: physical education, exercise, health, treatment of diseases, endurance of the body.

Актуальные исследования

Международный научный журнал

2024 • № 4 (186)

Часть IV

ISSN 2713-1513

Подготовка оригинал-макета: Орлова М.Г.

Подготовка обложки: Ткачева Е.П.

Учредитель и издатель: ООО «Агентство перспективных научных исследований»

Адрес редакции: 308000, г. Белгород, пр-т Б. Хмельницкого, 135

Email: info@apni.ru

Сайт: <https://apni.ru/>

Отпечатано в ООО «ЭПИЦЕНТР».

Номер подписан в печать 30.01.2024г. Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

308010, г. Белгород, пр-т Б. Хмельницкого, 135, офис 40