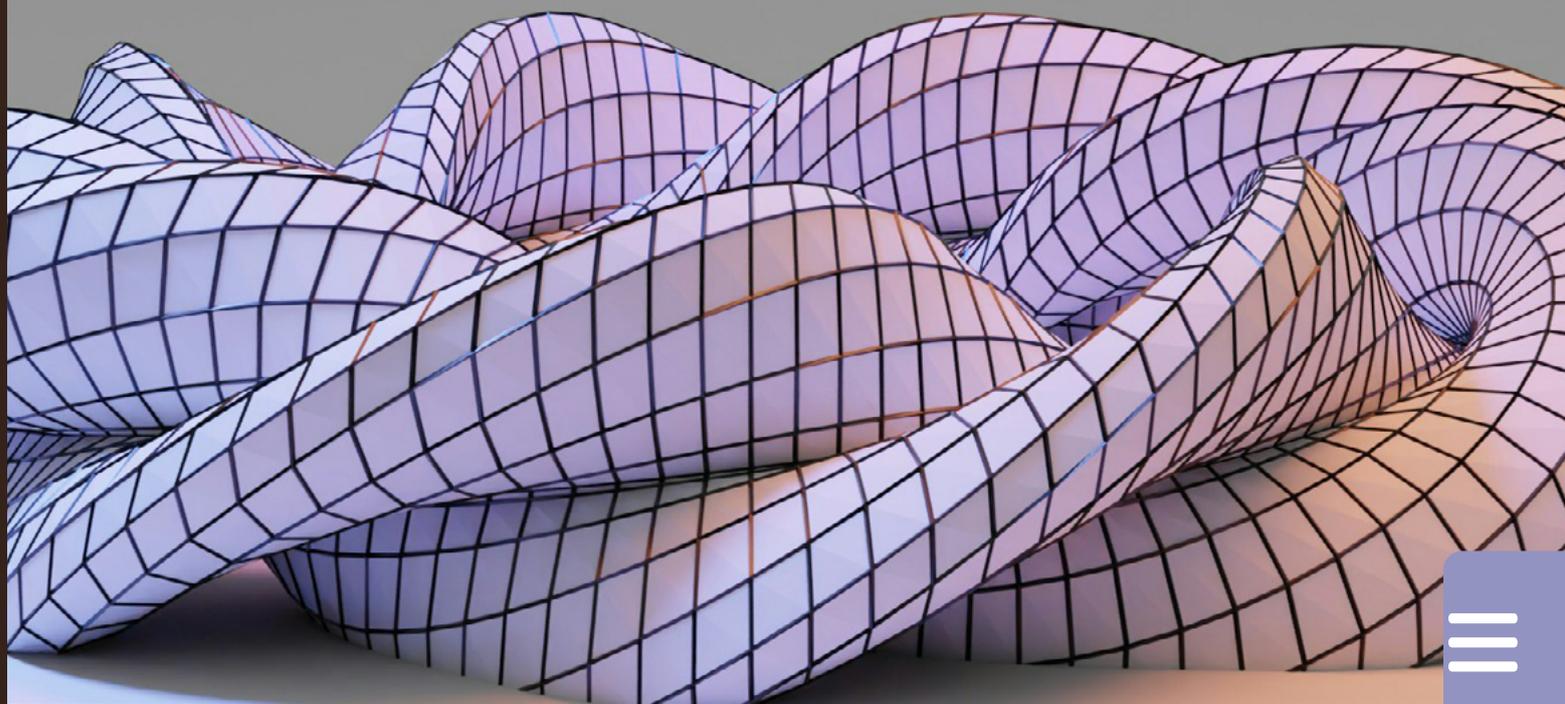


# АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

ISSN 2713-1513



#2 (237), 2025

Часть III

# Актуальные исследования

Международный научный журнал

2025 • № 2 (237)

Часть III

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, проректор по учебным делам (Гулистанский государственный педагогический институт)

**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

### ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ

<b>Богатырёв И.Н.</b> СРАВНЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СЕРВИСА В ТУРИЗМЕ.....	6
<b>Воробьева А.В.</b> МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ООО «МИРОВЫЕ ВИНА».....	9
<b>Лихоманова К.Р., Моденов А.К.</b> МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ, СНИЖАЮЩИХ УРОВЕНЬ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, И МЕРЫ ПО ИХ ПРЕОДОЛЕНИЮ.....	13
<b>Пинигин А.Г.</b> АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ФИНАНСОВАЯ ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ ПРИ РОЖДЕНИИ ДЕТЕЙ» НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ДЕМОГРАФИЯ» .....	16

### ПЕДАГОГИКА

<b>Баранбаева Э.А.</b> КОРРЕКЦИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ДИЗАРТРИИ.....	21
<b>Горгома В.С., Белоцерковец Н.И., Аминова В.В.</b> ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОУ И СЕМЬИ СРЕДСТВАМИ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	24
<b>Дроботова А.Г.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ДИАЛОГИЧЕСКОЙ РЕЧИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ В ПРОЦЕССЕ СОВМЕСТНОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	27
<b>Егизарьянц М.Н., Хворостянная К.С.</b> СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛИ ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ.....	30
<b>Игнатьева А.В.</b> КУЛЬТУРНО-ИГРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО В ДОУ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	33
<b>Кириллова Е.Р.</b> ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ «ЧИТАТЕЛЬСКОГО ИНТЕРЕСА» В ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ .....	36
<b>Кодирова Х.М.</b> РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ НА УРОКАХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ .....	39

**Коньшин М.С.**

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ  
РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОО ..... 42

**Махова А.Д., Горгома В.С., Белоцерковец Н.И.**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК  
К ТРУДУ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ..... 47

**ПСИХОЛОГИЯ****Габерлах В.В.**

КИБЕРЛОФИНГ КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ.. 50

**Зубинок А.В.**

АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАСТОЛЬНОЙ  
РОЛЕВОЙ ИГРЫ DUNGEONS&DRAGONS В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ:  
ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ ..... 54

**Зубинок А.В.**

СКЛОННОСТЬ К ОТКЛОНЯЮЩЕМУСЯ ПОВЕДЕНИЮ И ЭСКАПИЗМ У  
ПОДРОСТКОВ, УВЛЕКАЮЩИХСЯ ЯПОНСКОЙ МУЛЬТИПЛИКАЦИЕЙ..... 57

**Каширских В.С.**

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, СТРАДАЮЩИХ  
ОЖИРЕНИЕМ ..... 61

**Недашковская В.А.**

АНАЛИЗ МЕТОДОВ И МЕТОДИК ДИАГНОСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ИДЕНТИЧНОСТИ ..... 66

**Панасюк М.И.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА ПЕРЕД ОСНОВНЫМИ  
СОРЕВНОВАНИЯМИ ..... 69

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ****Панасюк М.И.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ  
БОРЬБОЙ ..... 72

**Пономарева М.А.**

МЫШЕЧНЫЕ ДИСБАЛАНСЫ И ПСИХОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ ..... 75

# ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ

**БОГАТЫРЁВ Иван Николаевич**

магистрант, Оренбургский государственный университет, Россия, г. Оренбург

## СРАВНЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СЕРВИСА В ТУРИЗМЕ

**Аннотация.** В статье проводится сравнительный анализ традиционных и современных сервисных технологий, раскрываются их ключевые особенности и влияние на отрасль. Особое внимание уделяется преимуществам цифровых решений, включая их доступность, экономию времени, расширенные возможности персонализации и интерактивность. Также обсуждаются сохраняющиеся преимущества традиционных технологий, таких как личное общение и доверие, которые остаются востребованными для отдельных категорий туристов.

**Ключевые слова:** туризм, сервисные технологии, инновации, персонализация, цифровизация, искусственный интеллект, Big Data, традиционные технологии, онлайн-платформы, мобильные приложения.

Современный туризм – это отрасль, где высокое качество сервиса является решающим фактором для привлечения и удержания клиентов. В условиях глобальной конкуренции туристические компании активно внедряют инновационные сервисные технологии, направленные на повышение удобства и доступности услуг, персонализацию предложений и обеспечение устойчивого развития. В

этой статье мы подробно рассмотрим ключевые особенности сервисных технологий в туризме, их влияние на индустрию и основные тенденции.

Технологии сервиса в туризме стремительно развиваются, что существенно изменило подходы к обслуживанию туристов. Ниже приведено сравнение традиционных и современных технологий сервиса в туризме (табл.).

Таблица

**Сравнение традиционных и современных сервисных технологий**

Аспект	Традиционные технологии	Современные технологии
Каналы взаимодействия	<ul style="list-style-type: none"><li>Личное общение в офисах турфирм.</li><li>Телефонные звонки.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Онлайн-платформы и мобильные приложения.</li><li>Чаты, мессенджеры, соцсети.</li></ul>
Бронирование	<ul style="list-style-type: none"><li>Осуществляется через туроператоров или агентов.</li><li>Требует физического присутствия.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Онлайн-бронирование через веб-сайты и агрегаторы (Booking.com, Expedia).</li><li>Использование ИИ для рекомендаций.</li></ul>
Оплата	<ul style="list-style-type: none"><li>Наличные средства или банковский перевод в офисе.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Онлайн-оплата (карты, электронные кошельки, криптовалюта).</li></ul>
Информация о турах	<ul style="list-style-type: none"><li>Брошюры, каталоги, консультации с менеджером.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Онлайн-обзоры, рейтинги, блоги и VR-туры.</li></ul>
Персонализация	<ul style="list-style-type: none"><li>Ограничена базовыми предпочтениями клиента (на уровне «пляж/горы»).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Искусственный интеллект и Big Data анализируют предпочтения и создают индивидуальные предложения.</li></ul>

Аспект	Традиционные технологии	Современные технологии
Поддержка туристов	<ul style="list-style-type: none"> <li>Телефонная горячая линия.</li> <li>Помощь в офисе турагентства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Круглосуточная поддержка через чат-ботов и мобильные приложения.</li> </ul>
Путевые указания	<ul style="list-style-type: none"> <li>Карты и путеводители в бумажном формате.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GPS-навигация, Google Maps, TripAdvisor с функцией "вокруг меня".</li> </ul>
Развлечения	<ul style="list-style-type: none"> <li>Экскурсии, организуемые туроператорами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Онлайн-заказ экскурсий, виртуальные гиды, дополненная реальность (AR).</li> </ul>
Безопасность	<ul style="list-style-type: none"> <li>Минимум инструментов для мониторинга туристов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GPS-трекеры, мобильные приложения для экстренных случаев, интеграция с медстраховкой.</li> </ul>
Обратная связь	<ul style="list-style-type: none"> <li>Анкеты на бумаге или устные отзывы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Онлайн-опросы, отзывы на сайтах, рейтинги в приложениях.</li> </ul>

Преимущества современных технологий:

- **Удобство:** Доступность услуг в режиме 24/7 через интернет.
- **Экономия времени:** Отсутствие необходимости личного посещения офисов.
- **Большой выбор:** Возможность сравнить предложения разных компаний онлайн.
- **Персонализация:** Более точное соответствие интересам клиента благодаря ИИ.
- **Интерактивность:** Использование AR/VR для предварительного изучения мест.

Преимущества традиционных технологий:

- **Личное общение:** Более индивидуальный подход в некоторых случаях.
- **Доверие:** Прямой контакт с менеджером вызывает больше уверенности у некоторых категорий клиентов.
- **Простота:** Подходит для людей, не разбирающихся в современных технологиях.

Традиционные технологии в туризме постепенно уступают место современным, однако они продолжают сохранять свою актуальность для определённых категорий туристов, таких как пожилые люди или те, кто предпочитает личное общение. Современные технологии делают сервис более удобным, доступным и персонализированным, что привлекает всё больше клиентов. Оптимальное сочетание традиционных и современных технологий может обеспечить максимальный уровень удовлетворённости клиентов.

### Литература

1. Сервисная деятельность (схемы и таблицы): учеб. пособие / В.А. Назаркина, Л.Н. Стребкова. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2015. – 104 с. ISBN 978-5-7782-2796-5.
2. Морозов М.А., Морозова Н.С. Как современные технологии меняют сферу туризма и подход к организации бизнеса // Сервис в России и за рубежом. 2020. № 2 (89). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-sovremennye-tehnologii-menyayut-sferu-turizma-i-podhod-k-organizatsii-biznesa> (дата обращения: 12.01.2025).
3. Бурнашев Р.Ф., Акбарзода М.Т. Роль информационных технологий в повышении качества предоставления услуг в туристской индустрии // Universum: технические науки: электрон. научн. журн. 2023. 7(112). URL: <https://7universum.com/ru/tech/archive/item/15783> (дата обращения: 12.01.2025).
4. Шостак М.А. Интернет-сервисы в туризме: классификационный подход / М.А. Шостак, М.А. Яковлева // Экономика, предпринимательство и право. – 2020. – Т. 10, № 5. – С. 1463-1480. – DOI 10.18334/epp.10.5.110256.
5. Сереброва А.А. Современные информационные технологии в туристической отрасли / А.А. Сереброва. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 3 (502). – С. 90-92. – URL: <https://moluch.ru/archive/502/110265/> (дата обращения: 12.01.2025).

**BOGATYREV Ivan Nikolaevich**

Master's Student, Orenburg State University, Russia, Orenburg

## **COMPARISON OF TRADITIONAL AND MODERN SERVICE TECHNOLOGIES IN TOURISM**

**Abstract.** *The article provides a comparative analysis of traditional and modern service technologies, reveals their key features and impact on the industry. Special attention is paid to the advantages of digital solutions, including their accessibility, time savings, enhanced personalization and interactivity. The remaining advantages of traditional technologies, such as personal communication and trust, which remain in demand for certain categories of tourists, are also discussed.*

**Keywords:** *tourism, service technologies, innovations, personalization, digitalization, artificial intelligence, Big Data, traditional technologies, online platforms, mobile applications.*

**ВОРОБЬЕВА Анна Владимировна**

студентка, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации – Челябинский филиал, Россия, г. Челябинск

*Научный руководитель – профессор кафедры экономики, финансов и бухгалтерского учета Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ – Челябинского филиала, доктор экономических наук Бухтиярова Татьяна Ивановна*

## МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ООО «МИРОВЫЕ ВИНА»

**Аннотация.** В статье представлены стратегии повышения конкурентоспособности ООО «Мировые вина» на основе SWOT-анализа. Рассмотрены два сценария: инерционный (сохранение текущей стратегии) и оптимистический (расширение ассортимента, усиление маркетинга, оптимизация логистики). Оптимистический сценарий направлен на рост доли рынка, выручки и лояльности клиентов. Предложены меры по реализации стратегии, включая цифровизацию и обучение персонала.

**Ключевые слова:** компания, конкурентоспособность, SWOT-анализ, стратегия развития, маркетинг, ассортимент, логистика, цифровизация, лояльность клиентов.

В условиях жесткой конкуренции на рынке алкогольных напитков ООО «Мировые вина» сталкивается с необходимостью повышения эффективности своей деятельности.

Для укрепления своих позиций на продовольственном рынке и достижения устойчивого роста компания должна активно формировать и реализовать свою политику конкурентоспособности.

Для выявления ключевых направлений развития, способствующих повышению конкурентоспособности ООО «Мировые вина», был проведен «SWOT-анализ» и на основе результатов SWOT-анализа сформирована конкретная стратегия развития ООО «Мировые вина», что позволит не только обеспечить свои позиции на рынке, но и выйти на более высокий уровень конкурентоспособности.

Таблица 1

**Сценарии развития ООО «Мировые вина»  
(составлено автором по данным организации ООО «Мировые вина»)**

Критерий	Инерционный сценарий	Оптимистический сценарий
Основная стратегия	Сохранение текущей стратегии без существенных изменений.	Активное использование возможностей для роста и укрепления конкурентных позиций.
Маркетинг и реклама	Ограниченные инвестиции в маркетинг и рекламу.	Усиление рекламной политики, активное продвижение бренда, внедрение программ лояльности.
Ценовая политика	Умеренное использование ценовой политики.	Гибкая ценовая политика, использование эластичности спроса.
Ассортимент продукции	Сохранение текущего ассортимента без значительных изменений.	Расширение ассортимента с учетом рыночных тенденций и предпочтений потребителей.
Себестоимость и оптимизация	Ограниченные меры по снижению себестоимости.	Внедрение новых технологий, оптимизация логистики и бизнес-процессов.
Реакция на конкуренцию	Пассивное отношение к усилению конкуренции.	Активное противодействие угрозам через дифференциацию продукции и улучшение обслуживания.
Ожидаемые результаты	Умеренный рост продаж, возможное снижение рентабельности продаж, потеря доли рынка.	Значительный рост продаж, увеличение доли рынка, повышение рентабельности продаж и лояльности клиентов.

На основе SWOT-анализа были разработаны два сценария развития ООО «Мировые вина»: инерционный и оптимистический (табл. 1).

Инерционный сценарий предполагает сохранение текущей стратегии, в то время как оптимистический ориентирован на активное использование возможностей для роста и укрепления конкурентных позиций.

Как видно из таблицы 1, реализация оптимистического сценария позволит компании достичь значительного роста продаж и укрепить свои позиции на рынке, в то время как инерционный сценарий может привести к потере конкурентных преимуществ и снижению рентабельности.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что преимуществами инерционного сценария можно считать минимальные затраты на изменения; сохранение текущих процессов; а недостатками риск потери доли рынка; снижение рентабельности продаж;

упущенные возможности для роста.

В то время как для оптимистического сценария преимуществами будут активное использование возможностей для роста; укрепление конкурентных позиций; увеличение доли рынка; а недостатками высокие затраты на маркетинг; внедрение новых технологий; риски, связанные с расширением ассортимента.

Как видно из таблицы 2, реализация предложенных мер позволит ООО «Мировые вина» не только увеличить объем продаж, но и повысить лояльность клиентов, а также укрепить свои конкурентные позиции на рынке.

В процессе исследования в качестве экспертов привлекались руководители ООО «Мировые вина» и сотрудники отдела маркетинга. Их участие позволило получить актуальные данные и провести анализ на основе практического опыта, что способствовало более точной интерпретации результатов.

Таблица 2

**Ключевые направления повышения конкурентоспособности ООО «Мировые вина»  
(составлено автором по данным статьи) [7, с. 55-59]**

Направление	Описание	Меры	Ожидаемый результат
Расширение ассортимента продукции	Введение новых категорий товаров для привлечения клиентов и увеличения продаж.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учет предпочтений целевой аудитории.</li> <li>Регулярное обновление ассортимента с учетом сезонных тенденций.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Увеличение доли рынка.</li> <li>Рост продаж.</li> <li>Повышение лояльности клиентов.</li> </ul>
Усиление маркетинговой и рекламной политики	Повышение узнаваемости бренда и привлечение новых клиентов через активное продвижение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Проведение рекламных кампаний в социальных сетях и на цифровых платформах.</li> <li>Активное участие в мероприятиях (винные фестивали, дегустации).</li> <li>Совершенствование программ лояльности (доп. скидки, бонусы).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Увеличение узнаваемости бренда.</li> <li>Привлечение новых клиентов.</li> <li>Рост продаж.</li> </ul>

Для повышения эффективности логистики предложены меры по пересмотру маршрутов доставки, внедрению систем управления запасами и сокращению времени выполнения заказов. Эти шаги улучшат качество обслуживания клиентов и операционную эффективность.

В условиях высокой конкуренции рекомендовано:

- расширить ассортимент за счет новых категорий товаров, таких как биодинамические вина, премиальные безалкогольные коктейли;
- усилить маркетинговую активность, включая рекламу в социальных сетях и участие

в отраслевых мероприятиях;

- оптимизировать затраты через цифровизацию и пересмотр логистики;
- развивать партнерские отношения с поставщиками и покупателями.

В исследовании предложены два сценария развития: инерционный и оптимистический.

Инерционный сценарий предполагает сохранение текущей стратегии без существенных изменений. В этом случае рост выручки и доли рынка будет минимальным, а рентабельность останется на низком уровне. Такой подход не позволит компании укрепить свои позиции на рынке и может привести к дальнейшему

снижению конкурентоспособности.

Оптимистический сценарий включает расширение ассортимента, усиление маркетинга и внедрение цифровых технологий. Его реализация позволит увеличить долю рынка с 41% до 46% и повысить выручку на 10% в течение года.

Для успешной реализации предложенных мер рекомендовано провести обучение персонала в области разработки сценариев развития, оценки конкурентоспособности и организации маркетинговых исследований. Это обеспечит динамичное развитие предприятия и укрепление его позиций на рынке.

Реализация предложенных рекомендаций позволит ООО «Мировые вина» достичь следующих результатов:

- увеличение доли рынка с 41% до 46% в течение года.
- рост выручки на 10% за счет увеличения объема продаж и привлечения новых клиентов.
- повышение рентабельности продаж до 15–18% за счет оптимизации затрат и

внедрения новых технологий.

- увеличение узнаваемости бренда на 20% за счет усиления маркетинговой активности.

- снижение зависимости от импорта до 25% за счет развития партнерских отношений с отечественными производителями.

Для успешной реализации предложенных рекомендаций необходимо разработать четкий план мероприятий, определить необходимые ресурсы и установить сроки выполнения. План мероприятий представлен в таблице 3.

Для оценки эффективности реализации предложенных рекомендаций необходимо установить ключевые показатели эффективности (KPI) и регулярно проводить мониторинг их достижения.

Основные KPI включают: рост доли рынка на 5%; увеличение выручки на 10%; повышение рентабельности продаж до 15–18%; увеличение узнаваемости бренда на 20%; снижение доли импорта до 25%.

Таблица 3

**План мероприятий по повышению конкурентоспособности ООО «Мировые вина»  
(составлено автором по данным ООО «Мировые вина»)**

Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственные	Ожидаемый результат
Расширение ассортимента продукции	6 месяцев	Отдел закупок	Увеличение доли рынка на 5%, рост продаж
Усиление маркетинговой активности	3 месяца	Отдел маркетинга	Увеличение узнаваемости бренда на 20%
Оптимизация логистики	12 месяцев	Отдел логистики	Снижение себестоимости на 5%
Внедрение гибкой ценовой политики	3 месяца	Отдел продаж	Увеличение объема продаж на 10%
Развитие партнерских отношений	6 месяцев	Отдел закупок	Снижение доли импорта до 25%

Регулярный мониторинг и анализ достижения KPI позволит своевременно корректировать стратегию и обеспечит успешную реализацию предложенных рекомендаций.

### Литература

1. Токарева П.В. Развитие инвестиционного потенциала региона на основе инструментов мета-управления: дис. канд. экон. наук: 5.2.3. – Киров, 2023. – 218 с.
2. Горбунова Е.И. Методы оценки конкурентоспособности макрорегиона на основе кластерного подхода: автореф. дис. канд. экон. наук. – Белгород, 2022.
3. Константинова М.А. Факторы и оценка конкурентоустойчивости региональной

экономической системы на основе кластерного подхода: автореф. дис. канд. экон. наук: 5.2.3 / М.А. Константинова; – Донецк, 2024. – 33 с.

4. Петрова Л.М. Развитие малого бизнеса: автореферат / Л.М. Петрова. – Мичуринск, 2024. – Режим доступа: <file:///C:/Users/Анна/Downloads/autoreferazvitie-malogo-agrobiznesa.pdf>.

5. Попенкова Д.К. Трансформация розничной торговли в условиях технологических изменений экономики России: автореф. дис. д-ра экон. наук: 5.2.3 / Д.К. Попенкова. – Москва, 2024. – 50 с.

6. Шарый А.Н. Развитие малого предпринимательства в экономической системе региона (на примере Донецкой Народной

Республики): автореферат дис. канд. экон. наук: 5.2.3 / А.Н. Шарый; Донецкая академия управления и государственной службы. – Донецк, 2024. – 282 с.

7. Сысоева Е.В. Инструменты повышения конкурентоспособности компаний / Е.В. Сысоева // Инновации и инвестиции. – 2018 – № 10 – С. 55-59.

### **VOROBYEVA Anna Vladimirovna**

Student, Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation – Chelyabinsk branch, Russia, Chelyabinsk

*Scientific Advisor – Professor of the Department of Economics, Finance and Accounting of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration – Chelyabinsk Branch, Doctor of Economics Bukhtiyarova Tatiana Ivanovna*

## **MEASURES TO INCREASE THE LEVEL OF COMPETITIVENESS OF LLC WORLD WINES**

**Abstract.** *The article presents strategies for improving the competitiveness of LLC “World Wines” on the basis of SWOT-analysis. Two scenarios are considered: inertial (preservation of the current strategy) and optimistic (expansion of assortment, strengthening of marketing, optimization of logistics). The optimistic scenario is aimed at the growth of market share, revenue and customer loyalty. Measures to implement the strategy, including digitalization and staff training, are proposed.*

**Keywords:** *company, competitiveness, SWOT-analysis, development strategy, marketing, assortment, logistics, digitalization, customer loyalty.*

**ЛИХОМАНОВА Кристина Романовна**

студентка, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет,  
Россия, г. Санкт-Петербург

**МОДЕНОВ Анатолий Константинович**

профессор, доктор экономических наук,  
заведующий кафедрой экономической безопасности,  
Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет,  
Россия, г. Санкт-Петербург

**МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ,  
СНИЖАЮЩИХ УРОВЕНЬ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ,  
И МЕРЫ ПО ИХ ПРЕОДОЛЕНИЮ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются механизмы возникновения кризисных ситуаций, снижающих уровень экономической безопасности, а также меры по их преодолению. Особое внимание уделено внутренним и внешним факторам, приводящим к экономическим кризисам, таким как неэффективное управление, финансовая нестабильность, внешнеэкономические шоки, и социально-экономические проблемы. Предложены меры для повышения устойчивости экономики, включая диверсификацию, улучшение финансового регулирования и антикризисную политику. В работе также рассмотрены методы раннего предупреждения кризисных ситуаций и использование инноваций для укрепления экономической безопасности. Результаты исследования могут быть полезны для государственных структур, экономистов, а также для разработки эффективных стратегий антикризисного управления.

**Ключевые слова:** кризисные ситуации, экономическая безопасность, антикризисная политика, финансовая нестабильность, глобализация, диверсификация экономики, внешнеэкономические шоки, управление рисками, макроэкономическая стабильность.

**Актуальность исследования**

Современная мировая экономика сталкивается с многочисленными кризисными ситуациями, которые могут значительно снизить уровень экономической безопасности как на уровне отдельных стран, так и на уровне организаций. Кризисы, будь то финансовые, экономические, социальные или экологические, оказывают комплексное воздействие на все аспекты экономической жизни и могут привести к долговременным негативным последствиям. В условиях глобализации и усиления взаимозависимости между государствами, последствия экономических кризисов становятся все более многогранными и трудно предсказуемыми.

Особенно важным аспектом является тот факт, что в современных условиях кризисные явления могут возникать не только из-за внутренних проблем экономики, но и вследствие внешних факторов, таких как международные санкции, политические нестабильности, экологические катастрофы и технологические изменения. Это требует от ученых и практиков

разработки новых подходов к анализу и преодолению кризисных ситуаций, а также усиления мер по обеспечению экономической безопасности как основы устойчивого развития на всех уровнях.

Проблема механизма возникновения кризисных ситуаций и методов их преодоления остается чрезвычайно актуальной, поскольку эффективное управление этими процессами является ключом к поддержанию экономической стабильности и безопасности как для отдельных стран, так и для глобальной экономики в целом.

**Цель исследования**

Целью данного исследования является анализ механизмов возникновения кризисных ситуаций, снижающих уровень экономической безопасности, а также выработка рекомендаций по их преодолению.

**Материалы и методы исследования**

Материалы исследования: статистические данные о макроэкономической ситуации в различных странах в периоды кризисов, анализ

отчетов международных организаций, научные исследования и публикации в области экономической безопасности, финансовых кризисов и антикризисного регулирования.

Методы исследования: анализ данных, сравнительный анализ, кейс-метод, метод моделирования, метод прогнозирования.

### **Результаты исследования**

Кризисные ситуации в экономике возникают вследствие множества факторов, которые взаимосвязаны и оказывают взаимное влияние. Эти ситуации могут происходить как на уровне отдельных экономических субъектов, так и на уровне государства или мировой экономики в целом. Возникновение кризисов связано с нарушением равновесия в экономической системе, что приводит к снижению уровня экономической безопасности, которая включает в себя защиту экономики от внутренних и внешних угроз, таких как инфляция, безработица, нестабильность финансовых рынков и др. Снижение экономической безопасности может привести к долгосрочным последствиям для развития страны, бизнеса и населения [3, с. 58].

Одним из ключевых механизмов возникновения кризисных ситуаций является неэффективное управление экономикой. Системные ошибки в принятии управленческих решений на уровне правительства, крупных корпораций или финансовых учреждений могут привести к значительному ухудшению макроэкономической ситуации [1, с. 326]. Примеры включают несоответствие финансовых стратегий реальному состоянию рынка, чрезмерное накопление долгов или игнорирование потенциальных экономических рисков. Так, в России финансовый кризис 1998 года был спровоцирован совокупностью факторов, включая неустойчивость национальной валюты, недостаточную валютную резервацию и внешние долговые обязательства.

Другим важным механизмом является недостаточная диверсификация экономической структуры. Экономики, сильно зависящие от одного сектора, например, от экспорта нефти или газа, подвержены большим рискам в случае колебаний мировых цен на эти ресурсы. Примером служит кризис 2014-2015 годов, когда падение цен на нефть стало одной из причин экономического спада в России. Страны с низким уровнем диверсификации сталкиваются с более высокими рисками в условиях мировых экономических колебаний.

Внешние экономические шоки также играют значительную роль в возникновении кризисных ситуаций. В условиях глобализации экономика отдельных стран тесно связана с мировой экономикой, что означает, что внешние события, такие как изменения в торговых отношениях, санкции, войны или эпидемии, могут быстро повлиять на внутреннюю экономику [2, с. 131]. Примером может служить мировой финансовый кризис 2008 года, который начался в США, но вызвал экономический спад во всем мире, в том числе в развивающихся странах.

Другим значимым фактором является дефицит доверия к финансовой системе. Паника среди инвесторов и вкладчиков может привести к стремительному оттоку капитала, обвалу фондовых рынков и дефолту банков, что в свою очередь вызывает банковские и ликвидные кризисы. В 2008 году мировой финансовый кризис, спровоцированный обрушением ипотечного рынка США, привел к глобальной утрате доверия к финансовым учреждениям, что усугубило экономические проблемы многих стран.

Кроме того, социально-экономические проблемы, такие как высокий уровень неравенства, безработица, политическая нестабильность и коррупция, могут усилить кризисные явления. В условиях социального напряжения экономические кризисы могут приобретать более жесткие и продолжительные формы, например, в случае экономических протестов или политических волнений. Кризисы в странах с высокими уровнями социального неравенства, например, в странах Латинской Америки или в некоторых странах Ближнего Востока, могут иметь разрушительные последствия для экономической безопасности.

Для преодоления этих кризисных ситуаций необходимо разработать комплекс мер, направленных на стабилизацию экономической ситуации и восстановление уровня экономической безопасности. Прежде всего, важным инструментом является государственное регулирование экономики. Эффективная экономическая политика, включая фискальную, монетарную и внешнеэкономическую политику, способна смягчить последствия кризиса и ускорить восстановление. Примером успешной антикризисной политики является деятельность Федеральной резервной системы США во время мирового финансового кризиса 2008 года, которая провела масштабные денежные и

фискальные меры по стабилизации финансового сектора.

Не менее важным является диверсификация экономики, что позволяет минимизировать риски, связанные с колебаниями цен на ключевые товары и ресурсы. Для этого необходимо стимулировать развитие новых отраслей, таких как высокие технологии, сельское хозяйство, туризм и другие, которые могут быть менее подвержены внешним шокам. Одним из примеров успешной диверсификации является экономика Норвегии, которая, помимо нефтегазового сектора, активно развивает технологический и финансовый сектор, снижая зависимость от нефти.

Кроме того, важным шагом в преодолении кризисных ситуаций является проведение структурных реформ в финансовом и банковском секторе, направленных на повышение их устойчивости. Это может включать в себя улучшение механизмов контроля за рисками, повышение прозрачности финансовых операций и усиление нормативно-правового регулирования. Такие меры помогут предотвратить финансовые кризисы, подобные кризису 2008 года, когда проблемы с ипотечным рынком стали причиной глобальной экономической рецессии.

Важно создавать систему раннего предупреждения кризисных ситуаций, основанную на

мониторинге ключевых экономических показателей, таких как уровень инфляции, уровень занятости, динамика валютных курсов, а также внешние факторы, влияющие на экономику. Это позволит государствам и частным организациям более оперативно реагировать на возможные угрозы.

#### Выводы

Таким образом, эффективное преодоление кризисных ситуаций требует комплексного подхода, включающего улучшение макроэкономической политики, диверсификацию экономики, укрепление финансовой системы и социального капитала, а также повышение координации на международном уровне.

#### Литература

1. Ермакова Э.Р. Финансовая безопасность в системе национальной безопасности государства // *Фундаментальные исследования*. – 2016. – № 5-2. – С. 324-328.
2. Слюзов С.С. Экономическая безопасность в условиях глобализации: вызовы и последствия // *Молодой ученый*. – 2022. – № 50(445). – С. 130-132.
3. Юсупова М.Д. Экономическая безопасность в контексте глобализационных вызовов и угроз // *Вестник Чеченского государственного университета им. А.А. Кадырова*. – 2021. – № 2(42). – С. 56-61.

#### LIKHOMANOVA Kristina Romanovna

Student, Saint Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering,  
Russia, Saint Petersburg

#### MODENOV Anatoly Konstantinovich

Professor, Doctor of Economics, Head of the Department of Economic Security,  
Saint Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering, Russia, Saint Petersburg

### MECHANISMS OF CRISIS SITUATIONS THAT REDUCE THE LEVEL OF ECONOMIC SECURITY AND MEASURES TO OVERCOME THEM

**Abstract.** *The article discusses the mechanisms of crisis situations that reduce the level of economic security, as well as measures to overcome them. Special attention is paid to internal and external factors leading to economic crises, such as poor governance, financial instability, external economic shocks, and socio-economic problems. Measures are proposed to increase the sustainability of the economy, including diversification, improvement of financial regulation and anti-crisis policy. The paper also discusses methods of early warning of crisis situations and the use of innovations to strengthen economic security. The results of the study can be useful for government agencies, economists, as well as for developing effective anti-crisis management strategies.*

**Keywords:** *crisis situations, economic security, anti-crisis policy, financial instability, globalization, economic diversification, external economic shocks, risk management, macroeconomic stability.*

**ПИНИГИН Артём Геннадьевич**

магистрант, Забайкальский государственный университет, Россия, г. Чита

*Научный руководитель – доцент Забайкальского государственного университета,  
кандидат социологических наук Сапожникова Татьяна Ильинична*

## **АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ФИНАНСОВАЯ ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ ПРИ РОЖДЕНИИ ДЕТЕЙ» НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ДЕМОГРАФИЯ»**

**Аннотация.** В статье представлен Анализ эффективность реализации регионального проекта «Финансовая поддержка семей при рождении детей» национального проекта «Демография» в Забайкальском крае (2019–2024 г.).

**Ключевые слова:** финансовая поддержка семей при рождении детей, национальный проект, региональный проект, демография, федеральный проект.

**П**роблема демографии в России – одна из самых серьёзных. Чтобы решить её, нужны комплексные меры на государственном уровне. Рождаемость падает, смертность растёт, население стареет, люди переезжают в другие места – всё это влияет на жизнь страны. В условиях глобальных изменений перед Россией стоит задача создать устойчивые механизмы для улучшения демографической ситуации и долгосрочного развития общества. С этой целью в 2018 году утверждён и с 1 января 2019 года был запущен национальный проект «Демография». По замыслу он должен стабилизировать и улучшить демографические показатели. Этот проект важен по нескольким причинам.

Во-первых, демографическая ситуация тесно связана с экономическим развитием государства. Сокращение числа трудоспособных граждан ведёт к снижению производительности труда, уменьшению налоговых доходов и увеличению нагрузки на социальные системы. Во-вторых, увеличение доли пожилых людей требует разработки эффективных мер для обеспечения им достойного уровня жизни и создания условий для активного долголетия. В-третьих, отрицательные демографические тенденции могут вызвать социальные и политические последствия, включая рост социального напряжения и снижение доверия к государственным институтам.

Национальный проект «Демография» включает в себя пять федеральных проектов:

1. «Финансовая поддержка семей при рождении детей»;
2. «Содействие занятости женщин – создание условий дошкольного образования для детей в возрасте до трёх лет»;
3. «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения»;
4. «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»;
5. «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва».

Региональный проект «Финансовая поддержка семей при рождении детей» национального проекта «Демография» (далее – Региональный проект) реализуется в Забайкальском крае с 2019 года и направлен на повышение рождаемости путем прямой поддержки семей с детьми. Окончание реализации регионального проекта установлено на 31.12.2024 года.

За период с 2019–2023 года в Забайкальском крае осуществлялось 5 мер государственной поддержки семей с детьми – в рамках реализации мероприятий Регионального проекта:

- Ежемесячная выплата в связи с рождением (усыновлением) первого ребенка;

- Единовременная выплата при рождении первого ребенка;
- Региональный материнский (семейный) капитал при рождении второго ребенка;
- Ежемесячная выплата многодетным семьям при рождении 3-го ребенка или последующих детей (рожденным до 01.01.2019 г.);
- Ежемесячная выплата многодетным семьям при рождении 3-го ребенка или последующих детей, до достижения ребенком возраста 3-х лет (рожденным после 01.01.2019 г.).

Объем бюджетных расходов на поддержку семей с детьми ежегодно увеличивается с одновременным увеличением количества получателей поддержки (рис. 1). Вместе с тем доля расходов на Региональный проект в общем объеме расходов на поддержку семей с детьми сокращается (с 45,3% до 11,9%) в связи с политикой государства по передаче соответствующих полномочий в Фонд пенсионного и социального страхования Российской Федерации (рис. 2):

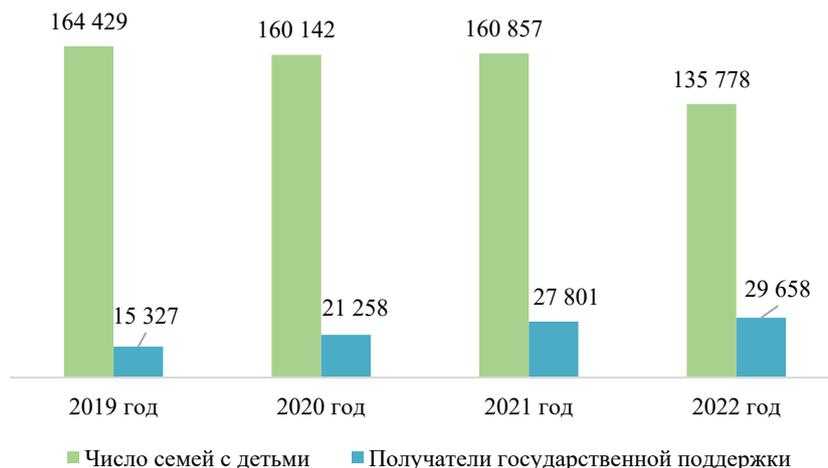


Рис. 1. Численность семей с детьми, получающих государственную поддержку в рамках РП, чел.

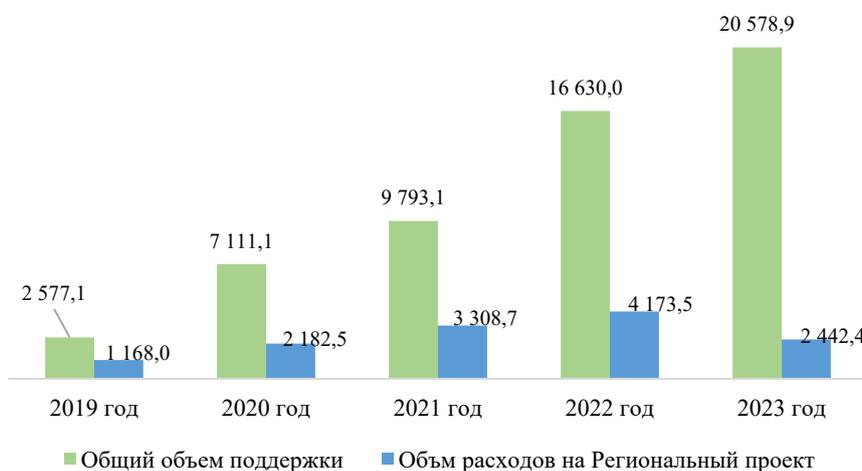


Рис. 2. Динамика расходов на социальную поддержку семей с детьми за счет средств федерального и краевого бюджетов, млн рублей

Фактически на реализацию Регионального проекта в период с 2019–2023 год направлено 13 274,6 млн рублей. Мерами государственной поддержки в 2021 году охвачено 29 658 семей, или 162,4% от планового значения (17 123 семьи); в 2022 году охвачено 27 801 семья, или 104,5% от планового значения (28 377 семьи).

Принимая во внимание численность семей с детьми на начало каждого отчетного периода за период реализации Регионального проекта сумма выплат на 1 семью с детьми в год выросла в 4,3 раза или на 23,64 тыс. рублей и составила 30,74 тыс. рублей, а в целом от всех мер поддержки в крае сумма выплат выросла в 7,8 раз или на 106,81 тыс. рублей (на 1

забайкальскую семью в среднем приходится 122,48 тыс. рублей социальной поддержки).

Анализ реализации Регионального проекта показал высокую востребованность среди населения предусмотренных мер поддержки: с 2019 года количество получателей выплат выросло в 2 раза; доля семей, получающих государственную поддержку в рамках Регионального проекта выросла с 9,3% от общей численности семей с детьми в 2019 году до 21,8% в 2022 году; охват пациентов медицинской помощью по программе ЭКО вырос в период реализации

Регионального проекта на 10 %. Рост числа получателей выплат обусловлен также увеличением критерия нуждаемости с полуторакратной до двукратной величины прожиточного минимума трудоспособного населения и расширением категорий семей по отдельным выплатам.

Несмотря на предпринимаемые меры, в последние годы сохраняется тенденция к снижению рождаемости в Забайкальском крае и Российской Федерации в целом:

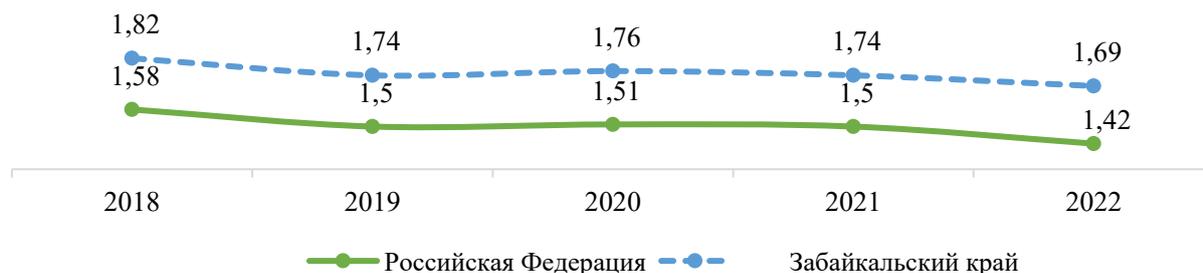


Рис. 3. Суммарный коэффициент рождаемости, единицы

В сравнении с другими субъектами РФ, входящими в ДФО Забайкальский край, смог сдержать значительное падение рождаемости за анализируемый период, и занять вторую позицию в федеральном округе по показателю «Суммарный коэффициент рождаемости».

Так как суммарный коэффициент рождаемости зависит от крупных макроэкономических шоков, были проанализированы следующие факторы: демографические (численность и состав населения, частота разводов и браков, продолжительность жизни); общеэкономические: среднедушевые доходы, безработица, стоимость жилья, покупательная способность и др.

В итоге выявлены следующие причины снижения суммарного коэффициента рождаемости в Забайкальском крае:

- стабильное снижение численности постоянного населения (на 7% или 73,6 тыс. человек к 2019 году), что в большей степени связано с миграционной убылью населения. При этом в анализируемом периоде также установлен рост показателя смертности;
- снижение продолжительности жизни в 2019–2021 годы: 2019 год – 68,9 лет, 2020 год – 68,2 лет, 2021 год – 66,8 лет, 2022 год – 67,8 лет;
- неустойчивое изменение брачности населения: наблюдается как рост браков, так и рост количества разводов (доля разводов в анализируемом периоде составила от 69% до 88%

от количества браков). Выросла доля рождений у матерей, не состоящих в зарегистрированном браке с 33,15% в 2019 году до 36,07% в 2022 году;

- сокращение числа женщин фертильного возраста (в 2022 году по сравнению с 2019 годом на 3,8% или 9883 человека), имеются риски снижения рождаемости в ближайшие 5–10 лет;
- распространенность женского бесплодия превышает аналогичный показатель по Российской Федерации в среднем в 2 раза. Эффективность лечения бесплодия в Забайкальском крае не была достигнута в 2020 и в 2021 годах (доля женщин, вставших на учет по беременности из числа пролеченных с помощью ЭКО, составила менее 30%);
- перемещение возрастной категории рождающих женщин 20–24 лет в категорию 25–29 лет;
- снижение количества первых рождений. Как показал анализ, численность детского населения Забайкальского края пополняется за счет семей, в которых уже есть дети, наблюдается динамика роста многодетных семей: в 2019 году – 18256 семей, в 2020 году – 18904, в 2021 году – 17421 семья семей, в 2022 году 22283 семей. В целом доля детей в возрасте от 0 до 17 лет (включительно) в общей численности населения края за весь анализируемый период составила 25%;

- низкие показатели доли занятых в экономике в Забайкальском крае, что приводит к приравниванию среднедушевых доходов населения к критерию нуждаемости, установленному для предоставления выплат (двукратная величина прожиточного минимума). Справочно: в Приморском крае за 2021-2022 среднедушевые доходы населения превышают критерий нуждаемости более чем на 30%, в Магаданской области более чем на 70%;

- рост стоимости жилья (увеличение в 2 раза к уровню 2019 года на первичном рынке: 2022 год – 115,4 тыс. рублей за 1 кв. метр; 2019 год – с 59,53 тыс. рублей за 1 кв. м; на 67,8% на вторичном рынке: с 53,17 тыс. рублей за 1 кв. метр до 89,21 тыс. рублей). Забайкальский край занимает 4 место из 11 субъектов ДФО по стоимости жилья (от максимального значения).

Вместе с тем Забайкальский край имеет общую тенденцию к увеличению покупательной способности населения (в 2022 году увеличена на 11,2 п. п. к 2019 году), снижению численности безработных граждан в возрасте 15 лет и старше (снизилась на 23,5%).

По данным ЕГИССО с 2021 года стала снижаться доля малоимущих семей в Забайкальском крае: 2019 год – 39251 семья (23,9%), 2020 год – 64698 семей (40,4%), 2021 год – 64054 семей (39,8%), 2022 год – 51774 семей (38,1%). Это также подтверждается данными Росстата: за анализируемый период численность населения с денежными доходами ниже границы бедности (величины прожиточного минимума) стабильно снижается: 2019 год – 229,6 тыс. человек (21,7% от общей численности населения региона), 2020 год – 221,4 тыс. человек (21%), 2021 год – 203,3 тыс. человек (19,5%), 2022 год – 187,8 тыс. человек – (18,9%).

Таким образом, мы видим, что реализация регионального проекта не приводит к повышению рождаемости в Забайкальском крае и сокращению миграционного оттока, при этом

способствует сокращению уровня бедности в регионе, что также является целевым показателем, установленным в рамках национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей».

### Литература

1. Официальный сайт Правительства Забайкальского края [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://75.ru/>.

2. Официальный сайт Министерства труда и социальной защиты населения Забайкальского края [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://minsoc.75.ru/>.

3. Официальный сайт Министерства здравоохранения Забайкальского края [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://chitazdrav.ru/>.

4. Официальный сайт ГКУ «Краевой центр социальной защиты населения» Забайкальского края [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://soczashita-chita.ru/.ru/>.

5. Официальный сайт ГБУЗ «Забайкальский краевой перинатальный центр» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://zkrc-chita.ru//>.

6. Единая межведомственная информационно-статистическая система [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fedstat.ru/>.

7. Кайшаури Н. Национальный проект «Демография» решит проблемы рождаемости? [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://media.elitsy.ru/novosti/nacionalnyj-proekt-demografiya-reshit-problemy-rozhdaemosti/>.

8. Паспорт национального проекта «Демография» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://government.ru/info/35559/>.

9. Единая государственная информационная система социального обеспечения» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://egisso.ru/#/>.

**PINIGIN Artem Gennadievich**

Master's Student, Zabaykalsky State University, Russia, Chita

*Scientific Advisor - Associate Professor of Zabaykalsky State University,  
Candidate of Sociological Sciences Sapozhnikova Tatyana Ilyinichna*

**ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE IMPLEMENTATION  
OF THE REGIONAL PROJECT "FINANCIAL SUPPORT FOR FAMILIES  
AT THE BIRTH OF CHILDREN" OF THE NATIONAL PROJECT DEMOGRAPHY"**

**Abstract.** *The article presents an analysis of the effectiveness of the implementation of the regional project "Financial support for families at the birth of children" of the national project "Demography" in the Trans-Baikal Territory (2019-2024).*

**Keywords:** *financial support for families at the birth of children, national project, regional project, demography, federal project.*

# ПЕДАГОГИКА

**БАРАНБАЕВА Элина Аскеровна**

студентка, Ставропольский государственный педагогический институт –  
Железноводский филиал, Россия, г. Железноводск

*Научный руководитель – доцент кафедры педагогики и психологии  
Ставропольского государственного педагогического института – Железноводского филиала,  
кандидат психологических наук Телешева Светлана Викторовна*

## КОРРЕКЦИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ДИЗАРТРИИ

**Аннотация.** В статье коррекция речевого дыхания детей младшего школьного возраста при дизартрии, рассмотрены основные понятия, методики и этапы исследования и формирования речевого дыхания у детей при дизартрии в младшем школьном возрасте.

**Ключевые слова:** дизартрия, дети младшего школьного возраста, речевое дыхание, фонационное дыхание, воздушная струя, развитие речи, методика развития речевого дыхания.

Исследователи Л. И. Белякова, И. И. Ермакова, М. И. Ипполитова, Е. В. Лаврова, А. И. Максакова, Е. И. Мастюкова, Л. П. Успенская и др. при дизартрии отмечают несформированность и нарушение речевого дыхания у детей.

Дизартрия у младших школьников – это нарушение произносительной стороны речи, обусловленное недостаточностью иннервации речевого аппарата. Основные характеристики невнятная невыразительная речь, плохая дикция, искажение и замену звуков в сложных по слоговой структуре словах. В отдельных случаях возможны затруднения глотания, гиперсаливация, расстройства произвольной моторики и координации.

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и апробировать содержание логопедической работы по коррекции речевого дыхания детей младшего школьного возраста при дизартрии.

**Объект исследования** – особенности речи и речевого дыхания детей младшего школьного возраста с дизартрией.

**Предмет исследования** – содержание логопедической работы по коррекции речевого дыхания детей младшего школьного возраста при дизартрии.

В качестве *гипотезы исследования* выступало предположение о том, что логопедическая работа по коррекции речевого дыхания детей младшего школьного возраста при дизартрии будет эффективна, если она направлена на: возникновение у ребёнка диафрагмального типа дыхания; развитие темпо-ритмических характеристик речи.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Проанализировать логопедические методы коррекции речевого дыхания детей младшего школьного возраста при дизартрии.
3. Выявить особенностей речевого дыхания детей младшего школьного возраста с дизартрией.
4. Разработать, апробировать и проверить эффективность логопедической работы по коррекции речевого дыхания детей младшего школьного возраста при дизартрии.

В теоретическом исследовании были проанализированы понятия «дизартрия» и «речевое дыхание», изучены особенности фонационного дыхания и этапы его развития в норме, а также у детей дошкольного возраста с дизартрией. Правильное фонационное дыхание позволяет оптимизировать расход воздуха в

процессе речевого высказывания, при минимальном мышечном напряжении достигать достаточной громкости голоса, менять его тональность, сохраняя пластику, экспрессию и четкость речи.

Под речевым дыханием понимается высококоординированный акт, во время которого дыхание и артикуляция строго соотносятся в процессе речевого высказывания. В норме, фонационное дыхание у ребенка формируется параллельно развитию речи.

У детей с дизартрией практически всегда наблюдается нарушение дыхательной функции. При этом фонационное речевое дыхание развито не в полной мере, дыхательный объем легких сокращен, выдох во время говорения менее продолжителен, чем вдох, воздушная струя недостаточна, отмечаются нарушения согласованности процессов дыхания, фонации и артикуляции.

Поэтому, неотъемлемыми составляющими успешного преодоления нарушений у детей с речевой патологией, являются формирование речевого дыхания и коррекция дизартрии.

*База исследования* – Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2» города Нефтекумск. В экспериментальном исследовании принимали участие 10 детей 6–8 лет, с диагнозом дизартрия из них 4 мальчика и 6 девочек.

*Обследование речевого дыхания Е. Ф. Архиповой с применением элементов методики А. И. Максакова* с определением типа дыхания, целенаправленности и силы воздушной струи, длительности внеречевого выдоха, особенностей фонационного дыхания, методы исследования внешнего дыхания. Обследование речевого дыхания. Начинают обследование речевого дыхания с оценки координации вдоха и выдоха. Определяют характер дыхания ребенка в покое и при речи. Визуально определяют характер дыхания в покое: дышит ли ребенок носом или ртом.

*Использовалась методика диагностика интонационной стороны речи по методике Лазаренко О. И.*

Анализ результатов исследования силы воздушной струи у испытуемых по методу Е. Ф. Архиповой с применением элементов методики А. И. Максаковой на констатирующем этапе показал, что при недостаточном речевом дыхании у детей младшего школьного возраста с дизартрией страдает громкость, четкость,

наблюдается малый объем и сила выдоха, недостаточная дифференциация ротового и носового вдоха и выдоха, нечеткая дикция.

Анализ данных позволяет утверждать, что все дети младшего школьного возраста с дизартрией нуждаются в проведении логопедической работы по развитию речевого дыхания.

Критерии умение регулировать темп речи, данные обследования уровня умения регулировать ритм речи; критерий умение выделять ударный слог в слове и умение пользоваться логическим ударением, а также по критерию сформированность интонационной выразительности речи средний групповой показатель ниже среднего уровня составляет 1–1,2 балла; по критериям умение изменять высоту и силу голоса – средний групповой показатель составил 2,0, что соответствует среднему уровню. Полученные данные указывают на необходимость проведения коррекционной-логопедической работы по коррекции речевого дыхания детей.

Коррекционная работа проводилась на базе Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2» город Нефтекумск. Занятия проводились индивидуально 4-5 раз в неделю в течение месяца.

Цель логопедической работы при дизартрии может быть сформулирована следующим образом: выправить звуковую сторону речи ребенка в широком смысле этого слова и попутно выровнять все остальные стороны речи и личности ребенка, вторично пострадавшие в своем развитии в связи с основным нарушением.

В коррекции дыхания и голоса важную роль играют следующие структурные компоненты логопедического занятия: «дыхательная гимнастика», «дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой», «упражнения для развития артикуляционной моторики», «логопедический массаж», «работа над голосом», «развитие силы голоса», «развитие тембра голоса».

Сравнительные результаты исследования силы воздушной струи у испытуемых по методу Е. Ф. Архиповой с применением элементов методики А. И. Максаковой на констатирующем и контрольном этапах показал, что при недостаточном речевом дыхании у детей младшего школьного возраста с дизартрией страдает громкость, четкость, наблюдается малый объем и сила выдоха, недостаточная дифференциация ротового и носового вдоха и выдоха, нечеткая дикция.

Сравнительные данные уровня умения регулировать темп речи. Средний показатель на констатирующем этапе ниже среднего 1,0 балла, а на контрольном – средний 2,4 балла, что указывает на положительную динамику. Данные обследования уровня умения регулировать ритм речи. Средний показатель 1,2 балла, что соответствует уровню ниже среднего. Средний показатель по группе детей 1,6 балла, что соответствует уровню ниже среднего. Диагностика умения изменять высоту голоса на констатирующем этапе среднегрупповой показатель 2,0 средний уровень. На контрольном этапе среднегрупповой показатель 2,8 высокий уровень. Измерение умения изменять силу голоса, среднегрупповой показатель увеличился с 2,2 среднего уровня до 2,8 ближе к высокому уровню. По критерию измерение умения выделять ударный слог в слове Среднегрупповой показатель повысился с 1,2 до 2,2 уровня средний. Сравнительный анализ данных уровня умения изменять силу голоса на констатирующем и контрольном этапах, также указывает что среднегрупповой показатель равен 1,2 уровня ниже среднего повысился до среднего 2,2 уровня. Данные диагностики умения пользоваться логическим ударением. Отмечен прирост показателя с 1,0 уровня ниже среднего до 2,0 уровня средний. По уровню сформированности интонационной выразительности речи на констатирующем этапе среднегрупповой показатель равен 0,8 низкий

уровень на контрольном этапе среднегрупповой показатель равен 1,8 средний уровень. Следовательно, мы можем констатировать повышение показателей по всем критериям. Полученные данные указывают на эффективность проведенной логопедической работы по коррекции речевого дыхания детей младшего школьного возраста при дизартрии.

### Литература

1. Визель Т.Г. Логопедические упражнения на каждый день для выработки четкой речи [Текст] / Т.Г. Визель. – М.: Секачев В.Ю., 2011. 16 с.
2. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика [Текст] / Г.А. Волкова. – СПб.: Детство-Пресс, 2010. 352 с.
3. Касимовская Н.А., Шатова Е.А. Вопросы современной педиатрии / 2020. Т. 19. № 2 <https://nasdr.ru/2021/02/12/vrozhdennaya-rasshhelina-guby-i-nyoba-u-detej-rasprostranennost-v-rossii-i-v-mire-gruppy-faktorov-riska/> Дата обращения 07.12.2023.
4. Детская хирургическая стоматология и челюстно-лицевая хирургия: сборник иллюстрированных клинических задач и тестов: учебное пособие / ред.: О.З. Топольницкий, С.В. Дьякова, В.П. Вашкевич. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 192 с.
5. Дьякова Е.А. Логопедический массаж [Текст] / Е.А. Дьякова. – М.: Академия, 2010. 104 с.

### BARANBAYEVA Elina

Student, Stavropol State Pedagogical Institute – Zheleznovodsk branch,  
Russia, Zheleznovodsk

*Scientific Advisor – Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology  
of the Stavropol State Pedagogical Institute – Zheleznovodsk branch,  
Candidate of Psychological Sciences Telesheva Svetlana Viktorovna*

## CORRECTION OF SPEECH BREATHING IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH DYSPARTHRIA

**Abstract.** *In the article correction of speech breathing in children of primary school age with dysarthria, the basic concepts, methods and stages of research and formation of speech breathing in children with dysarthria in primary school age are considered.*

**Keywords:** *dysarthria, children of primary school age, speech breathing, phonation breathing, air stream, speech development, methods of speech breathing development.*

**ГОРГОМА Валерия Станиславовна**

доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

**БЕЛОЦЕРКОВЕЦ Наталья Ивановна**

доцент, кандидат педагогических наук,  
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

**АМИНОВА Вероника Васильевна**

студентка, Ставропольский государственный педагогический институт,  
Россия, Ставрополь

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДООУ И СЕМЬИ  
СРЕДСТВАМИ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация.** В статье рассматривается взаимодействие детского сада и семьи через организацию культурно-досуговой деятельности. Авторы акцентируют внимание на важности этого взаимодействия для развития личности ребёнка и подчёркивают роль совместных досугов, праздников, выставок и семейных походов в установлении тёплых и доверительных отношений между педагогами, родителями и детьми.

**Ключевые слова:** семья, досуг, досуговая деятельность, взаимодействие, дошкольное учреждение, педагоги, родители, дети.

Взаимодействие ДООУ и семьи средствами культурно-досуговой деятельности направлено на организацию семейного досуга и всестороннее развитие ребёнка-дошкольника. Формы работы включают игровые, конкурсные, фольклорные и праздничные программы, а также оздоровительные мероприятия. Цель досуговых программ – заполнить свободное время ребёнка занятиями, которые положительно влияют на его индивидуальность.

Взаимодействие ДООУ и семьи средствами культурно-досуговой деятельности направлено на организацию семейного досуга и всестороннее развитие ребёнка-дошкольника. Формы работы включают игровые, конкурсные, фольклорные и праздничные программы, а также оздоровительные мероприятия. Цель досуговых программ – заполнить свободное время ребёнка занятиями, которые положительно влияют на его индивидуальность.

Взаимодействие ДООУ и семьи средствами культурно-досуговой деятельности предполагает организацию семейного досуга и всестороннее развитие ребёнка-дошкольника. Формы работы включают игровые, конкурсные, фольклорные и праздничные программы, а также оздоровительные мероприятия.

Цель досуговых программ – заполнить свободное время ребёнка занятиями, которые положительно влияют на его индивидуальность. Участие родителей в досуговой деятельности ребёнка помогает решать педагогические задачи и развивать эмоции ребёнка, чувство гордости за родителей и радость всей семьи.

Формы семейного досуга в ДООУ:

- Игровые программы: подвижные и интеллектуальные игры, игры-драматизации и другие.
- Конкурсные программы: проведение конкурсов с участием родителей, различные квесты, КВНы.
- Фольклорные программы: народно-прикладное искусство, народные танцы, песни, хороводы.
- Праздничные программы: развлечения и утренники.
- Оздоровительные программы: спортивные состязания, спортивно-оздоровительные досуговые, совместные походы.

Эти формы разнообразны по содержанию и направлены на решение задач развития и воспитания дошкольников: реализация потребностей детей, общение со сверстниками и взрослыми, развитие познавательной и

интеллектуальной сферы ребёнка, воспитание здорового образа жизни и других.

Организация семейного досуга в дошкольном образовательном учреждении – это приоритетное направление работы, которое помогает всестороннему развитию ребёнка-дошкольника. Формы работы с семьёй включают разнообразные досуговые программы, такие как игровые, конкурсные, фольклорные и праздничные программы, а также оздоровительные мероприятия.

Игровые программы включают подвижные и интеллектуальные игры, игры-драматизации и другие виды активности, способствующие развитию ребёнка. Конкурсные программы проводятся с участием родителей и могут включать различные квесты, КВНы и другие соревнования.

Фольклорные программы предлагают знакомство с народным искусством, танцами, песнями и хороводами, приобщая детей к национальным традициям и культуре. Праздничные программы включают развлечения и утренники, создавая атмосферу радости и веселья.

Оздоровительные программы включают спортивные состязания, спортивно-оздоровительные досуги и совместные походы, направленные на укрепление здоровья и развитие физических навыков детей.

Все эти формы работы помогают решать педагогические задачи, развивать эмоциональную сферу ребёнка, укреплять детско-родительские отношения и воспитывать патриотизм.

Взаимодействие ДОУ и семьи средствами культурно-досуговой деятельности направлено на организацию семейного досуга и всестороннее развитие ребёнка-дошкольника. Формы работы включают игровые, конкурсные, фольклорные и праздничные программы, а также оздоровительные мероприятия. Цель досуговых программ – заполнить свободное время ребёнка занятиями, которые положительно влияют на его индивидуальность.

Взаимодействие детского сада и семьи в организации досуга детей дошкольного возраста является актуальным вопросом в современной дошкольной образовательной практике. Это обусловлено изменениями в требованиях к дошкольному образованию и введением Федерального государственного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО).

Взаимодействие детского сада и семьи включает создание психолого-педагогических условий, таких как:

- Формирование компетентности родителей в вопросах организации досуга детей.
- Реализация различных форм организации совместного досуга детей и родителей в детском саду и семье.
- Использование проекта как формы совместной досуговой деятельности детей и родителей.

Для эффективного взаимодействия детского сада и семьи в организации досуга необходимо активное участие родителей в образовательном процессе и создание благоприятных условий для совместной деятельности детей и взрослых.

Взаимодействие ДОУ и семьи средствами культурно-досуговой деятельности предполагает установление тесных связей между детским садом и семьями воспитанников для обеспечения гармоничного развития ребёнка. Формы работы в рамках этого направления включают организацию различных мероприятий, направленных на развитие творческих способностей, укрепление здоровья и формирование социальных навыков у детей.

В заключение статьи о взаимодействии ДОУ и семьи через культурно-досуговую деятельность можно сказать, что такое взаимодействие играет важную роль в развитии и воспитании детей дошкольного возраста. Оно способствует формированию здоровой, активной, гармонично развитой творческой личности ребёнка, а также укреплению семейных ценностей и традиций.

Для успешного взаимодействия ДОУ и семьи необходимо активное сотрудничество педагогов и родителей, а также использование разнообразных форм культурно-досуговой деятельности. Это позволит детям и родителям интересно и с пользой проводить свободное время, укреплять семейные связи и создавать благоприятную атмосферу для развития и воспитания ребёнка.

### Литература

1. Зотова И.В., Батманова М.С. Взаимодействие детского сада и семьи в организации досуговой деятельности как психолого-педагогическая проблема // European research. 2020.
2. Кудрявцева М.В. Организации совместной досуговой деятельности в дошкольных

учреждениях как фактор изменения стиля детско-родительских отношений.

3. Белинова Н.В., Барина Е.С., Быкова И.Г. Особенности организации досуга ребёнка дошкольного возраста в семье.

4. Шафран Н.М. Взаимодействие детского сада и семьи – приоритетное направление в деятельности дошкольной образовательной организации.

5. Маркарян И.А. Взаимодействие ДОУ и семьи в вопросе формирования коммуникативной готовности детей старшего дошкольного возраста.

6. Евдокишина О.В. Взаимодействие детского сада и семьи в формировании культуры здоровья дошкольников.

**GORGOMA Valeria Stanislavovna**

Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

**BELOTSERKOVETS Natalia Ivanovna**

Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

**AMINOVA Veronika Vasilyevna**

Student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

**INTERACTION OF PRESCHOOL INSTITUTIONS AND FAMILIES  
BY MEANS OF CULTURAL AND LEISURE ACTIVITIES**

**Abstract.** *The article examines the interaction of kindergarten and family through the organization of cultural and leisure activities. The authors emphasize the importance of this interaction for the development of a child's personality and emphasize the role of joint leisure activities, holidays, outings and family trips in establishing warm and trusting relationships between teachers, parents and children.*

**Keywords:** *family, leisure, leisure activities, interaction, preschool, teachers, parents, children.*

**ДРОБОВА Анастасия Григорьевна**

студентка, Ставропольский государственный педагогический институт –  
Железноводский филиал, Россия, г. Железноводск

*Научный руководитель – доцент Ставропольского государственного педагогического  
института – Железноводского филиала, кандидат психологических наук  
Телешева Светлана Викторовна*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ДИАЛОГИЧЕСКОЙ РЕЧИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ В ПРОЦЕССЕ СОВМЕСТНОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация.** В статье формирование диалогической речи у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи в процессе совместной игровой деятельности, рассмотрены основные понятия, методики и результаты исследования.

**Ключевые слова:** диалогическая речь, связная речь, старший дошкольный возраст, общее недоразвитие речи, сюжетно-ролевые игры, игровая деятельность.

Развитие диалогической речи детей дошкольного возраста, по-прежнему остается одной из актуальных проблем в теории и практике логопедии, поскольку речь, являясь средством общения и орудием мышления, возникает и развивается в процессе общения, играя важнейшую роль в познании мира.

Речь как инструмент общения выполняет базовую коммуникативную функцию. Именно потребность в коммуникации побуждает ребенка к активному овладению языком. Диалогическая речь, являющаяся основой речевого общения, представляет собой процесс двустороннего взаимодействия между людьми.

Именно формирование речевой функции стимулирует детей к овладению языком: речь, словарный запас, грамматическая структура и овладение диалогом речь. Диалогическая речь – это жанр, состоящий из регулярного обмена словами и их воспроизведения, и на ее языковой состав влияет непосредственное восприятие собеседником речевой деятельности говорящего. Логопед и родители должны создать благоприятную среду для речевого развития ребенка, стимулировать его активное участие в речевом обмене.

Исследованию формирования диалогической речи посвящены труды Л.П. Якубинского, О.А. Капитовской, М.М. Бахтина, М.Г. Плохотнюк, М.М. Лисиной и других. Их работы позволяют определить ключевые этапы развития диалогической речи, разработать эффективные

методы обучения, и учесть индивидуальные особенности каждого ребенка. Современные методы развития диалогической речи включают в себя не только традиционные формы обучения (игры, чтение, рассказывание), но и современные инновационные технологии, такие как интерактивные игры, мультимедийные ресурсы, ролевые игры, театральные постановки. Именно такой интегрированный подход, учитывающий, как теоретические знания, так и практические навыки, позволяет добиться максимально эффективного развития диалогической речи у детей с общим недоразвитием речи (далее – ОНР), подготовить их к успешному взаимодействию в современном мире.

**Цель исследования:** теоретически обосновать особенности формирования диалогической речи у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи, разработать и апробировать комплекс игр в логопедической работе по формированию диалогической речи у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи в процессе совместной игровой деятельности.

**Объект исследования:** диалогическая речь детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.

**Предмет исследования:** методы и средства формирования диалогической речи у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи в процессе совместной

игровой деятельности.

Для достижения этой цели необходимо решение ряда задач:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу для изучения проблемы.
2. Определить особенности коррекционной работы по формированию диалогической речи у дошкольников с ОНР.
3. Разработать и апробировать комплекс упражнений и заданий для коррекционной работы, направленной на развитие диалогической речи у дошкольников с ОНР.

*Гипотеза исследования* выражена в предположении о том, что эффективность коррекционной работы по формированию диалогической речи у детей старшего дошкольного возраста с ОНР в процессе совместной игровой деятельности будет связана с применением игр, направленных на развитие: монологической речи; диалогической речи; связной речи и речевого этикета.

*Теоретико-методологической основой* исследования выступили труды:

- М. И. Лисиной, Е. О. Смирновой о комплексном характере формирования общения детей со взрослыми и сверстниками, и др.;
- положения об основах речевого и коммуникативного развития детей старшего дошкольного возраста в исследованиях А. Г. Арушановой, О. С. Ушаковой и др.

Базой исследования являлось муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад комбинированного вида №11 «Золотая рыбка». В экспериментальном исследовании приняли участие 10 детей с общим недоразвитием речи.

Теоретическое исследование особенностей формирования диалогической речи у детей дошкольного возраста с ОНР привели нас к некоторым выводам: диалог – это процесс восприятия и передачи информации в различных ситуациях общения в условиях социально принятых речевых правил и норм. Важность общения и речевой деятельности в развитии детей дошкольного возраста огромна, поскольку только общение может помочь дошкольникам раскрыть свою внутреннюю природу и потенциал, а также приобрести социальный и нравственный опыт. Создав максимально благоприятные условия для совместной игровой деятельности детей и взрослых, можно в полной мере развить полноценную диалогическую речь.

В экспериментальном исследовании были использованы методики: исследования

диалогической речи О.А. Бизиковой; исследования диалогической речи А.В. Чулковой; исследования связной речи О.С. Ушаковой, Е.М. Струниной; исследование монологической речи В. П. Глухова.

На констатирующем этапе получены следующие результаты: низкий уровень развития диалогической речи у детей с ОНР составил 80% (от общего количества испытуемых), 20% испытуемых с ОНР показали средний уровень. Высокий уровень сформированности диалогической речи не был выявлен. Анализ обследования на констатирующем этапе показал низкий и средний уровень сформированности диалогической речи у испытуемых. Так же наблюдается значительные трудности в ведении полноценного диалога. Дети с ОНР отвечали очень кратко, ограничиваясь несколькими словами или даже односложными ответами. Это свидетельствует о недостаточном развитии навыков связной диалогической речи. Обобщая результаты исследования состояния связной речи, можно сделать следующие выводы: что при написании рассказа, на основе серии картинок, многим детям было трудно написать связный самостоятельный рассказ, так же сталкивались с большими трудностями при овладении основными видами связной монологической речи, даже при предварительно проанализированном содержании картинок. Результаты данных диагностики на констатирующем этапе подтверждают необходимость проведения логопедической работы по формированию диалогической речи у детей старшего дошкольного возраста с ОНР в процессе совместной игровой деятельности.

В план коррекционно-педагогической работы по формированию диалогической речи у детей старшего дошкольного возраста с ОНР в игровой деятельности включены разнообразные мероприятия, направленные на развитие речевых навыков. Использовались игры, которые побуждали детей к самостоятельному построению диалогических реплик. Это словесные игры без готовых текстов, телефонные игры-импровизации, в которых, обыгрывая ситуацию, дети знакомятся с этикетом телефонного разговора, с традиционными речевыми фразами. В рамках формирующего этапа так же проводилась работа по обучению детей правилам речевого этикета. Использование сюжетно – ролевых игр, позволило детям примерить на себя разные роли, что в значительной степени стимулировало их речевую активность.

Например, игра в «магазин» позволяет ребенку взаимодействовать с другими игроками через диалог, формируя навыки ведения беседы.

В соответствии с планом эмпирического исследования на контрольном этапе была проведена повторная диагностика и получены следующие результаты: 30% испытуемых показали низкий уровень развития диалогической речи, средний уровень 50%, а 20% испытуемых имеют высокий показатель развития диалогической речи.

В ходе проведения контрольного этапа эксперимента было установлено, что использование игровых методик способствует улучшению диалогической речи у детей с общим недоразвитием речи. Дети стали более активно участвовать в диалогах, их ответы стали более полными и грамматически правильными.

Сравнительный анализ данных результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента доказывает, что у детей старшего дошкольного возраста с ОНР уровень сформированности диалогической речи в процессе совместной игровой деятельности повысился. Следовательно, игра является эффективным средством коррекции и развития монологической, диалогической и связной речи у детей старшего дошкольного возраста с ОНР.

Разработанные игровые методики способствуют улучшению коммуникативных навыков детей, что является важным шагом на пути к их успешной социализации. Сюжетно-ролевые игры являются ценным инструментом в

арсенале педагогов для развития детей. Они не только делают процесс обучения интересным, но и значительно способствуют формированию диалогической речи и социального взаимодействия, что важно для успешной адаптации детей в обществе. Цели работы достигнуты, задачи реализованы, гипотеза получила свое подтверждение в полном объеме.

### Литература

1. Алексеева, М.М. Методика развития речи и обучения родному языку дошкольников. / М.М. Алексеева, В.И. Яшина – М.: Академия, 2000.
2. Алмазова А. А. Характеристика диалогической речи детей с речевым недоразвитием // Диагностика и коррекция нарушений речевого развития у детей. Сборник статей. - Ижевск, 2008.
3. Глухов В.П. Формирование связной речи детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи. - М.: АРКТИ, 2004.
4. Арушанова А. Организация диалогического общения дошкольников со сверстниками // Дошкольное воспитание. - 2007. - №5. - 51 с.
5. Казаковская В. В. Коммуникативные навыки ребенка в диалоге // Ребенок как партнер в диалоге. - СПб.: Издательство Мозаика-синтез, 2003.
6. Ушакова О. С. Развитие речи дошкольника. - М.: Изд-во института психотерапии, 2001. - 237 с.

### DROBOTOVA Anastasia Grigorievna

Student, Stavropol State Pedagogical Institute – Zheleznovodsk branch,  
Russia, Zheleznovodsk

*Scientific Advisor – Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology  
at Stavropol State Pedagogical Institute – Zheleznovodsk branch,  
Candidate of Sciences Telesheva Svetlana Viktorovna*

## FORMATION OF DIALOGICAL SPEECH IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN WITH GENERAL SPEECH UNDERDEVELOPMENT IN THE PROCESS OF JOINT PLAY ACTIVITIES

**Abstract.** *In the article, the formation of dialogical speech in older preschool children with general speech underdevelopment in the process of joint play activities, the basic concepts, methods and research results are considered.*

**Keywords:** *dialogic speech, coherent speech, senior preschool age, general speech underdevelopment, story-role-playing games, play activities.*

**ЕГИЗАРЬЯНЦ Марина Николаевна**

научный руководитель, доцент, кандидат педагогических наук,  
Армавирский государственный педагогический университет, Россия, г. Армавир

**ХВОРОСТЯННАЯ Кристина Сергеевна**

студентка, Армавирский государственный педагогический университет, Россия, г. Армавир

**СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛИ ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ**

***Аннотация.** Сегодня становится все более очевидной необходимость внедрения новых моделей интеграции детей с ограниченными возможностями в образовательную среду. Современные подходы направлены на преодоление стереотипов, препятствующих гармоничному развитию личности ребенка, и способствует формированию навыков социализации ребенка, учитывающих индивидуальные особенности и потребности каждого ученика.*

***Ключевые слова:** интеграция, дети, развитие, ограниченные возможности, особенности, модель.*

Интеграция детей с особенностями в развитии в обычные образовательные учреждения требует предоставления специализированной коррекционной помощи и психологической поддержки. Основная задача этих услуг заключается в мониторинге развития детей, успешности их образовательного процесса и помощи в адаптации к социуму, где находятся здоровые сверстники. В настоящее время интеграция считается ведущей концепцией развития системы специального образования, однако она не должна полностью заменять существующую систему. Это один из методов, который должен сосуществовать с другими подходами – как традиционными, так и инновационными. Интеграция не противопоставляется специальному образованию, а является его составной частью. Она представляет собой результат специальной педагогики, поскольку ребенок, интегрированный в обычную среду, остается под наблюдением: он может учиться в специальном классе при массовом учреждении или получать необходимую коррекционную поддержку в обычном классе. Таким образом, интеграция способствует сближению двух образовательных систем – общей и специальной.

Согласно разработанной концепции, Институт коррекционной педагогики РАО и МОН РК в последние десять лет проводили исследование по созданию и тестированию различных моделей интегрированного обучения для детей с отклонениями, включая нарушения слуха, зрения и опорно-двигательного аппарата.

Выявлено, что наиболее подходящей средой для интеграции являются комбинированные образовательные учреждения, которые имеют как обычные, так и специальные группы и классы.

В таких условиях возможно эффективно осуществлять интеграцию детей, принимая во внимание уровень развития каждого из них, выбирая подходящую и доступную «долю» интеграции, т. е. одну из моделей:

- комбинированная интеграция, при которой дети с уровнем психофизического и речевого развития, соответствующим или близким к норме для их возраста, по одному-два человека одновременно воспитываются в массовых группах (классах), получая постоянную коррекционную поддержку от специального педагога;
- частичная интеграция, когда дети, которые еще не могут на равных условиях с обычными сверстниками осваивать образовательную программу, участвуют лишь в определенных часах (например, во второй половине дня) в массовых группах (классах) по одному-два человека;
- временная интеграция, при которой все воспитанники специального класса, независимо от уровня развития, объединяются со здоровыми детьми не реже двух раз в месяц для участия в различных воспитательных мероприятиях.

Для успешной реализации всех предложенных моделей необходима активная роль

учителя-дефектолога, который оказывает поддержку педагогам в процессе воспитания и образования детей с отклонениями в развитии среди их здоровых сверстников. Полная интеграция может оказаться действенной для тех детей, уровень их психофизического и речевого развития соответствует норме возраста, и они психологически готовы к совместному обучению.

Включение таких детей, по одному-два человека, в группы обычных детских садов или классов школ требует обозначенной коррекционной помощи, которая может предоставляться на месте обучения, например, в логопедических пунктах, либо в специальной группе кратковременного пребывания, или в дифференцированных центрах, таких как сурдологические кабинеты.

В тех населенных пунктах, где отсутствуют специальные образовательные учреждения, можно использовать комбинированную интеграцию: дети с определенными нарушениями, но высоким уровнем психофизического и речевого развития, направляются в массовые группы детских садов или школ по 1-2 человека. В этом случае учреждению выделяется ставка учителя-дефектолога для проведения систематических коррекционных занятий и помощи в организации обучения детей в коллективе.

Следует отметить, что полные и комбинированные модели интеграции могут быть эффективны только для определенной категории детей с высоким уровнем психофизического и речевого развития. В то же время, частичные и особенно временные формы интеграции более целесообразны для большинства детей с инвалидностью и отклонениями в развитии, включая детей с интеллектуальными недостатками. Такая интеграция стимулирует социализацию детей с особенностями развития, а для нормально развивающихся детей создает условия для понимания того, что мир представляет собой «единое сообщество, включающее людей с различными проблемами».

В настоящее время начаты первые эксперименты по воспитанию детей с отклонениями в развитии в смешанных группах в общеобразовательных дошкольных учреждениях. В этих группах треть составляют дети с различными нарушениями (например, неслышащие), а две трети – обычно развивающиеся дети. Число воспитанников в таких группах сокращено до 12–15 человек, а в штат введен учитель-

дефектолог для осуществления коррекционного обучения. Эта модель открывает новые возможности для ранней интеграции детей с нарушениями развития и педагогической поддержки для тех, кто имеет трудности в обучении по другим причинам.

Разработанные модели интеграции в наибольшей мере отработаны в работе с детьми, имеющими нарушения слуха, однако они также могут эффективно применяться и для детей с другими видами отклонений в развитии.

Специальные учебные заведения должны готовить своих учеников к возможному переходу в общеобразовательные школы. Эта подготовка, а также сама возможность и целесообразность перевода в массовую школу должны определяться уровнем развития ребенка, его адаптацией, желанием родителей и наличием таких образовательных учреждений, которые способны его принять.

Переход ребенка из специального детского сада или школы в общеобразовательную школу должен сопровождаться поддержкой и помощью специалистов, таких как педагоги и психологи, для решения общих задач, связанных с успешным усвоением учебного материала.

Установление сроков начала интеграционного обучения – это непростая задача, которую необходимо рассматривать индивидуально для каждого ребенка, учитывая мнения его родителей. В первую очередь это зависит от степени выраженности отклонений в развитии. Например, дети с незначительными нарушениями могут начать интегрироваться в общество с раннего возраста и участвовать в интегрированном обучении уже с начальной школы. В случае детей с более серьезными нарушениями зрения, слуха, речи и других областей, разумно начинать их обучение в массовой школе только после прохождения начального коррекционного этапа, тогда как детям с тяжелыми и комплексными нарушениями необходимо обучаться в специализированных учреждениях.

Интеграция людей с ограниченными возможностями не должна прекращаться по завершении школьного обучения. Одной из актуальных задач в области интегрированного обучения является освоение профессиональных навыков для этих людей. К сожалению, как отмечает Л. С. Волкова, система высшего образования для данной категории граждан в нашей стране по-прежнему недостаточно развита. Это препятствует созданию эффективной

социальной защиты и сдерживает полноценную социализацию таких людей.

### Литература

1. Аракелов Г.Г. О психологии подростка. // М., 1990.
2. Базарный В.Ф. Женская педагогика и психология в «истреблении силы духа» мужского / В.Ф. Базарный. – М.: Группа «Практикум», 2012. – 16 с.
3. Бендас Т.В. Гендерная психология: [Текст] учебное пособие СПб: – Питер: 2006. – 431 с.
4. Бужигеева М.Ю. Гендерные особенности детей на начальном этапе обучения / М.Ю. Бужигеева // Педагогика. – 2002. – № 8. – С. 29-35.
5. Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии. Учеб. пособие под ред. Головей Л.А. Рыбалко Е.Ф. – СПб: Речь, 2002. – 480 с.

### EGIZARYANTS Marina Nikolaevna

Scientific Advisor, Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Armavir State Pedagogical University, Russia, Armavir

### KHVOROSTYANNAYA Kristina Sergeevna

Student, Armavir State Pedagogical University, Russia, Armavir

## MODERN MODELS OF INTEGRATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES INTO THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

**Abstract.** *Today, the need to introduce new models of integration of children with disabilities into the educational environment is becoming more and more obvious. Modern approaches are aimed at overcoming stereotypes that hinder the harmonious development of a child's personality, and contribute to the formation of child's socialization skills that take into account the individual characteristics and needs of each student.*

**Keywords:** *integration, children, development, limited opportunities, features, model.*

**ИГНАТЬЕВА Анастасия Викторовна**

студент,

Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

*Научный руководитель – доцент кафедры дошкольного образования, воспитания и предшкольной подготовки Ставропольского государственного педагогического института, кандидат педагогических наук Белоцерковец Наталья Ивановна*

## **КУЛЬТУРНО-ИГРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО В ДОО КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация.** В статье будет подробно рассмотрен фактор формирования коммуникативной культуры детей старшего дошкольного возраста, а также значение игр в развитии эмоционального интеллекта ребенка.

**Ключевые слова:** коммуникативная культура, игры, социальная интеграция, игровое пространство, социальная адаптация.

Культурно-игровое пространство в детском образовательном учреждении (ДОО) играет ключевую роль в формировании коммуникативной культуры у детей старшего дошкольного возраста. Это пространство служит местом, где дети могут взаимодействовать друг с другом, осваивать социальные роли, развивать навыки общения и выражения своих мыслей. В процессе игры они учатся слушать и слышать, аргументировать свою точку зрения и разрешать конфликты.

Элементы культурной среды, такие как театрализованные представления, коллективные игры, социокультурные мероприятия, способствуют активному взаимодействию детей. Каждый из этих компонентов создает уникальные ситуации для обмена опытом и эмоционального отклика. Важно, чтобы воспитатели активно поддерживали эти взаимодействия, задавая направляющие вопросы и создавая условия для совместной деятельности.

Таким образом, формирование коммуникативной культуры не только обогащает личный опыт ребенка, но и способствует гармоничному развитию его личности, закладывая основы для успешной социальной адаптации в будущем.

Кроме того, культурно-игровое пространство способствует развитию эмоционального интеллекта детей. Воспринимая различные роли в коллективных играх, дети учатся осознавать и управлять своими эмоциями, а также сопереживать другим. Это формирует навыки

эмпатии, что в свою очередь улучшает взаимодействие внутри группы и создает атмосферу доверия и понимания.

Важно также отметить значение взрослого в этом процессе. Воспитатели, как ключевые фигуры в образовательном учреждении, играют важную роль в организации игрового процесса, выступая не только как наблюдатели, но и как активные участники. Их вовлеченность и поддержка помогают детям ощущать себя в безопасности, что способствует открытости и готовности к взаимодействию.

Тем самым, культурно-игровое пространство становится не только площадкой для игры, но и важным инструментом социальной интеграции. Создание таких условий в детском образовательном учреждении помогает детям развивать навыки, необходимые для дальнейшей жизни и взаимодействия в обществе.

Важным аспектом в создании многофункциональных игровых пространств является интеграция различных видов деятельности, как физической, так и культурной. Спортивные зоны не только развивают физическую активность, но и формируют командный дух, обучая детей работать в группе и поддерживать друг друга. Это создает основу для будущих социальных навыков, таких как сотрудничество и уважение к мнениям других.

Также не следует забывать о важности природных элементов в игровых зонах. Площадки на свежем воздухе, наполненные

растительностью и природными материалами, помогают детям развивать связь с окружающим миром, способствуя пониманию экологии и важности сохранения природного наследия. Игры на улице позволяют выходить за рамки классического восприятия, расширяя горизонт интересов.

Разнообразие игровых зон, включающее культурные, физические и природные элементы, не только обогащает образовательный процесс, но и формирует гармоничных личностей, готовых к взаимодействию и развитию в современном мире. Важно, чтобы образовательные учреждения понимали все преимущества такого подхода.

Образовательные учреждения должны стремиться к созданию многофункциональных игровых пространств, в которых каждая зона будет нацелена на развитие определенных навыков. Например, театральная зона может способствовать развитию воображения и художественных способностей, тогда как площадки для конструирования будут развивать пространственное мышление и коллективное решение задач. Обогащение игрового пространства элементами народной культуры и искусства будет способствовать формированию у детей эстетического вкуса и уважения к культурному наследию.

Воспитатели должны быть наставниками в этом процессе, помогая детям осваивать правила общения и взаимодействия. Они могут задавать провокационные вопросы, организовывать ситуации для обсуждения и предлагать различные варианты для взаимодействия, что помогает детям развивать умение слышать и понимать друг друга.

Такое активное участие взрослых создаёт доверительную атмосферу, которая способствует открытости детей к новым идеям и мнениям. В результате культурно-игровое пространство становится мощным инструментом для формирования навыков социального взаимодействия, что имеет долгосрочные положительные последствия для их дальнейшего обучения и жизни в обществе.

Культурно-игровое пространство в детском саду также способствует развитию креативности и воображения у старших дошкольников. Через различные виды игры, такие как ролевые и сюжетные, дети могут экспериментировать с новыми идеями и сценариями, что расширяет их мышление и позволяет выходить за рамки привычного. Например, создавая свои

театральные постановки или разыгрывая народные сказки, они не только развивают творческие способности, но и учатся действовать в группе, уважая мнения и желания других.

Значимым аспектом является и работа с культурными традициями, ведь через изучение фольклора дети не только знакомятся с историей своего народа, но и учатся важным жизненным урокам. Народные игры, в которых задействованы коллективные мероприятия и ритмы, укрепляют не только физические навыки, но и совместное взаимодействие, что является базовым для формирования дружбы и взаимопонимания.

Кроме того, культурно-игровое пространство способствует развитию эмоционального интеллекта, позволяя детям понимать и сопереживать другим. Это, в свою очередь, создает основу для формирования гармоничных межличностных отношений, которые будут сопровождать их на протяжении жизни.

### Литература

1. Балаева Н.Н. Игровая деятельность как средство развития коммуникативной культуры у детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 2019.
2. Гаврилова Л.А. Культурно-игровое пространство в детском саду. – СПб.: Речь, 2020.
3. Давыдов В.В. Проблемы и перспективы формирования коммуникативной культуры в дошкольном образовании. – М.: Педагогика, 2018.
4. Ермоленко А.В. Общение в игре: аспекты формирования. – Казань: Казанский университет, 2021.
5. Зимняя И.А. Модели организации игрового пространства. – М.: Академический проект, 2020.
6. Кузнецова Е.П. Дошкольная педагогика и культура общения. – Новосибирск: Сибирское университетское издание, 2019.
7. Лебедева Т.И. Игровая деятельность в формировании культуры общения. – Екатеринбург: Урал, 2017.
8. Мартынова Н.М. Игровые технологии в Kindergarten. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2021.
9. Никифоров А.И. Коммуникативная культура ребёнка в контексте игрового воспитания. – Москва: Союз, 2022.
10. Привалова Г.Ф. Дошкольное образование и новые подходы. – Тверь: Тверской университет, 2023.

11. Романова А.С. Игровая среда как фактор социализации. – Москва: УРСС, 2018.
12. Самойлова Е.В. Развитие коммуникации у детей через игровую деятельность. – Оренбург: Визит, 2021.
13. Соловьёва К.В. Психология общения в игре. – Самара: Самарский университет, 2020.
14. Тихомирова Н.А. Формирование культуры общения у детей. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2019.
15. Шарова О.А. Культурно-игровое пространство как фактор развития личности. – Воронеж: Воронежский университет, 2022.

**IGNATIEVA Anastasia Viktorovna**

Student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

*Scientific Advisor – Associate Professor of the Department of Preschool Education, Upbringing and Pre-school Training of the Stavropol State Pedagogical Institute,  
Candidate of Pedagogical Sciences Belotserkovets Natalia Ivanovna*

## **CULTURAL AND GAMING SPACE IN PRESCHOOL INSTITUTIONS AS A FACTOR IN THE FORMATION OF A COMMUNICATIVE CULTURE OF SENIOR PRESCHOOL AGE**

**Abstract.** *The article will consider in detail the factor of formation of the communicative culture of older preschool children, as well as the importance of games in the development of a child's emotional intelligence.*

**Keywords:** *communicative culture, games, social integration, game space, social adaptation.*

КИРИЛЛОВА Елизавета Романовна

магистрант, Тихоокеанский государственный университет, Россия, г. Хабаровск

## ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ «ЧИТАТЕЛЬСКОГО ИНТЕРЕСА» В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ

**Аннотация.** В статье рассматриваются психологические и педагогические аспекты формирования и развития читательского интереса как мотивационной основы образовательного процесса. Анализируются теоретические подходы к понятию "интерес" в контексте познавательной деятельности, включая взгляды отечественных и зарубежных ученых. Особое внимание уделяется структуре читательского интереса, его компонентам, таким как эмоциональное влечение, познавательная активность и личная заинтересованность.

**Ключевые слова:** читательский интерес, познавательная активность, мотивация, осмысленное чтение, педагогика, психология, эмоциональное влечение, личная заинтересованность, устойчивость интереса, развитие интереса к чтению.

В современных отечественных психолого-педагогических исследованиях интерес изучается в контексте мотивационной сферы личности, поскольку смыслообразующей основой любой деятельности являются внутренние побуждения и стимулы, мотивы. Самый действенный среди всех мотивов обучения – познавательный мотив, он имеет личностную ценность и поэтому является действенным, реальным мотивом обучения, обеспечивающим его эффективность и оптимальность.

Содержание и характер интереса связаны как со строением и динамикой мотивов и потребностей человека, так и с характером форм и средств освоения действительности, которыми он владеет. Целенаправленное формирование интереса имеет важное значение в процессе воспитания и обучения.

В соответствии с Российской педагогической энциклопедией: «Интерес – стремление к познанию объекта или явления, к овладению тем или иным видом деятельности. Интерес носит избирательный характер, выступает одним из наиболее существенных стимулов приобретения знаний, расширения кругозора, служит важным условием подлинно творческого отношения к работе».

Толковый словарь С. Ожегова трактует это понятие как «особое внимание к чему-нибудь, желание вникнуть в суть, узнать, понять».

Психологический словарь дает пояснение интереса как «потребностного отношения или мотивационного состояния, побуждающего к познавательной деятельности, развертывающейся преимущественно во внутреннем плане.

Он возникает на основе познавательного влечения (желания) к той или иной области действительности и в процессе своего развития может перерасти в устойчивую личностную потребность в активном, деятельном отношении к своему предмету, в склонность (А. Б. Орлов)».

Г. И. Щукина считает, что в действительности интерес включает в себя, во-первых, избирательную направленность психических процессов на объекты и явления окружающего мира; во – вторых, потребность личности заниматься именно той деятельностью, которая приносит удовлетворение. Кроме того, интерес выступает как сильный побудитель активности личности, как особое избирательное отношение к окружающему миру, к его объектам, явлениям и процессам.

С. А. Ананьин, рассмотрев интеллектуальные, эмоциональные, волевые процессы, входящие в психологическую структуру интереса, исследовал её внутреннюю природу, выражающуюся в совокупности интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов. Анализ психолого-педагогических работ по проблеме развития читательского интереса и использования педагогических средств осуществления данного процесса позволил установить, что он содействует успешному приобретению знаний, умений и навыков, является мотивом учения и деятельности, способствует установлению педагогического сотрудничества, необходимого для успешного процесса обучения. Он характеризуется свободой выбора, новизной, направленностью, избирательным характером, внешневнутренним проявлением.

Вопрос о формировании интереса к чтению был поднят в России еще В. Г. Белинским. В. Г. Белинский не только дал в своих статьях образец искусства чтения, но и указал на необходимость овладения этим умением всей читающей публикой. Его призыв был подхвачен передовой педагогической общественностью середины и конца 19 века. Об этом свидетельствует опыт учителей – словесников В. Я. Стоютина, В. И. Водовозова, В. П. Острогорского, опиравшихся в читательском развитии детей на опыт чтения В. Г. Белинского. «Он вдохнул – живую душу в школьную схоластику» – говорил Острогорский.

Если передовые педагоги стремились придать чтению творческий характер, то официальная методика оставалась в те годы в рамках объяснительного чтения. Система объяснительного чтения, направленная на толкование отдельных слов художественного произведения, мешала целостному восприятию прочитанного и не вызвала у детей интереса к чтению. К концу 19 века в России создалась кризисная ситуация с детским чтением, подобная той, которую мы переживаем сегодня.

Выход из кризиса чтения в России наметился к началу 20 века, когда на помощь образовательным учреждениям пришла теория творческого чтения, на основе которой разрабатывалась методология и соответствующая методическая система. Идея творческого чтения нашла теоретическое обоснование в трудах российских учёных Н. А. Рубакина, Л. С. Выготского, А. А. Потебни.

Большой вклад в изучение развития читательского интереса внесла профессор Н. Н. Светловская. Термин «читательский интерес» она рассматривает в узком и широком смысле. В узком смысле читательский интерес проявляется в интересе к чтению: механизму прочтения, способу перевода знаков. Данным читательским интересом обладает ребенок, который только учится. У него появляется желание понять написанное в книге и показать окружающим, как он овладеет процессом чтения.

Первым, кто выделил структуру читательского интереса, является Л.С. Выготский. По его мнению, читательский интерес имеет сложную структуру, в которую включается собственно интерес, а также эмоциональное влечение к объекту интереса. При этом собственно интерес рассматривается как познавательный

момент, а эмоциональное влечение – как побудительная сила.

По мнению Р. В. Никитиной, важной составляющей читательского интереса является знание об авторах, их биографии, произведения. Если человек будет знать многообразие книг, тем, жанров, то сможет подобрать книгу, которая будет соответствовать его интересам и познавательным потребностям.

Обязательным условием развития читательского интереса является положительное личностное отношение к книгам. Важной составляющей в развитии читательского интереса является заинтересованность. Существуют виды заинтересованности, которые выделила Н. Н. Светловская:

- заинтересованность текстом;
- ситуативная заинтересованность;
- личная заинтересованность.

При заинтересованности текстом происходит оценка услышанного о какой-либо книге, и на основе этого принимается решения прочитать книгу.

Важную роль при ситуативной заинтересованности играет качество печати. Интерес возникает при пролистывании книги. Яркое оформление, заглавие, занимательность, новизна подачи привлекает внимание читателя, и он уже не может оторваться от книги, не дочитав ее.

Проявление устойчивых свойств личности (потребностей, способностей, интересов) приводит к личной заинтересованности, которая возникает при чтении и просмотре книг.

Ситуативный и личностный интерес определяет основную качественную характеристику читательского интереса – устойчивость. Если интерес ситуативный, то есть вызван внешними стимулами, то он может снижаться в определенных ситуациях. Устойчивость будет выше, если интерес вызван духовными или познавательными потребностями человека, то есть личностным интересом.

Первым шагом к возникновению читательского интереса, по мнению Т. Н. Лутовой, является распознавание средств текстовой и позатекстовой информации, а также понимание ее значения. Важной задачей является вовлечение учащихся в деятельность. Не работая над текстом произведения, не осознавая смысл прочитанного, сложно заинтересовать ребенка в дальнейшем прочтении произведения. Следует отметить, что некоторые исследователи стараются дать более глубокое, всестороннее

определение процесса чтения. Они признают ведущее значение осмысленного чтения, при котором слова и фразы становятся выразителями содержания и обретают способность возбуждать у читателя поток представлений, образов, картин, мыслей, чувств, стремление.

Исследователи признают важнейшее значение осознанного чтения, при котором слова и фразы становятся носителями содержания и приобретают способность волновать читателя потоком представлений, образов, картин, мыслей, чувств, влечений. Чем увереннее человек обладает техникой чтения, тем незначительнее он уделяет интерес техническому прочтению текста. Первостепенное условие обучения чтению выражается в том, чтобы ребенок как можно скорее овладел техникой чтения, чтобы данный процесс стал для него приятным, удовлетворяющим его познавательные интересы.

Таким образом, читательский интерес – это направленный интерес, проявляемый в активном отношении читателя к человеческому опыту, заключенному в книгах, и к своей способности самостоятельно добывать этот опыт из книг. При этом обязательно проявление

читателем умственной и эмоциональной активности, чтобы целенаправленно ориентироваться в книжном окружении, в книге, как инструменте для чтения, в тексте, как основном компоненте книги, хранящем и передающем читателю этот опыт. Можно выделить следующие составляющие развития читательского интереса: знание о многообразии книг, личная заинтересованность и понимание смысла прочитанного.

#### Литература

1. Большой психологический словарь [Электронный ресурс]. - <http://psychological.slovaronline.com/%D0%98/681-INTERES>
2. Левидов, А. М. Автор – образ – читатель. Л.: Издательство Ленинградского университета, 1983.
3. Морозова, Н. Г. Учителю о познавательном интересе / Н. Г. Морозова. - М.: Просвещение, 1999. - 95 с.
4. Основные тенденции развития систем образования в мире // [http://scholar.urfu.ac.ru/courses/Manual/theme2/more/text2\\_1.html](http://scholar.urfu.ac.ru/courses/Manual/theme2/more/text2_1.html)

**KIRILLOVA Elizaveta Romanovna**

Master's Student, Pacific State University, Russia, Khabarovsk

## THE CONCEPT AND ESSENCE OF "READER'S INTEREST" IN THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECT

**Abstract.** *The article examines the psychological and pedagogical aspects of the formation and development of reader's interest as a motivational basis of the educational process. The article analyzes theoretical approaches to the concept of "interest" in the context of cognitive activity, including the views of domestic and foreign scientists. Special attention is paid to the structure of the reader's interest, its components such as emotional attraction, cognitive activity and personal interest.*

**Keywords:** *reader's interest, cognitive activity, motivation, meaningful reading, pedagogy, psychology, emotional attraction, personal interest, stability of interest, development of interest in reading.*

**КОДИРОВА Хиромон Муроджоновна**

ассистент кафедры программирования и информационных систем,  
Технический университет Таджикистана имени академика М.С. Осими в г. Худжанд,  
Республика Таджикистан, г. Худжанд

## **РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ НА УРОКАХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

***Аннотация.** В данной статье рассматривается роль инновационных технологий в повышении уровня усвоения знаний на уроках информационных технологий в высших учебных заведениях. Особое внимание уделяется интерактивным платформам, онлайн-курсам и мобильным приложениям, а также их влиянию на эффективность обучения студентов.*

***Ключевые слова:** инновационные технологии, уровень усвоения знаний, уроки информационных технологий.*

Илму маориф бевосита яке аз беҳтарин сар-  
моя барои ояндаи ҳар як миллату давлат  
маҳсуб меёбад. Онҳо дар баландравии иқти-  
соди, пешравии инноватсия ва пайдошавии  
ҷойҳои кори холии нав нақши муҳимро мебо-  
занд. Низоми илм ва маориф бояд чунон ба тар-  
тиб дароварда шавад, ки лаёқат ва компетен-  
сияҳои барои пешрафти инноватсия, таъсири  
байниҳамдигарии объект ва субъекти раванди  
таълимро таъмин намояд. Пайдошавии техно-  
логияҳои нави иттилоотӣ ва коммуникатсионӣ  
ва ҳамҷояшавии онҳо дар соҳаи маориф ал-  
батта дигаргуниҳо дар раванди таълимро ба  
вучуд овард: аввалан, дар раванди таълим ис-  
тифодаи васеи воситаҳои техникаи таълим бо  
истифодаи технологияҳои иттилоотӣ (ТИ) ба  
назар мерасад: quizizz.com, онлайн-курсҳо, си-  
муляторҳо, тренажерҳо (Stamina); дуюм, техно-  
логияҳои иттилоотӣ маорифро ба сатҳи инфир-  
одӣ баргардонидааст, яъне, мундариҷа ва ра-  
ванди таълим ба талабот ва хусусиятҳои инфир-  
одии донишҷӯ (суръати омӯзиш, намуди  
таълим ва ғ.) мутобиқат менамояд; сеюм, дар  
раванди таълим воситаҳои бозӣ хеле рушд кар-  
дааст, ки самаранокии азхудкунии мавзӯро  
имкон медиҳад; чорум, азхудкунии дониш,  
маҳсусан, дар макотибиҳои олии ба амалия  
бештар нигаронида шудааст. Усули анъанавии  
дарсдиҳӣ аз ҷанми технологияи информатсионӣ  
якҷанд муаммоҳоро ба вучуд меорад, ки  
тарзи дарс азхудкунии донишҷӯён ва инки-  
шофи малакаи онҳоро заиф мегардонад. Як-  
ҷанд аз ин муаммоҳо ин якрангӣ ва набудани  
интерактивнокӣ, маҳдудияти таҷрибаи амалӣ,  
усулҳои кӯҳнаи таълим мебошанд. Бинобар ин

зарурият пеш меояд, ки метод ва роҳҳои нави  
интерактивӣ дар раванди таълими ҷанми Тех-  
нологияҳои информатсионӣ дар макотибиҳои  
олии истифода бурда шавад. Технологияҳои ин-  
новатсионӣ дар омӯзиши ҷанми технологияи  
информатсионӣ нақши асосиро мебозанд.  
Онҳо имкониятҳои навро барои таълими ин-  
терактивӣ пешниҳод намуда, имкон медиҳанд,  
ки ҳар як донишҷӯ мувофиқи талабот ва услуби  
худ ба раванди таълим ҷалб карда шавад.

Дар поён якҷанд нақши технологияҳои ин-  
новатсионӣ дар таълими ҷанми технологияи  
информатсионӣ оварда мешавад, ки имрӯзҳо  
хеле муҳим мебошад:

1. Дастрасии осон ба сарчашмаҳо ва  
маълумот. Технологияҳои инноватсионӣ, аз  
ҷумла Интернет ва китобхонаҳои электронӣ  
дастрасии васеъ ва бемаҳдудро ба маълумоти  
акутали пешниҳод менамояд. Ин имкон  
медихад, ки донишҷӯён маълумоти иловагӣ  
пайдо намоянд ва нигоҳи худро дар соҳаи ин-  
форматика васеъ намоянд.

2. Таълими интерактивӣ. Платформаҳои  
таълимии интерактивӣ ва барномаҳо ба до-  
нишҷӯён имконият медиҳанд, ки бо маводҳо  
таъсири байниҳам пайдо намуда, онро дар ама-  
лия истифода баранд. Онҳо метавонанд  
масъалаҳои практикӣ ҳал намоянд, таҷриба  
гузаронанд ва албатта алоқаи баръаксро аз рӯи  
амалҳои иҷрокардашон гиранд. Ин ба  
фаҳмиши чуқуртар ва дар хотир мондани  
маълумот кӯмак мерасонад.

3. Инфироияти таълим. Технологияҳои  
инноватсионӣ имкон медиҳанд, ки ҳар як до-  
нишҷӯ мувофиқи талабот ва сатҳи дониши худ

ба раванди таълим мутобиқ гардад. Масалан, метавон ба донишҷӯ контенти махсусро, ки ба сатҳи ӯ мутобиқ аст, ё вазифаҳои иловагии амалӣ ва супоришхоро пешниҳод намуд. Ин имконият медиҳад, ки ҳар як донишҷӯ дар дараҷаи худ таълим гирад ва натиҷаҳои беҳтарро соҳиб гардад.

4. Инкишофи малакаи кор бо технологияҳои муосир. Технологияҳои инноватсионӣ дар худ воситаҳои муосири таъминотҳои барномавино, ки дар соҳаи информатика истифода мешаванд, дар бар мегиранд. Истифодаи технологияҳои мазкур дар доираи омӯзиш имконият медиҳад, ки сифати таҳсилот баланд гардад ва малакаи кор дар соҳаи технологияи рақамӣ бештар гардад.

Технологияҳои инноватсионӣ дар беҳтар гардонии сатҳи сифати раванди дарсомӯзӣ нақши бориздоранд. Бо мисолҳои мушаххас дида баромада мешавад:

1. Онлайн-таҳсилот: платформаҳои онлайн-таҳсилот, ба монанди Moodle, Coursera, edX, Khan Academy, Scillbox, ки дастрасӣ ба курсҳо ва маводҳои гуногунро пайдо мекунанд. Ин имкон медиҳад, ки донишҷӯён мавзӯяхоро дар сатҳи дараҷаи худ, дар вақти дилхоҳ аз дилхоҳ нуқтаи ҷаҳон омӯзанд.

2. Воқеияти виртуалӣ (VR) ва воқеияти иловагӣ (AR): VR ва AR технологияҳо имкон медиҳанд, ки барои омӯзиш муҳити интерактивӣ ва иммерсивӣ муҳайё карда шавад. Технологияҳои мазкур дар визуализатсияи концепсияҳои мураккаб, сохтани лабораторияҳои виртуалӣ ва моделҳои сеченака барои омӯзиш ва сее истифода мешаванд.

3. Истифодаи замимаҳои мобилӣ ва таҷҳизотҳо: истифодаи таҷҳизотҳои мобилӣ ва таҷҳизотҳои ҳозиразамон (смартфон, планшет, айпад, ноутбукҳо, нетбукҳо) имкон медиҳанд, ки дастрасӣ ба захираҳои иттилоотӣ барои омӯзиши мустақилона, муошират бо устод ва ҳамсабақон бештар чулайтар гардад.

4. Низоми омӯзиши мутобиқӣ: истифодаи алгоритмҳо ва зеҳни суҳнӣ имкон медиҳад, ки платформаҳои ба талаботи инфиродии донишҷӯ сохта шавад, ки натиҷаи раванди омӯзишро ба таври максималӣ беҳтар мегардонад.

5. Омӯзиши муштарак ва технологияҳои абри: омӯзиши муштарак, аз ҷумла, лоиҳаҳои ҳамчоя бо шарофати технологияи абри бештар имконпазир мегардад. Донишҷӯён бемушкилӣ метавонанд бо ҳуҷҷатҳо, иттилоот, ғояҳои худ

доир ба лоиҳаҳо бо ҳамсабақон ва устодон дар вақти дилхоҳ мубодила намоянд.

Аз рӯи таҳлилҳо афзалиятҳои асосии инноватсионӣ дар дарсҳои технологияи информатсионӣ дида баромада мешавад. Яке аз бартарҳои асосӣ ин роҳи ҷалби донишҷӯён ва мотиватсияи онҳо барои дарсасзхудокуни мебошад.

1. Ҷалб намудани диққат. Истифодаи технологияҳои нав, ба монанди воқеияти реалӣ, воқеияти иловагӣ, элементҳои бозӣ ва замимаҳои интерактивӣ раванди азхудкунии информатикаро шавқовартар мегардонад.

2. Ҳавасмандкуни. Истифодаи методҳои инноватсионӣ донишҷӯёнро барои омӯзиш ҳавасманд мегардонад. Ин ба мавзӯҳои интихобкардаи донишҷӯён, ки амалан истифода бурда, лоиҳаи реалӣ месозанд, алоқаманд аст.

3. Ҳамкорӣ ва интерактивӣ. Технологияҳои инноватсионӣ имкон медиҳанд, ки супоришҳои интерактивӣ, викторинаҳо, лоиҳаҳои гурӯҳӣ ташкил карда шаванд, ки фаъолнокии донишҷӯёнро дар раванди таълим бештар мегардонад.

4. Мутобиқат ба талаботҳои инфиродӣ. Технологияҳои инноватсионӣ имкон медиҳанд, ки ҳар як мавод ва супориш аз ҷониби омӯзгор вобаста ба дараҷаи дониши донишҷӯ тартиб дода шавад.

5. Инкишофи тафаккури танқидӣ ва фикрӣ. Технологияҳои инноватсионӣ аз донишҷӯён на танҳо дониш ва малака, балки фикрронӣ, мантиқ, таҳлил ва ҳалли муаммо талаб мекунанд.

Имрӯзҳо дар Тоҷикистон дар ҷодаи гузариш ба рақамикунони соҳаҳои иқтисоди миллии ҷиҳати таъмин намудани шаффофияти муносибатҳои иқтисодиву молиявӣ чораҳои зарурӣ андешида шуда истодааст. Аз ҷумла, барои вуҷуд бахшидан ба равандҳои инноватсионӣ ва истифодаи ҳамаҷонибаи имконияти технологияҳои рақамӣ дар иқтисодиёт солҳои 2025-2030 дар Тоҷикистон Солҳои рушди иқтисоди рақамӣ ва инноватсия эълон карда шуданд. Дар умум метавон гуфт, ки технологияҳои инноватсионӣ барои сохтани муҳити осон ва дастрасии омӯзиш муосират менамояд.

### Пайнавишт

1. Алисултанова Э. Д., Маигова Д. Д., Албакова А. Инновационные технологии развития у учащихся цифровых компетенций // Вестник ГГНТУ. Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2019. – Т. 15. – №. 1. – С. 61-67.

2. Быкова О. Г., Овчинникова Е. Н. Применение инновационных технологий обучения в преподавании информатики // Современные образовательные технологии в преподавании естественнонаучных и гуманитарных дисциплин. – 2014. – С. 414-419.

3. Зайнобиддинов Д. Современные образовательные технологии и тенденции их развития // Общество и инновации. – 2022. –Т. 3. – №. 3/S. – С. 420-426.

4. Крайнова Е. А., Тихонов Ю. А., Снадченко С. В. Актуальные проблемы преподавания дисциплин информационного цикла в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – №. 66-3. – С. 119-122.

5. Улыбина О. В. и др. Цифровые технологии и индивидуализация обучения // Московский экономический журнал. – 2022. – №. 10. – С. 490-497.

### **KODIROVA Khiromon Murodjonovna**

Assistant of the Department of Programming and Information Systems,  
Technical University of Tajikistan named after academician M.S. Osimi in Khujand,  
Republic of Tajikistan, Khujand

## **THE ROLE OF INNOVATIVE MEANS AT INFORMATION TECHNOLOGY LESSONS**

**Abstract.** *The given article dwells on the role of innovative technologies in improving the level of knowledge acquisition in information technology lessons in higher education institutions, including interactive platforms, online courses, mobile applications and their impact on the effectiveness of student learning.*

**Keywords:** *innovative technologies, level of knowledge acquisition, information technology lessons.*

**КОНЫШИН Максим Сергеевич**

учитель физической культуры, ОГБОУ «Валуйская СОШ № 4», Россия, г. Валуйки

## ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОО

**Аннотация.** Статья посвящена современным подходам к организации уроков физической культуры в рамках требований ФГОС. Урок физической культуры рассматривается как основная форма образовательного процесса, которая обладает значительным потенциалом для решения задач, поставленных обществом. В работе описаны цели школьного образования в области физической культуры, типы уроков (образовательно-познавательные, образовательно-обучающие и образовательно-тренировочные), формы организации образовательного процесса, а также специфические и общепедагогические методы.

**Ключевые слова:** физическая культура, урок, ФГОС, образовательный процесс, методы обучения, здоровье, физическое воспитание, школьное образование, двигательная активность, педагогика.

Актуальным вопросом на сегодня является то, каким должен быть урок в современных условиях. В. А. Сухомлинский связывал урок с педагогической культурой учителя:

«Урок – это зеркало общей и педагогической культуры учителя, мерило его интеллектуального богатства, показатель его кругозора, эрудиции».

Об уроке написано множество книг, статей, диссертаций. Меняются цели и содержание образования, появляются новые средства и технологии обучения, но какие бы ни свершались реформы, урок остается вечной и главной формой обучения. На нем держалась традиционная и стоит современная школа. Какие бы новации ни вводились, только на уроке, встречаются участники образовательного процесса: учитель и ученик.

Любой урок – имеет огромный потенциал для решения задач, поставленных обществом. Но решаются эти задачи зачастую теми средствами, которые не могут привести к ожидаемому положительному результату. Как для учеников, так и для Учителя, урок интересен тогда, когда он современен в самом широком понимании этого слова. Современный – это и совершенно новый, и не теряющий связи с прошлым, одним словом – актуальный. Помимо этого, если урок – современный, то он обязательно закладывает основу для будущего.

Цель современного образования: формирование компетенции – умения учиться; формирование творческой само реализующей личности, готовой к саморазвитию, самосовершенствованию.

В соответствии с ФГОС общего образования цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности,

самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Формы организации образовательного процесса**

#### **Урок физической культуры**

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:

1. Является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;

2. Проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;

3. Осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;

4. Содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т. д.

Уроки физической культуры в школе проводятся 3 раза в неделю по 40 мин каждый. Их основное содержание – двигательная деятельность.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью,
- уроки с образовательно-обучающей направленностью,
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. В первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные

тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников). Во вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физической деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5–7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5–7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки – с

закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

- 1) гибкость, координация движений, быстрота;

- 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);

- 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Отличительные особенности этих уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 ударов в минуту) и тренирующего (пульс свыше 160 ударов в минуту) режимов;

- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

### **Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности.

Утренняя гимнастика до учебных занятий. Ее цель – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий – это комплексы из 7–9

физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы.

Физкультминутки и физкультпаузы на уроках. Их цель – снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки. Физкультминутки проводятся на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления (нарушения внимания, снижения активности и т. п.)

Игры и физические упражнения на удлиненных переменах являются хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности учащихся в процессе учебного дня. Важными условиями проведения физических упражнений и игр на перемене являются наличие хорошо заранее подготовленных мест занятий, достаточное количество инвентаря и оборудования. Как правило, во всех играх дети участвуют добровольно, по желанию.

### **Внеклассные формы организации занятий**

К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся:

1. Спортивные секции;
2. Секции общей физической подготовки;
3. Школьные соревнования;
4. Праздники физической культуры;

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы:

1. Содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура»;
2. Удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта;
3. Обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых.

Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников.

### **Вывод**

Всё это многообразие форм должно обязательно дополняться комплексом самостоятельных физкультурно-спортивных занятий в рамках реализации форм семейной и «дворовой» физической культуры: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, спортивные и подвижные игры во дворе и в местах отдыха.

Урок – это основная форма организации воспитательного процесса по физкультуре.

Типы уроков по ФГОС II поколения:

I-образовательно-познавательный;

II-образовательно-обучающий;

III-образовательно-тренирующий.

**Методы проведения урока физической культуры в условиях ФГОС**

**Специфические методы**

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. Методы строго регламентированного упражнения;

2. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

**Соревновательный метод позволяет:**

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;

- содействовать воспитанию волевых качеств.

**Общепедагогические методы**

Общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия.

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы:

**Дидактический рассказ**

Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.

Чем старше занимающиеся, тем шире место рассказа применяются описание, объяснение учебного материала.

**Описание**

Это способ создания у занимающихся представления о действии.

В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления, занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т. д.). Применение терминов делает объяснение более кратким.

Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

**Беседа**

Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

К наглядным методам относятся:

- метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);

- методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, двигательных действий, рисунков, схем и др.);

- методы срочной информации.

**Вывод**

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

**KONSHIN Maxim Sergeevich**

Physical Education Teacher, Valuyskaya Secondary School No. 4, Russia, Valuyki

**FEATURES OF TEACHING PHYSICAL CULTURE  
IN THE CONTEXT OF THE IMPLEMENTATION  
OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD  
FOR HIGHER EDUCATION**

**Abstract.** *The article is devoted to modern approaches to the organization of physical education lessons within the framework of the requirements of the Federal State Educational Standard. The physical education lesson is considered as the main form of the educational process, which has significant potential for solving the tasks set by society. The paper describes the goals of school education in the field of physical culture, types of lessons (educational-cognitive, educational-training and educational-training), forms of organization of the educational process, as well as specific and general pedagogical methods.*

**Keywords:** *physical education, lesson, Federal State Educational Standard, educational process, teaching methods, health, school education, motor activity, pedagogy.*

**МАХОВА Анастасия Дмитриевна**

студентка, Ставропольский государственный педагогический институт,  
Россия, г. Ставрополь

**ГОРГОМА Валерия Станиславовна**

доцент, Ставропольский государственный педагогический институт,  
Россия, г. Ставрополь

**БЕЛОЦЕРКОВЕЦ Наталья Ивановна**

доцент, Ставропольский государственный педагогический институт,  
Россия, г. Ставрополь

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК К ТРУДУ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

***Аннотация.** В статье рассматриваются педагогические условия, способствующие формированию позитивных установок к труду у детей старшего дошкольного возраста. Особое внимание уделяется роли игровых технологий и детского сада в этом процессе, а также методам и подходам для успешного развития трудовых навыков у дошкольников.*

***Ключевые слова:** старший дошкольный возраст, образовательный процесс, труд, педагогические технологии, трудовая деятельность, готовность к труду.*

В современном обществе проблема формирования позитивных установок к труду у детей старшего дошкольного возраста приобретает особую актуальность. Труд является одним из главных средств разностороннего воспитания личности, способствует формированию личности дошкольника, его взаимоотношений с другими детьми, самостоятельности и самооценки. В данной статье рассмотрим основные педагогические условия, способствующие формированию позитивных установок к труду у детей старшего дошкольного возраста.

### **1. Создание развивающей предметно-пространственной среды**

Для успешного формирования позитивных установок к труду необходимо создать в детском саду развивающую предметно-пространственную среду, которая будет способствовать развитию интереса к трудовой деятельности, самостоятельности и активности детей.

Для создания развивающей предметно-пространственной среды при формировании позитивных установок к труду в старшем дошкольном возрасте необходимо:

1. Обеспечить правильное хранение и расположение инвентаря, чтобы дети учились аккуратности и бережному отношению к вещам.

2. Оборудовать уголки ручного труда в старших и подготовительных группах, чтобы дети могли работать и видеть результаты своего труда.

3. Определить виды и содержание трудовой деятельности детей, а также задачи, которые надо решать в процессе детского труда.

4. Организовать игровую деятельность, используя игровые ситуации, приёмы и поощрения, чтобы активизировать физические и умственные силы детей.

5. Использовать разнообразный материал для развития мелкой моторики рук, конструкторы и развивающие игры.

6. Привлекать родителей к активному участию в педагогическом процессе детского сада и рекомендовать им создавать условия для организации трудовой и самостоятельной деятельности детей дома.

### **2. Организация совместной трудовой деятельности детей и взрослых**

Одним из эффективных педагогических условий формирования позитивных установок к труду является организация совместной трудовой деятельности детей и взрослых. В процессе такой деятельности дети наблюдают за работой взрослых, учатся у них трудовым

навыкам и приёмам, а также приобретают опыт общения и сотрудничества.

Организация совместной трудовой деятельности детей и взрослых в старшей группе предполагает следующие аспекты:

1. Усвоение навыков самообслуживания.
2. Навыки в быту и ведении хозяйства, труд в природе.
3. Ручной труд.
4. Поручения: эпизодические задания для одного или нескольких детей с учётом их возраста и индивидуальных особенностей.
5. Дежурства: труд одного или нескольких детей в интересах группы, с общественной направленностью и заботой о других детях.
6. Коллективный труд: труд рядом, общий труд и совместный труд.
7. Взаимодействие с родителями: трудовое воспитание дошкольников в соответствии с ФГОС для родителей.

Ознакомление детей с трудом взрослых играет важную роль в воспитании и развитии дошкольников. Оно помогает сформировать общие представления о роли труда, разных профессий и значении труда для общества.

### 3. Использование игровых технологий

Игровые технологии являются важным педагогическим условием формирования позитивных установок к труду у детей старшего дошкольного возраста. Игры, направленные на развитие трудовых навыков, способствуют формированию интереса к труду, развитию самостоятельности и активности детей.

Использование игровых технологий при формировании позитивных установок к труду у детей старшего дошкольного возраста включает применение следующих видов дидактических игр:

1. Настольно-печатные игры: «Все профессии нужны, все профессии важны», «Кому что надо для работы», «Сокровища Губки Боба», «Домино», «Мамины помощники», «Разноцветная грядка», «Труд на участке», «Обучаемся, играя», «Поможем одеться кукле», «Найди пару», «Садовод», «Что? Где? Когда?», «Садовод», кубики «В мире профессий», игра-лото «Кому что надо», игра с прищепками «Мамины помощники», «Расскажи о профессии», «Продуктовый магазин», «Юный модельер».

2. Словесные игры: «Труд на участке», «Обучаемся, играя», «Поможем одеться кукле», «Найди пару», «Садовод», «Что? Где? Когда?», «Садовод», кубики «В мире профессий», игра-лото «Кому что надо», игра с прищепками

«Мамины помощники», «Расскажи о профессии», «Продуктовый магазин», «Юный модельер».

3. Предметные игры: «Все профессии нужны, все профессии важны», «Кому что надо для работы», «Сокровища Губки Боба», «Домино», «Мамины помощники», «Разноцветная грядка», «Труд на участке», «Обучаемся, играя», «Поможем одеться кукле», «Найди пару», «Садовод», «Что? Где? Когда?», «Садовод», кубики «В мире профессий», игра-лото «Кому что надо», игра с прищепками «Мамины помощники», «Расскажи о профессии», «Продуктовый магазин», «Юный модельер».

Эти игры направлены на ознакомление с профессиями взрослых, способами действий работников соответствующих профессий и различными видами труда. Они также способствуют развитию речи, формированию правильного звукопроизношения, связной речи и умения выражать свои мысли.

### 4. Взаимодействие с семьёй

Важным педагогическим условием формирования позитивных установок к труду является взаимодействие детского сада с семьёй. Родители должны быть активными участниками образовательного процесса, участвовать в организации совместных мероприятий, направленных на формирование у детей интереса к труду и уважения к труду взрослых.

Таким образом, формирование позитивных установок к труду у детей старшего дошкольного возраста является важной педагогической задачей. Для её решения необходимо создание специальных педагогических условий, таких как развивающая предметно-пространственная среда, организация совместной трудовой деятельности детей и взрослых, использование игровых технологий и взаимодействие с семьёй. Только при комплексном подходе можно достичь успеха в формировании у детей позитивного отношения к труду и развитию их личности.

### Литература

1. Арнаутова Е.О. воспитании трудолюбия // Дошкольное воспитание 2003. – № 12. С. 68-69.
2. Буре Р.С. Дошкольник и труд. Теория и методика трудового воспитания: пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Мозаика-синтез, 2011. 134 с.
3. Буре Р.С. Организация труда детей и методика руководства // Нравственно-

трудолюбие детей в детском саду. М.: Просвещение, 1987.

4. Буре Р.С., Загик Л.В. и др. Воспитание детей дошкольного возраста в труде. – 3-е изд., испр., доп. – М., 1983.

5. Куцакова Л.В. Нравственно-трудолюбие воспитание ребенка-дошкольника: Пособие для педагогов дошкольных учреждений: Програм.-метод. пособие. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 143 с.

6. Лосева Н.А., Соколова Ю.А. Педагогические приемы формирования трудолюбия у дошкольников // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – Т. 17. – С. 519-523.

7. Маркова Т.А. Воспитание трудолюбия у дошкольников [Текст]: Кн. для воспитателя детского сада / Т.А. Маркова. – М.: Просвещение, 1991. – 112 с.

**MAKHOVA Anastasia Dmitrievna**

Student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

**GORGOMA Valeria Stanislavovna**

Docent, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

**BELOTSERKOVETS Natalia Ivanovna**

Docent, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

**PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION  
OF POSITIVE ATTITUDES TOWARDS WORK IN SENIOR PRESCHOOL AGE**

**Abstract.** *The article examines pedagogical conditions that contribute to the formation of positive attitudes towards work in older preschool children. Particular attention is paid to the role of the family and kindergarten in this process, as well as methods and approaches for the successful development of work skills in preschoolers.*

**Keywords:** *senior preschool age, educational process, diligence, pedagogical technologies, work, readiness for work.*

# ПСИХОЛОГИЯ

ГАБЕРЛАХ Виктория Владимировна

магистрантка, Тольяттинский государственный университет, Россия, г. Тольятти

## КИБЕРЛОФИНГ КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ

**Аннотация.** В статье представлены результаты теоретического исследования по проблеме киберлофинга как способа совладания с эмоциональным стрессом.

**Ключевые слова:** киберлофинг, совладание, эмоциональный стресс, отвлечение от работы, Интернет, социальные сети, субъективное благополучие.

### Введение

В эпоху цифровой трансформации современного общества глубокая интеграция Интернета произвела революцию в корпоративных структурах и взаимодействии сотрудников с технологиями. Постепенное слияние информационных технологий как в профессиональной, так и в личной сферах привело к размытию границ между работой и личной жизнью, что породило явление частого использования сотрудниками интернета в рабочее время или «киберлофинга».

Социальные сети сегодня стали важными способами для сотрудников общаться и делиться информацией. Но многие сотрудники используют Интернет для общения с семьей и друзьями, так как имеют определенную степень автономии в отношении своего рабочего времени, гибкий график и т. д. Сотрудники, прибегающие к киберлофингу в рабочее время, занимаются не связанными с работой видами деятельности, такими как: общение в сети, просмотр веб-страниц, видеороликов, чтение новостной ленты и т. д.

### Результаты теоретического исследования

Термин «киберлофинг» («cyberloafing») появился в психологической науке относительно недавно. Данный термин означает отвлечение от работы, использование сети Интернет в личных целях на рабочем месте, гаджетов во время учебной деятельности у школьников и студентов. Термин «киберлофинг» был введен В. К. Г Лим для обозначения новой формы аномального поведения на рабочем месте [1, с. 343-353].

Наряду с ним употребляются такие понятия, как «киберленость», «кибербезделье».

О. Н. Ван Доорн полагает, что киберлофинг как отклоняющееся поведение на рабочем месте может иметь положительные стороны, так как помогает сотрудникам восстанавливать или дополнять ресурсы посредством временного отвлечения от работы. Автор выделяет четыре вида киберлофинга: социальный (к примеру, онлайн-общение), информационный (поиск информации), досуговый (развлечение, игры) и виртуально-эмоциональный (онлайн-шопинг, любая иная деятельность, которая отвечает индивидуальным потребностям) [2, с. 1073-1087].

Ц. Чен предлагает разделять в киберлофинге пассивную и активную форму. Непреднамеренное и неосознанное отвлечение сотрудника от работы для решения нерабочих вопросов называется пассивным киберлофингом. И наоборот, преднамеренное и осознанное отвлечение сотрудника от работы для решения нерабочих вопросов называется активным киберлофингом. Именно пассивная форма киберлофинга оказывает негативное влияние на производительность труда и опасна для работы, а не ее активная форма [3].

Т. А. О'Нил рассматривал киберлофинг как использование информационных технологий на работе сотрудниками в личных целях во время выполнения работы. Положительные аспекты данного феномена состоят в возможности развития, то есть выступают ресурсом для совершенствования навыков, а также для психоэмоционального восстановления,

действенным способом снижения беспокойства и положительного влияния на психологическое здоровье. С другой стороны, негативные аспекты киберлофинга состоят в риске появления девиантного поведения, которое снижает продуктивность труда и трудно поддается контролю [4, с. 152-160].

Киберлофинг также рассматривается в контексте понятия отвлечения. Так, С. Нолен-Хоксема и Дж. Морроу рассматривали отвлечение как стиль реагирования на сниженное настроение, предполагающий намеренное переключение внимания с негативных на приятные мысли и действия. Сосредоточивая внимание на чем-то более увлекательном, отвлечение снижает негативное настроение и мышление. Киберлофинг обусловлен нерелевантными для задачи стимулами, которые прекращают целенаправленное поведение. В таком случае индивид не может сосредоточиться на задаче, требующей пристального внимания для достижения поставленной цели [5, с. 561-570].

Киберлофинг также рассматривается как форма прокрастинации, под которой понимается «сознательное откладывание важных дел, при том, что человек понимает, что это приведет к ухудшению результата деятельности. Одним из источников прокрастинации выступает неспособность прокрастинаторов правильно управлять своим временем. Они склонны ошибаться, назначая время для выполнения задачи, полагая, что стоящая перед ними задача не потребует много времени и усилий, и, следовательно, намеренно откладывают выполнение задачи на потом» [6, с. 5].

По мнению Н. В. Сивриковой, киберлофинг – это «особая форма ухода от скучной работы или вариант прокрастинации, осуществляемый за счет использования информационных технологий. Также это вид контрпродуктивного поведения на рабочем месте» [7, с. 53].

Некоторые авторы (Р. Ф. Баумайстер, Ф. Стенсенг и др.) рассматривают киберлофинг как форму эскапизма, который относится к деятельности, направленной на снижение дискомфорта, вызванного социальными или внутриличностными причинами путем избегания. Так, Ф. Стенсенг утверждает, что когнитивное сужение может наблюдаться в связи с вовлечением во многие виды деятельности, включая те, которые считаются здоровыми для человека. Иными словами, многие виды досуга могут способствовать переживанию когнитивного сужения за счет внимания к действию

(активному вниманию). Оно характеризуется когнитивной поглощенностью, временной диссоциацией и снижением самооощущения. Вместе эти психологические переживания работают в направлении того, чтобы человек смог отвлечься от себя. Внимание к действию связано с когнитивным сужением в том смысле, что оно снижает самосознание, направляя внимание на конкретные действия, ближайшие цели и ограниченные аспекты личности [8, с. 270-274].

По мнению Т. Н. Савченко, в случае киберлофинга механизм ухода от реальности универсален и нормативен, во всяком случае до тех пор, пока не доходит до патологизированного уровня, когда человек полностью отказывается от удовлетворения своих желаний и осуществления своих целей в реальной жизни. Он может способствовать стабилизации эмоционального состояния личности в проблемной ситуации, а также вызывать изменения в структурах самосознания, поскольку направлен на поддержание позитивной непротиворечивой Я-концепции и сохранение ее целостности. Более того, при возможности возврата в реальность и последующем успешном разрешении вызвавшего данный тип активности рассогласования он выполняет позитивную функцию [9, с. 672-702].

Стресс рассматривается как любой сдвиг, вызывающий физическое, эмоциональное или психологическое напряжение. Согласно В. В. Герасимовой, восприятие стресса людьми играет важную прогностическую роль в передаче и индукции тревоги стрессорами. Под воспринимаемым стрессом понимается субъективная реакция субъекта на различные стимулы и угрозы в окружающей среде после их когнитивной оценки. Люди, переживающие стрессовые события, оценивают тяжесть кризиса перцептивно и когнитивно, что приводит к некоторой степени физиологических и психологических реакций [10, с. 220-223].

В своей работе Х. Ву также подчеркивает влияние эмоционального стресса на киберлофинг. Негативные состояния тревожности и фрустрации могут побуждать сотрудников искать динамическую релаксацию и удовлетворение, снимая эмоциональный дискомфорт с помощью киберлофинга. Сотрудники могут искать психологического облегчения, когда эмоциональный стресс накапливается, а киберлофинг обеспечивает временный путь для психологического комфорта [11, с. 801-815].

Стремление достичь психологического и субъективного благополучия может побуждать сотрудника практиковать киберлофинг. Психологическое благополучие относится к состояниям положительного аффекта и эффективному социальному функционированию. Во многих работах психологическое благополучие рассматривается как многомерная структура, включающая индивидуальные и социальные аспекты, влияющие на то, как индивид воспринимает внешний мир, каким образом регулирует свое поведение, сталкиваясь с проблемами и жизненными вызовами. Э. Динер утверждает, что субъективное благополучие состоит из удовлетворенности жизнью, а также положительных и отрицательных аффектов. Удовлетворенность жизнью измеряет то, как люди воспринимают и оценивают свою жизнь в целом, а положительный и отрицательный аффект отражает доминирование позитивных или отрицательных эмоций [12, с. 80-104].

А. Паначчо и К. Ванденберге установили, что отвлечение от неприятных мыслей на работе в социальных сетях может повышать благополучие. При этом они рассматривали психологическое благополучие как переживание положительного эффекта, отсутствие нежелательного эффекта, а также совместное наличие занятости и удовлетворения жизнью. Это оценка человеком своей жизни – либо с точки зрения удовлетворенности жизнью (интеллектуальная оценка), либо с точки зрения воздействия (эмоциональные реакции), которая подразделяется на приятное воздействие (положительные чувства) и отрицательное воздействие (негативные чувства) [13, с. 192-195].

Киберлофинг может выступать способом совладания со стрессом. Совладающее поведение относится к ряду когнитивных, аффективных и поведенческих паттернов, которые проявляются в ситуации стресса. Оно обеспечивает адаптацию к ситуации, позволяет устранить негативные переживания, содействует решению или избеганию проблемы. Стратегии совладания инициируют и поддерживают аффективные реакции на субъективно стрессовые события, отражают конкретные модели реагирования при столкновении с внешними вызовами [14, с. 246-248]. Киберлофинг можно сравнить с дистанцированием, которое выступает в качестве готовности отстраниться от ситуации, а также поиском социальной поддержки, когда сотрудник ищет необходимую ему поддержку для решения ситуации.

## Выводы

Таким образом, киберлофинг – это использование Интернета на рабочем месте в личных целях в рабочее время. Киберлофинг может быть пассивным (непреднамеренное и неосознанное отвлечение сотрудника от работы для решения нерабочих вопросов в Интернете) и активным (преднамеренное и осознанное отвлечение сотрудника от работы и использование). Киберлофинг может выступать источником восстановления ресурсов, помогающим сотрудникам снизить стресс, эмоциональный дискомфорт на работе и получать положительные эмоции. Киберлофинг как отвлечение от работы на деятельность в сети можно рассматривать как стиль реагирования на сниженное настроение, способ преодоления тревоги и напряженности.

## Литература

1. Lim V.K.G., Chen D.J.Q. Cyberloafing at the Workplace: Gain or Drain on Work? // Null. 2012. № 31. P. 343-353.
2. Van Doorn O.N. Cyberloafing: A multi-dimensional construct placed in a theoretical framework. Master's Thesis at // Journal of Applied Psychology. 2020. № 105(10). P. 1073-1087.
3. Chen Q., Gong Y., Lu Y., Chau P.Y.K. How mindfulness decreases cyberloafing at work: A dual-system theory perspective. Eur. J. Inf. Syst. 2022. № 1-17.
4. O'neill T.A., Hambley L.A., Chatellier G.S. Cyberslacking, engagement, and personality in distributed work environments. Comput. Hum. Behav. 2014. № 40. P. 152-160.
5. Nolen-Hoeksema S., Morrow J. Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood // Cognition and Emotion. 1993. № 7. P. 561-570.
6. Корниенко Д.С., Руднова Н.А. Особенности использования социальных сетей в связи с прокрастинацией и саморегуляцией // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 59. С. 1-9.
7. Сиврикова Н.В., Пташко Т.Г., Перебейнос А.Е. Смартфон на парте: исследование особенностей киберлафинга у школьников и студентов // Психологическая наука и образование. 2023. Том 28. № 4. С. 52-62.
8. Хацкова И.А. Психологические аспекты эскапизма // Психологическое сопровождение образования: теория и практика. Йошкар-Ола: Издательско-полиграфическая фирма «Стринг», 2021. С. 270-274.

9. Савченко Т.Н. Уход от реальности (эскапизм): отечественные и зарубежные психологические подходы к определению понятия // Разработка понятий современной психологии. М.: Институт психологии РАН, 2021. С. 672-702.

10. Герасимова В.В. Восприятие стресса, обусловленное периодом сессии, у современной студенческой молодежи // Социально-психологические проблемы просоциального поведения современного поколения детей и молодежи. Севастополь: Институт природно-технических систем, 2022. С. 220-223.

11. Wu X., Kwan H.K., Wu L.-Z., Ma J. The Effect of Workplace Negative Gossip on Employee Proactive Behavior in China: The Moderating Role

of Traditionality // J. Bus. Ethics. 2018. № 148. P. 801-815.

12. Пахоль Б.Е. Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы // Украинский психологический журнал. 2017. № 1. С. 80-104.

13. Ли Т. Методологические подходы к пониманию психологического благополучия в психологии // Психолого-педагогическая деятельность: сферы сотрудничества и взаимодействия. Кострома: Костромской государственный университет, 2021. С. 192-195.

14. Затиная Ю.Е. Понятие копинг-стратегий и совладающего поведения // Академическая публицистика. 2020. № 3. С. 246-248.

**GABERLAKH Victoria Vladimirovna**

Master's Student, Tolyatti State University, Russia, Tolyatti

## **CYBERLOFING AS A WAY OF COPING WITH EMOTIONAL STRESS**

**Abstract.** *The article presents the results of a theoretical study on the problem of cyberlofing as a way of coping with emotional stress.*

**Keywords:** *cyberlofing, coping, emotional stress, distraction from work, Internet, social networks, subjective well-being.*

**ЗУБИНОК Александра Вячеславовна**

магистрант, Воронежский государственный университет, Россия, г. Воронеж

*Научный руководитель – доцент кафедры общей и социальной психологии  
Воронежского государственного университета, кандидат психологических наук*

*Меланьина Анна Анатольевна*

## **АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАСТОЛЬНОЙ РОЛЕВОЙ ИГРЫ DUNGEONS&DRAGONS В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ: ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ**

**Аннотация.** В статье проводится возможности и проблемы использования настольной ролевой игры *Dungeons&Dragons* в психологической практике как отечественных психологов, так и зарубежных специалистов.

**Ключевые слова:** настольная ролевая игра, фантазия, воображение, психологическое здоровье, психотерапевтический метод воздействия.

**D**ungeons & Dragons (ДнД), известная как Подземелья и Драконы в российском обществе – настольно-ролевая игра, одна из самых влиятельных и важных игр в истории развлечений. Подавляющее большинство видеоигр, множество приключенческих фильмов, а также значительная часть представлений о «фантастическом мире» существуют во многом благодаря ДнД, созданному Гэри Гайгэксом и Дэйвом Арнесоном в 1970-х годах [1].

Данная игра представляет большой интерес для психологической практики за счет следующих аспектов:

Во-первых, в коллективном формате работы личность может быстрее опробовать новые навыки социального взаимодействия, собрать обратную связь, ответную реакцию различных людей и скорректировать действия, мнения в зависимости от поставленной цели.

Во-вторых, создаваемый персонаж обеспечивает безопасное пространство для психологической работы, так как существует иллюзия, что все обсуждаемые проблемы и трудности являются проблемами и трудностями персонажа, а не игрока. Следовательно, сокращается время раскрытия игрока и настраивания на внутреннюю работу.

В-третьих, игрок вживается в роль персонажа голосом, мимикой, жестами, действиями. Для более углубленной работы и приведения к единству между внешним и внутренним

состояниями стоит задействовать использование костюмов.

Необходимо отметить, что в России на данный момент роль игры в развитии личности исследована недостаточно. Важной проблемой сегодня является вопрос адаптации зарубежного опыта к психологической практике отечественных психологов. Следует уточнить основные теоретические положения и методику проведения игры для ее эффективного применения.

В статье S. Baker, J. Turner, и Y. Kotera от 2022 г. приводятся доказательства, что настольные ролевые игры, такие как ДнД, помогают в построении доверительных межличностных отношений, снижении социальной тревожности, развитии коммуникативных навыков [3, с. 1-9]. S. Henrich и R. Worthington в 2021 г. провели экспресс-оценку доказательств терапевтической эффективности ДнД и обнаружили положительную связь между ДнД и креативностью, эмпатией [6]. M. Abbott показал, что ДнД, проведенная в терапевтических условиях, помогает развить уверенность в себе, способность противостоять стрессовым ситуациям и неожиданным событиям. Более того, авторы демонстрируют, что эти навыки были перенесены в реальный мир [2, с. 16-31]. В процессе игры моделируется реальная ситуация, а участники получают возможность проиграть ту же роль, что они занимали ранее, в новом

контексте, а также – возможность посмотреть на ситуацию с новых сторон, что может оказать значимый терапевтический эффект [5, с. 1-14].

W. Blackmon еще в 1994 году сообщил об использовании ДнД в психотерапевтических целях, когда описывал лечение 19-летнего Фреда, который страдал от obsессий и шизоидного расстройства личности. Он описывает своих ДнД персонажей и полученный ими в ходе игры опыт, что позволяет безопасно анализировать их проблемы. Кроме того, автор утверждает, что прописанные правила игры дают понимание границ для игрока, что способствует снижению тревоги [4, с. 624-632].

C. Hall предполагает, что персонажи ДнД – это сформированные, полунезависимые от личности своих игроков структуры, которые потенциально могут быть равными по влиянию с другими проявлениями личности человека. Автор утверждает, что персонажи ДнД существуют на стыке мифических, психологических и социологических сил и, следовательно, потенциально являются важным инструментом для формирования психического здоровья [6].

Одна из психологических клиник Ascending psychology, расположенных в Австралии, использует ДнД в своей практике: они создали терапевтический курс игры для подростков на период учебного года, состоящий из 10 встреч. Они утверждают, что ДнД кампании, проведенные профессиональным психологом и/или психотерапевтом, помогают создать безопасную среду, где подростки могут улучшить свои коммуникативные навыки и развить эмоциональную устойчивость.

В настоящий момент большая часть имеющихся данных основана на локальных тематических исследованиях, что затрудняет формулирование практических рекомендаций, однако обосновывает необходимость проведения дальнейших исследований.

На данный момент можно выделить следующие преимущества использования ДнД в психологической практике:

Во-первых, в основе игры лежит сотрудничество, общение и решение актуальных проблем, возникающих между игроками, что отражает динамику здоровых реальных отношений и группового взаимодействия. Следовательно, игра становится отличной платформой для развития социальных навыков в безопасной, нацеленной на принятие каждого участника среде, выстроенной психологом.

Во-вторых, в контексте безопасной психологической атмосферы в игре научаются выстраивать уважительные отношения с другими, говорить о себе и своих желаниях, отстаивать свои идеи, грамотно конфликтовать.

В-третьих, в процессе игры развивается критическое мышление и рефлексия. В ДнД кампаниях участвуют различные персонажи, рожденные внутренним миром конкретного человека, что дает игрокам возможность рассмотреть ситуации с довольно неожиданных точек зрения, позволяет взглянуть на себя со стороны и получить обратную связь по поводу своих действий в безопасной обстановке.

В-четвертых, ДнД как игра позволяет безопасно совершать ошибки, научиться новым навыкам, стилям поведения и т. д. благодаря более предсказуемой среде, в которой реализуется деятельность.

В-пятых, придумывается игровой персонаж, который отражает наиболее актуальные проблемы и трудности, с которыми сталкивается его создатель, что позволяет исследовать различные аспекты личности в безопасном и творческом контексте, что позволяет людям проще решиться на эксперименты и пробовать что-то новое. В процессе психотерапии эти факторы сходятся, создавая особое терапевтическое пространство, которое привлекает своей безопасностью, возможностью творческого самораскрытия и способствует личностному росту.

Таким образом, проблема использования настольной ролевой игры ДнД в психологической практике требует дальнейших исследований, и в результате успешной адаптации к российским условиям игра может стать полноценным инструментом психологической работы.

### Литература

1. Руководство мастера / Майк Мирлс [и др.]. – Москва, 2014. – 320 с.
2. Abbott M.S., Stauss K.A., Burnett A.F. Table-top role-playing games as a therapeutic intervention with adults to increase social connectedness // *Social Work with Groups*. 2022. № 45(1). P. 16-31.
3. Baker Ian S., Turner Ian J., Kotera Y. Role-play Games (RPGs) for Mental Health (Why Not?): Roll for Initiative // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2022. № 11. P. 1-9.
4. Blackmon W.D. Dungeons and Dragons: The use of a fantasy game in the psychotherapeutic treatment of a young adult // *American Journal of Psychotherapy*. 1994. № 48(4). P. 624-632.

5. Caltabiano M., Errington E., Sorin R. The potential of role-play in undergraduate psychology training // Asian Journal of University Education (AJUE). 2018. № 14(1). P. 1-14.

6. Hall C. Tabletop role-playing game characters: A transdisciplinary and autoethnographic examination of their function and importance. California: The California Institute of Integral Studies, 2015. 265 p.

**ZUBINOK Aleksandra Vyacheslavovna**

Master's Student, Voronezh State University, Russia, Voronezh

*Scientific Advisor – Associate Professor of the Department of General and Social Psychology at Voronezh State University, Candidate of Psychological Sciences Melanyina Anna Anatolyevna*

**ANALYSIS OF THE PROBLEM OF USING THE TABLE-TOP ROLE-PLAYING GAME DUNGEONS&DRAGONS IN PSYCHOLOGICAL PRACTICE: NATIONAL AND FOREIGN EXPERIENCE**

**Abstract.** *The article analyzes the possibility problems of using the tabletop role-playing game Dungeons&Dragons in the psychological practice of both domestic psychologists and foreign specialists.*

**Keywords:** *table-top role-playing games, fantasy, imagination, mental health, therapeutic intervention.*

**ЗУБИНОК Александра Вячеславовна**  
магистрант, Воронежский государственный университет,  
Россия, г. Воронеж

*Научный руководитель – доцент кафедры общей и социальной психологии  
Воронежского государственного университета, кандидат психологических наук  
Меланьина Анна Анатольевна*

## **СКЛОННОСТЬ К ОТКЛОНЯЮЩЕМУСЯ ПОВЕДЕНИЮ И ЭСКАПИЗМ У ПОДРОСТКОВ, УВЛЕКАЮЩИХСЯ ЯПОНСКОЙ МУЛЬТИПЛИКАЦИЕЙ**

**Аннотация.** В статье приводятся результаты эмпирического исследования склонности к отклоняющемуся поведению и эскапизма у подростков, увлекающихся японской мультипликацией.

**Ключевые слова:** склонность к отклоняющемуся поведению, эскапизм, социальная адаптация, аниме.

В последнее несколько лет со стороны СМИ, активно настроенной части общественности и даже определенных ученых все чаще звучит тезис: японская мультипликация, более известная как аниме, склоняет детей и подростков к суицидальному, зависимому, агрессивному и иным формам поведения, попадающих под определение отклоняющегося. Однако на данный момент в психологической науке отсутствуют научные исследования, подтверждающие или опровергающие выдвинутый тезис. Мы считаем необходимым проверить предположение о наличии дезадаптивных и отклоняющихся паттернов поведения у подростков, увлекающихся японской мультипликацией.

В нашем эмпирическом исследовании под девиантным поведением понимается устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу и самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией. К нему относят делинквентное, агрессивное, аутоагрессивно, зависимое поведение [2, с. 217-220]. Под эскапизмом мы понимаем относительно безопасный способ ухода из реальности, целью которого является как бегство от проблем, так и самореализация с помощью творчества [4]. Под японской мультипликацией мы понимаем особый культурный феномен, который позволяет

подросткам проявить свой творческий потенциал в различных видах деятельности [1].

В качестве гипотезы исследования выступает предположение о том, что подросткам, увлекающимся японской мультипликацией, свойственен высокий уровень эскапизма и низкий уровень склонности к отклоняющемуся поведению.

Исследованием было охвачено 92 подростка в возрасте от 14 до 17 лет, среди которых 57 увлекаются японской мультипликацией, а 34 – нет.

В работе использовались методы стандартизированного самоотчета: методика измерения уровня выраженности эскапизма (Теславская О. И., Савченко Т. Н., Беловол Е. В., Кардапольцева А. А.) в адаптации Шершуковой А. А. [4], тест СДП (склонность к девиантному поведению) Леуса Э. В. [3], методика «Сочинение «Мое увлечение японской мультипликацией».

По результатам исследования эскапизма мы выяснили, что среди испытуемых присутствуют 15 подростков с низким уровнем выраженности эскапизма (10%), 47 подростков – средний (50%) и 38 подростков – высокий (40%). Для дальнейшей обработки результатов мы решили использовать средние значения по каждой шкале эскапизма у двух групп испытуемых. Результаты приведены на рисунке 1.

### Степень выраженности эскапизма



Рис. 1. Сравнение степени выраженности эскапизма у подростков, увлекающихся и не увлекающихся японской мультипликацией

По результатам исследования склонности к девиантному поведению можно сказать, что подросткам обеих групп характерен средний уровень социально одобряемого поведения и

низкий уровень различных форм девиантного поведения, а именно: делинквентного, зависимого, агрессивного, аутоагрессивного. Результаты приведены на рисунке 2.

### Склонность к девиантному поведению

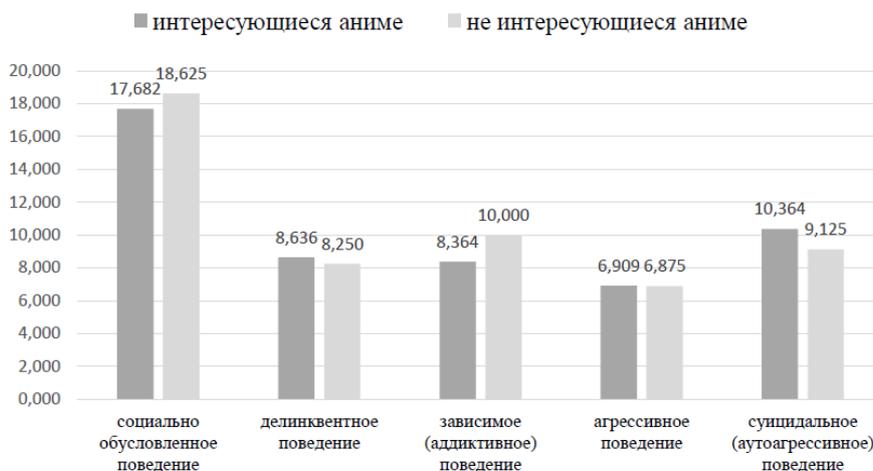


Рис. 2. Сравнение степени выраженности склонности к отклоняющемуся поведению у подростков, увлекающихся и не увлекающихся японской мультипликацией

Для выявления основных субъективных критериев заинтересованности в японской мультипликации (аниме) использовалась авторская проективная методика «Сочинение «Мое увлечение японской мультипликацией». В методике группе подростков, увлекающихся японской мультипликацией, предлагалось ответить на вопросы: «Почему Ваш выбор пал на такой жанр мультипликации, как аниме? Чем оно интересно, значимо? Что Вам дает заинтересованность в жанре?». Полученные результаты были обработаны методом контент-анализа, по итогам которого было выделено

несколько личностно значимых аспектов изучаемого жанра.

Для большинства подростков, заинтересованных в японской мультипликации, основным критерием выбора жанра стали особенности анимации и стиля рисования (68%). 27% подростков указали на особенности построения сюжета и принципы, хронологию рассказа истории, а также на философское содержание мультипликации. Отмечали такие темы, как тема бессмертия, тема «игры в Бога» и ее последствия, тема выбора, свободы и принятия ответственности за них, тема семьи и дружбы,

неоднократно звучит идея переосмысления событий Второй Мировой войны (и роли Японии, в частности). 22% подростков указали на следующие субъективно значимые особенности жанра: особенности озвучивания и звуковой дорожки; демонстрация пути и личностного развития героя; японская культура. Подростки (16%) указывали на возможность чему-то научиться и узнать что-то новое. Как правило, данный пункт указывали те, кто связывает свою жизнь рисованием и изобразительным искусством, а также обучающиеся анимации.

Как можно заметить по приведенным данным, подростки не отмечали субъективные критерии заинтересованности в жанре, которые так или иначе связаны с девиантным поведением. Присутствовало только одно упоминание о делинквентном поведении: «Курить

можно, только если ты brutальный вампир», однако отнесение данной идеи к категории отклоняющегося поведения довольно сомнительно. Следовательно, можно сказать, что подростки не обращают существенного внимания на демонстрируемые формы отклоняющегося поведения, а также не склонны использовать его как пример или же копировать.

Для оценки значимости различий в степени выраженности эскапизма и склонности к отклоняющемуся поведению у подростков как увлекающихся, так и не увлекающихся японской мультипликацией, мы выбрали непараметрический критерий Манна-Уитни, что позволяет оценить значимость различий между показателями. В таблице представлены результаты статистического анализа данных.

Таблица

**Значимые различия между показателями эскапизма и отклоняющегося поведения у подростков, увлекающихся и не увлекающихся японской мультипликацией**

Показатели эскапизма и девиантного поведения		Средние значения по выборке группы увлекающихся японской мультипликацией	Средние значения по выборке группы не увлекающихся японской мультипликацией	U	p_value_star
Эскапизм	Неудовлетворенность и избегание	43,636	38,125	54,0	0,05
	Альтернативная социальная реальность	38,955	38,750	79,0	0,672
	Состояние потока	32,682	28,0	66,0	0,301
	Интегральный показатель	115,273	104,875	57,5	0,152
Отклоняющееся поведение	Социально обусловленное	17,682	18,625	66,5	0,309
	Делинквентное	8,636	8,250	89,5	0,944
	Зависимое	8,364	10,0	85,5	0,906
	Агрессивное	6,909	6,875	95,5	0,724
	Аутоагрессивное	10,364	9,125	92,5	0,832

Как видно из таблицы, статистически значимых различий между двумя группами подростков не выявлена, что свидетельствует об отсутствии различий в степени выраженности эскапизма и склонности к отклоняющемуся поведению у подростков как увлекающихся, так и не увлекающихся японской мультипликацией.

Таким образом, в результате исследования отклоняющегося поведения и эскапизма у подростков, увлекающихся японской мультипликацией, мы можем сделать следующие выводы:

1. При исследовании уровня склонности к отклоняющемуся поведению не было выявлено статистически значимых различий между

группами подростков как увлекающихся, так и не увлекающихся японской мультипликацией. Для обеих групп подростков характерен средний уровень склонности к социально обусловленному поведению, что обуславливается возрастными особенностями, а также низкий уровень различных форм девиантного поведения: делинквентного, зависимого, агрессивного, аутоагрессивного поведения;

2. При исследовании степени выраженности эскапизма статистически значимых различий между группами подростков как увлекающихся, так и не увлекающихся японской мультипликацией, также не было выявлено. Для

подростков обеих групп характерен средний уровень выраженности эскапизма;

3. Подростки, увлекающиеся японской мультипликацией, не рассматривают демонстрируемое отклоняющееся поведение как критерий субъективной заинтересованности в жанре, что позволяет сделать вывод: подростки не склонны копировать показанное девиантное поведение. По мнению самих подростков, увлечение данным жанром помогает им развивать свои творческие способности, эстетическое восприятие, а также способствует рефлексии собственного жизненного пути, играет существенную роль в появлении мотивации для преодоления трудностей в жизни и саморазвитии;

4. Выдвинутая нами гипотеза о том, что подросткам, увлекающимся японской мультипликацией, свойственен высокий уровень эскапизма и низкий уровень склонности к отклоняющемуся поведению подтвердилась частично: таковым подросткам свойственен средний

уровень эскапизма и низкий уровень склонности к отклоняющемуся поведению.

### Литература

1. Вартанова Е.Л., Смирнов С. С.СМИ России как индустрия развлечений // Медиаскоп. 2009. № 4. URL: <http://mediascope.ru/node/446> (дата обращения: 5.11.2021).
2. Веретко Е.Н. Отклоняющееся поведение как предмет психолого-педагогических исследований. Вестник ТГТУ, 2008. Т. 14. № 1 – С. 217-220.
3. Дворянчиков Н.В. Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. 198 с.
4. Шершукова А.А. Исследование «продуктивного» эскапизма в подростковом возрасте: Тез. докл. Международной научной конференции студентов, аспирантов, молодых ученых «Ломоносов-2018». М., 2018.

**ZUBINOK Aleksandra Vyacheslavovna**

Master's Student, Voronezh State University, Russia, Voronezh

*Scientific Advisor – Associate Professor of the Department of General and Social Psychology at Voronezh State University, Candidate of Psychological Sciences Melanyina Anna Anatolyevna*

## **DEVIANT BEHAVIOR TENDENCY AND ESCAPISM OF TEENAGERS WHO ARE FOND OF JAPANESE ANIMATION**

**Abstract.** *This article presents the results of an empirical study on the propensity for deviant behavior and escarpism among teenagers who are fond of Japanese animation.*

**Keywords:** *deviant behavior tendency, escapism, social adaptation, anime.*

**КАШИРСКИХ Валерия Сергеевна**

студентка,

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

## **НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ**

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию нейропсихологических особенностей подростков, страдающих ожирением. Подростковый возраст, как критический период в жизни человека, характеризуется высокой восприимчивостью организма к неблагоприятным факторам, в том числе ожирению, которое оказывает значительное влияние на здоровье и развитие когнитивных функций. Ожирение у подростков связано с нарушениями в работе нейрональных систем головного мозга, что может привести к когнитивным расстройствам и проблемам с концентрацией внимания, слухоречевым запоминанием и другими психоэмоциональными показателями. В исследовании приняли участие 80 подростков в возрасте 13–15 лет, разделённых на экспериментальную группу (подростки с ожирением) и контрольную группу (подростки с нормальной массой тела).

**Ключевые слова:** подростковый возраст, ожирение, когнитивные нарушения, психология подростков, нейропсихология, слухоречевое запоминание, внимание, психодиагностика, когнитивные функции.

Здоровье подрастающего поколения определяет будущее здоровье населения, при этом подростковый период считается наиболее критичным как с медико-социальных позиций, так и с психологической точки зрения. Подростковый возраст, с одной стороны, характеризуется особым состоянием индивидуума, определяющим высокую восприимчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов, а с другой стороны, является важнейшим периодом в жизни человека с точки зрения становления личности и развития самосознания. В связи с этим сохранение психоэмоционального и когнитивного состояния подростков представляют собой актуальную задачу как для медицины, так и для психологии.

Отягчающим фактором в патогенезе эмоциональных и когнитивных расстройств подростков являются неврологические и соматические дисфункции, одними из ярких представителей которых считается ожирение. В последние годы зафиксировано трехкратное увеличение распространенности ожирения в мире. Ожирение оказывает негативное влияние на работу практически всех органов и систем организма, способствуя возникновению дополнительных сопутствующих заболеваний и патологических процессов, существенно ухудшающих качество жизни этих пациентов. Также ожирение является значимым коморбидным фактором

развития цереброваскулярной патологии и поражения нейрональных систем головного мозга, характеризующихся в первую очередь когнитивными нарушениями разной степени выраженности. Следовательно, целью нашей работы является изучение нейропсихологических особенностей подростков, страдающих ожирением.

Гипотезой исследования является предположение о том, что у подростков, страдающих ожирением в большей степени, чем у подростков с нормальной массой тела выражены нарушения слухоречевой памяти и концентрации внимания.

Базой проведения исследования выступило терапевтическое отделение «ТОКБ им В. Д. Бабенко». Исследуемую выборку составили 80 человек в возрасте от 13 до 15 лет, среди которых были выделены экспериментальная и контрольная группа. В первую группу вошло 40 человек, страдающих ожирением (диагностированное экзогенно-конституциональное ожирение различной степени), а во вторую – 40 человек, имеющих нормальную относительно возраста массу тела. I типа) и контрольная (не имеющие диагноза сахарный диабет).

В соответствии с целями и задачами нашей работы для диагностического обследования нами был подобран комплекс

психодиагностических методик: проба «кулак-ребро-ладонь»; проба на реципрокную координацию; графическая проба «Забор», проба «реакция выбора»; методика «Запоминание 10 слов»; методика «Запоминание фигур»; тест Э. Ландольта; школьный тест умственного развития.

С целью подтверждения или опровержения поставленной гипотезы нами был проведен сравнительный анализ результатов по выбранным методикам с помощью критерия Манна-Уитни.

Согласно сравнительному анализу по критерию Манна-Уитни нами было выявлено, что распределение по таким показателям, как: динамический праксис, межполушарное взаимодействие, следование инструкции, импульсивность, концентрация внимания, уровень запоминания слухоречевой информации, общая осведомленность, обобщение, классификация, пространственные отношения не является одинаковым. Следовательно, предполагаемая нами гипотеза подтвердилась.

В ходе проведенного исследования нами наряду с количественным анализом был осуществлен качественный анализ особенностей когнитивных функций в исследуемых группах.

Согласно результатам по методике «кулак-ребро-ладонь» нами было выявлено, что средний балл был выше в контрольной группе (2,1) по сравнению с экспериментальной (3,9). Следует отметить, что для испытуемых контрольной группы характерны негрубые ошибки, связанные с поэлементным выполнением, которое по мере упрочнения моторной связи заменяется полностью автоматизированным. В экспериментальной группе большая часть нарушений связана со сложностями усвоения двигательной программы, так как им на это требуется больше времени, отмечается, что часть испытуемых не справилась с усвоением даже после 5 предъявлений. Также для них характерны пространственно-кинетические ошибки, сниженный тонус, как особенность энергетического блока, и ошибки серийной организации.

Анализ выполнения пробы «реципрокная координация» демонстрирует, что испытуемые контрольной группы справились лучше по сравнению с экспериментальной (средний балл 0,9 и 2,7 соответственно). Для испытуемых экспериментальной группы характерно поочередное выполнение с тенденцией к уподоблению,

а также замедленный темп деятельности. Отмечается несформированность межполушарного взаимодействия. Испытуемые контрольной группы в состоянии увеличивать темп выполнения, а также переходить к автоматизированному выполнению.

Анализируя результаты графической пробы «Забор», необходимо отметить, что трудности возникали в обеих группах испытуемых, но разного характера. Выполнение в экспериментальной группе характеризуется поэлементным вариантом с паузами и отрывами руки, наличием переходных «площадок» без самокоррекции (средний балл 2,9). У испытуемых контрольной группы чаще отмечалось искажение программы по типу уподобления элементов, то есть замена вертикальных линий полугими и наоборот, незначительное сглаживание углов, с тенденцией к самокоррекции (средний балл 2,4).

По параметру «следование инструкции» методики «Реакция выбора» отмечается, что для испытуемых экспериментальной группы характерны сложности вхождения в задание, они импульсивно не дослушивали инструкцию, у испытуемых контрольной группы отмечается оптимальное время вхождения в задание, и понимание сути инструкции (средний балл 0,8 в экспериментальной и 0,2 в контрольной). По показателю «скорость ответов» отмечается преобладание в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (0,2 и 0,7 соответственно). Показатель «импульсивность» также выше в экспериментальной группе (средний балл 0,9) по сравнению с контрольной (средний балл 0,3), при этом отмечается, что количество ошибок также более характерно для данной группы испытуемых, они чаще подвергались воздействию ранее усвоенного стереотипа.

По показателю «уровень слухоречевой памяти» нами были выявлены результаты, свидетельствующие о низком уровне слухоречевой памяти в экспериментальной группе (средний балл 2,4). Для этих испытуемых характерна зигзагообразная кривая запоминания, что свидетельствует о колебаниях работоспособности и внимания. Также у них отмечалось отчётливое привнесение большого количества лишних слов, что можно рассматривать как фактор расторможенности. Контрольная группа характеризуется средним уровнем

слухоречевого запоминания, с тенденцией к высокому (средний балл составляет 3,5).

По показателю «зрительная память» отмечается средний уровень зрительного запоминания как в экспериментальной, так и в контрольной группе (средний балл 5,6 и 6,1 соответственно). Однако характер ошибок различен: если в контрольной группе испытуемые ошибались, но показывали перцептивно близкие стимулы, то испытуемые контрольной группы чаще указывали на противоположные по очертаниям и внешнему виду фигуры.

По показателю «концентрация внимания» теста Э. Ландольта у испытуемых экспериментальной группы отмечаются результаты ниже среднего (средний балл 3,6), что свидетельствует о трудностях сосредоточения на определённом предмете или действии. В контрольной группе концентрация внимания соответствует высокому значению (средний балл 7,4). По показателю «распределение внимания» трудности отмечаются в обеих группах испытуемых (средний балл 3,6 и 3,8 в контрольной и экспериментальной группах соответственно). То есть у испытуемых наблюдаются трудности одновременного удержания в поле внимания нескольких объектов, а также невозможность анализировать и осуществлять несколько

видов деятельности в равной степени эффективно.

Анализируя показатели методики ШТУР, можно отметить, что в целом «общая осведомленность» выше в контрольной группе (средний балл составляет 34), по сравнению с экспериментальной (средний балл 22). Подобный результат свидетельствует о том, что у испытуемых контрольной группы совокупность знаний и представлений об окружающем мире, его основных закономерностях больше. Также нами было выявлено, что для испытуемых контрольной группы характерны высокие результаты по показателям «способность к классификации» и «обобщение» (средний балл 17; 14 и 11; 9 соответственно). По показателю «анalogии» обе группы набрали баллы выше среднего (экспериментальная 21 и 18 контрольная), что свидетельствует об умении испытуемых выделять логические отношения и строить абстрактные связи. По показателям «числовые ряды» значимых отличий выявлено не было.

По показателю «пространственные представления» наблюдаются трудности в экспериментальной группе (средний балл 8), по сравнению с контрольной (средний балл 12). Данные результаты указывают на недостаток пространственных и конструктивных навыков.

Данные представлены на рисунках 1 и 2.

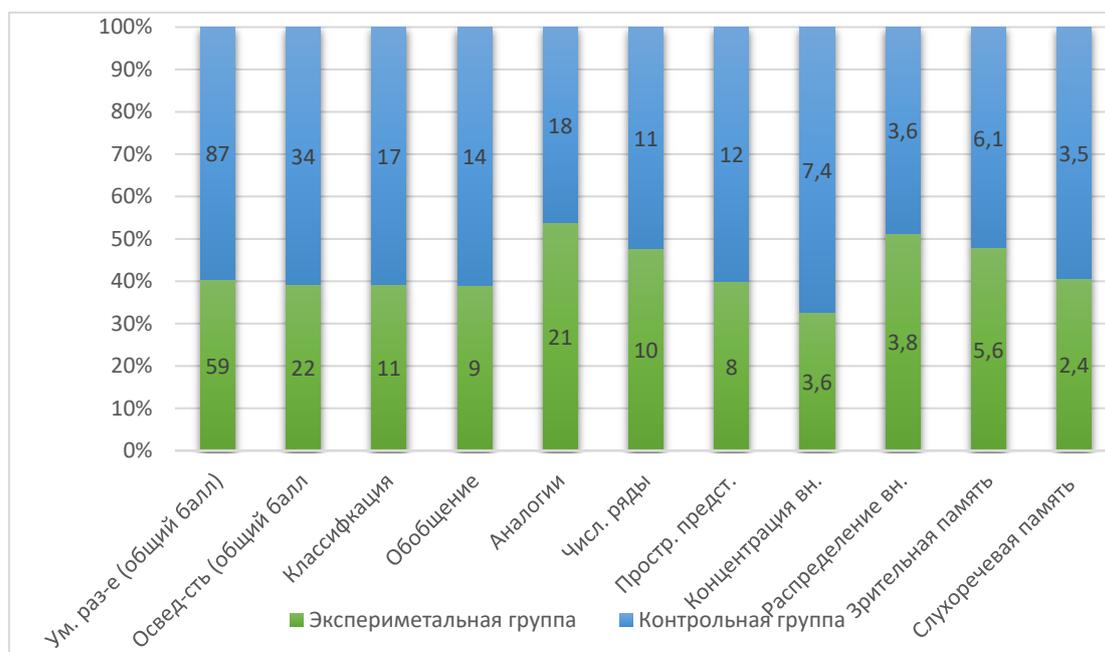


Рис. 1. Результаты качественного анализа нейропсихологических особенностей (распределение средних баллов)-прямые шкалы

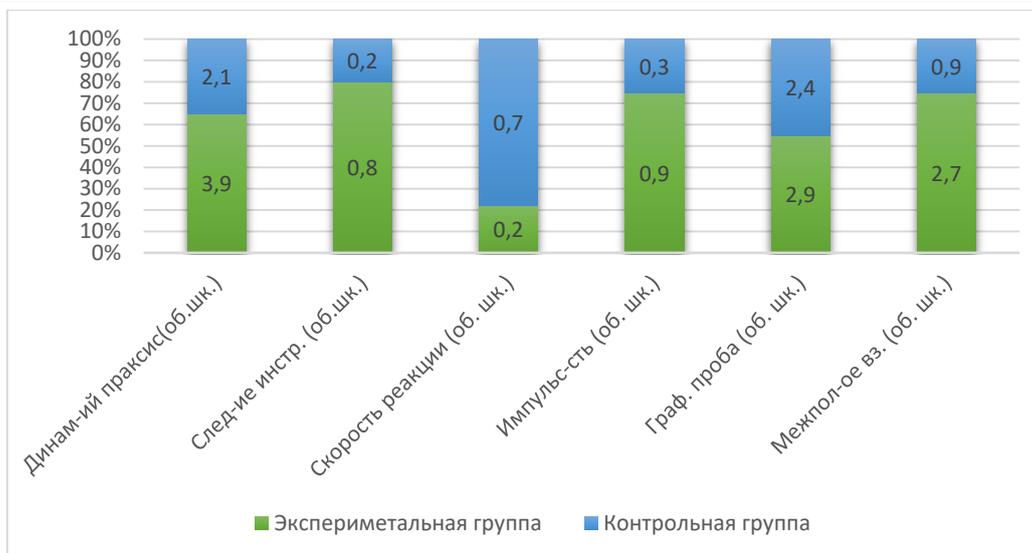


Рис. 2. Результаты качественного анализа нейропсихологических особенностей (распределение средних баллов)-обратные шкалы

Согласно проведенному качественному анализу нейропсихологических особенностей подростков, страдающих ожирением в сравнении с подростками с нормальной массой тела, нами было выявлено наличие различий в функционировании их когнитивной сферы. Так подростки, страдающие ожирением в особенностях динамического праксиса демонстрируют трудности усвоения предложенной программы, стоит отметить, что подобные сложности наблюдаются и при выполнении пробы на реципрокную координацию. Для них характерны «смазанное» движение без чёткого разграничения фаз, а также трудности переключения. Внимание в целом характеризуется низкой произвольностью, сложностями концентрации на конкретном стимуле, отмечается повышенная отвлекаемость испытуемых на побочные ассоциации. Тенденция к отвлекаемости также сказывается на низком уровне слухоречевого запоминания, которое сочетается с признаками расторможенности и приводит к быстрой утомляемости и в, конечном итоге, к снижению возможностей запоминания и работоспособности. Так же для испытуемых характерны сниженные показатели по мыслительным операциям, что можно объяснить не

столько нарушениями мышления, сколько повышенной импульсивностью, трудностями произвольного распределения внимания. В целом, можно отметить, что при ожирении нормальная физиология энергетической системы человека может нарушаться, что приводит к когнитивным расстройствам.

### Литература

1. Аметов А.С. Избранные лекции по эндокринологии. – Москва: Мед. информ. агентство, 2012. – 543 с.
2. ВОЗ | Ожирение и избыточный вес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru/>. – Дата доступа: 01.11.2024.
3. Завьялова Я.Г., Левина Л.А. Психологические аспекты ожирения у школьников // Вопросы психологии. – 2009. – № 4. – С. 33-40.
4. Зайцева Е.А., Соловьева А.Л. Влияние ожирения на когнитивное развитие подростков // Вопросы психологии. – 2008. – № 3. – С. 45-52.
5. Петеркова В.А., Васюкова О. В. К вопросу о новой классификации ожирения у детей и подростков. Проблемы Эндокринологии, № 2, 2015, С. 39-45.

**KASHIRSKIKH Valeria Sergeevna**

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

## **NEUROPSYCHOLOGICAL FEATURES OF OBESE ADOLESCENTS**

**Abstract.** *The article is devoted to the study of neuropsychological characteristics of obese adolescents. Adolescence, as a critical period in human life, is characterized by a high susceptibility of the body to adverse factors, including obesity, which has a significant impact on health and the development of cognitive functions. Obesity in adolescents is associated with disorders in the functioning of the neural systems of the brain, which can lead to cognitive disorders and problems with concentration, auditory-speech memory, and other psychoemotional indicators. The study involved 80 adolescents aged 13-15 years, divided into an experimental group (obese adolescents) and a control group (adolescents with normal body weight).*

**Keywords:** *adolescence, obesity, cognitive impairment, adolescent psychology, neuropsychology, auditory-verbal memorization, attention, psychodiagnostics, cognitive functions.*

**НЕДАШКОВСКАЯ Валерия Андреевна**

студентка, Дальневосточный федеральный университет, Россия, г. Владивосток

*Научный руководитель – доцент Дальневосточного федерального университета,  
кандидат психологических наук Аристова Ирина Леонидовна*

## **АНАЛИЗ МЕТОДОВ И МЕТОДИК ДИАГНОСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ**

**Аннотация.** Статья посвящена феномену профессиональной идентичности, которая формируется в процессе самоопределения и отражает профессиональную самоорганизацию, персонализацию и принадлежность к профессиональному сообществу. Рассматривается сложность изучения профессиональной идентичности, обусловленная сочетанием группового и личностного аспектов. Описываются методы диагностики и приводятся примеры ключевых методик.

**Ключевые слова:** профессиональная идентичность, диагностика, методы исследования, методики исследования, профессиональное самоопределение.

Профессиональная идентичность формируется в процессе самоопределения и является показателем профессионализма. Профессиональная идентичность – это результат процессов профессиональной самоорганизации, самоопределения и персонализации, которые проявляются в осознании себя представителем какой-то определенной профессии и профессионального сообщества, а также определенная степень отождествления – дифференциации себя. [12, с. 56] Трудность изучения профессиональной идентичности заключается в том, что она с одной стороны связана с определенным групповым членством (коллектив, профессиональная группа и т. д.), с другой – является личностным образованием. «Статус профессиональной идентичности – это как «ступеньки», на которых человек находится в процессе профессионального самоопределения». [5, с. 143]

Для диагностики этого феномена используется множество методов и методик, каждая из которых акцентирует внимание на различных аспектах профессионального самоопределения.

Для глубокого изучения мотивов, ценностей и убеждений, связанных с профессиональной сферой, можно использовать беседу и интервью. В ходе беседы специалист задаёт вопросы, направленные на раскрытие профессиональных интересов, представлений о себе как специалисте, карьерных планов.

Для выявления значимых событий, переживаний и этапов профессионального

становления, используется контент-анализ автобиографий – текстов, в которых респондент описывает свой жизненный и профессиональный путь. Ему предлагается рассказать о ключевых моментах, связанных с выбором профессии, учебой, трудностями и успехами [6]. Это может позволить оценить осознанность профессионального выбора, выявить этапы кризисов и их преодоления, проследить динамику профессионального самоопределения и определить ценности, которые человек ассоциирует с профессиональной деятельностью [8, с. 37-59].

Помимо автобиографий для оценки степени профессиональной идентификации используется контент-анализ продуктов деятельности через анализ выполненных работ или проектов, созданных человеком в рамках его профессиональной деятельности. Этот метод помогает оценить, насколько человек идентифицирует себя с профессией, выявить сильные и слабые стороны профессионального развития, проследить профессиональный стиль и степень включенности в деятельность. Анализируется тематика продуктов деятельности: насколько она связана с профессиональными интересами и целями; качество выполнения: отражает ли оно профессиональную компетентность; используемая терминология: демонстрирует ли она идентификацию с профессиональной сферой; личностная вовлеченность: отражение личных ценностей и стиля в работе (например, креативность, внимание к деталям).

Профессиональная идентичность формируется в процессе взаимодействия с коллегами и профессиональной средой. Социометрический метод, разработанный Дж. Морено, представляет собой количественный подход к изучению межличностных отношений в малых группах [7]. Он помогает оценить, как индивид воспринимается в профессиональной группе, его статус, уровень принятия и степень интеграции. Это, в свою очередь, отражает степень его профессиональной идентичности [9].

Кроме того, для диагностики профессиональной идентичности эффективным инструментом являются ассоциативные методики. Они основаны на предположении, что свободные ассоциации человека отражают его внутренние установки, ценности и идентичности. Содержание ответов классифицируется по их эмоциональной окраске, профессиональной направленности и тематической близости. Выявляются ключевые тенденции, например степень удовлетворенности профессией, уровень профессионального выгорания, внутренние противоречия или амбиции. Этот метод может использоваться как в исследовательских, так и в практических целях, например, при профориентации или психологической поддержке специалистов [10].

Самыми часто используемыми методами диагностики являются анкетирование и опрос. Они позволяют получить структурированную информацию о степени сформированности профессиональной идентичности, ее компонентах, а также выявить возможные кризисы и сложности, связанные с профессиональным самоопределением:

1. Опросник стилей идентичности М. Берзонски ISI 5 (адаптация И. Бронина) (2013) предназначен для изучения стилей идентичности личности. Опросник позволяет определить стиль идентичности человека в контексте того, как он обрабатывает информацию и принимает решения, включая вопросы профессионального и личностного самоопределения [1, с. 12-24; 4, с. 96-105].

2. Методика «Профессиональная временная перспектива будущего» (OFTP) Х. Цахера и М. Фрезе (адаптация Т. Ю. Базарова и А. В. Парамузова) (2009) исследует установки, связанные с временными аспектами профессионального становления, и их связь с профессиональной идентичностью.

3. Шкала определения стадии идентичности Дж. Коте (ISRI, адаптация Ю. В. Борисенко)

(1997) оценивает ресурсы социальной идентичности и используется для выявления стадии идентичности в различных сферах жизни, включая профессиональную идентичность. Методика широко используется в психодиагностике для оценки уровня личностной зрелости и самоопределения в контексте профессионального, социального и личностного развития. Она эффективна для анализа кризисов идентичности и оценки ресурсов личности [3, с. 45-55].

4. Методика исследования профессиональной идентичности (МИПИ) Л. Б. Шнейдер (2007) основана на принципах ассоциативного эксперимента и определяет профессиональную идентичность как результат самоопределения, персонализации и самоорганизации. На основе анализа ассоциативных цепочек определяется статус профессиональной идентичности испытуемого [11].

5. Тест (шкала) самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема (1992) Методика оценивает убеждения человека в его способности решать сложные задачи, что может быть связано с развитием профессиональной идентичности [14, с. 35-37]. Шкала зарекомендовала себя как надежный инструмент для оценки личностной эффективности в различных культурах и контекстах. Ее русская версия успешно используется в научных исследованиях и практической психологии на протяжении нескольких десятилетий [2, с. 198-205].

6. Тест межличностных отношений Лири (1955) – методика, предназначенная для оценки характера межличностных отношений и социального поведения личности. Этот тест применяется для диагностики степени принятия профессиональных ролей и взаимодействия в коллективе. Он позволяет определить преобладающий тип межличностного поведения и выявить основные черты взаимодействия человека с окружающими; уровень выраженности позитивных и негативных черт; наличие дисгармоний в межличностных отношениях; зоны для личностного роста [13].

Можно сделать вывод, что диагностика профессиональной идентичности требует комплексного подхода. Сочетание различных методов и методик позволяет получить многогранную картину профессионального самоопределения индивида, выявить его сильные и слабые стороны, а также наметить пути дальнейшего профессионального развития.

### Литература

1. Белинская Е.П., Бронин И.Д. Адаптация русскоязычной версии опросника стилей идентичности М. Берзонски // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 34. С. 12-24.
2. Бехтер Е.В., Мерлин А.В. Первичная адаптация и валидизация шкалы Р. Шварцера «Проактивные аттитюды» на не клинической выборке: проверка внутренней согласованности и тест-ретестовой надежности // Экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 2. С. 198-205.
3. Борисенко Ю.В. Психодиагностическое исследование стадии идентичности: адаптация шкалы Дж. Коте (ISRI) // Психология развития. 2017. Т. 15. № 2. С. 45-55.
4. Бронин И.Д. Психометрические показатели четвертой версии опросника стилей идентичности М. Берзонски // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014. № 4. С. 96-105.
5. Грецов А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. – СПб.: Издательство, 2006. – 176 с.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М.: Издательство, 1996. – 287 с.
7. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах (Общение и возрастные особенности). – Минск: Изд-во БГУ, 1976. – 350 с.
8. Коньшина Т.М., Пряжников Н.С., Садовникова Т.Ю. Личная профессиональная перспектива современных российских старших подростков: ценностно-смысловой аспект // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2018. № 3. С. 37-59.
9. Морено Я.Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе / Пер. с англ. А. Боковикова. – М.: Академический проект, 2001. – 383 с.
10. Серкин В.П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики. – М.: Издательство, 2008. – 378 с.
11. Шнейдер Л.Б. Экспериментальное изучение профессиональной идентичности. – М.: ООО «Принт», 2000. – 128 с.
12. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность: монография. – М.: МОРУ, 2001. – 256 с.
13. Leary T. Interpersonal Diagnosis of Personality: A Functional Theory and Methodology for Personality Evaluation. – New York: Ronald Press, 1957. – 518 p.
14. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale // In: Weinman J., Wright S., Johnston M. (Eds.). Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs. – Windsor: NFER-NELSON, 1995. P. 35-37.

**NEDASHKOVSKAYA Valeria Andreevna**

Student, Far Eastern Federal University, Russia, Vladivostok

*Scientific Advisor – Associate Professor of the Far Eastern Federal University,  
Candidate of Psychological Sciences Aristova Irina Leonidovna*

## ANALYSIS OF METHODS AND TECHNIQUES FOR THE DIAGNOSIS OF PROFESSIONAL IDENTITY

**Abstract.** *The article focuses on the phenomenon of professional identity, which is formed through the process of self-determination and reflects professional self-organization, personalization, and belonging to a professional community. It examines the complexity of studying professional identity due to the combination of group and personal aspects. The article describes diagnostic methods and provides examples of key techniques.*

**Keywords:** *professional identity, diagnostics, research methods, research techniques, professional self-determination.*

ПАНАСЮК Марина Игоревна

Гжелский государственный университет, Россия, г. Раменское

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА ПЕРЕД ОСНОВНЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние психологического состояния спортсмена на результаты его выступления. Анализируются ключевые аспекты, такие как уровень тревожности, эмоциональное состояние, мотивация и уверенность в себе.

**Ключевые слова:** психологическое состояние, спорт, мотивация, тревожность, эмоциональное состояние, подготовка к соревнованиям, тренер, визуализация.

### Введение

Психологическое состояние спортсмена перед соревнованиями играет ключевую роль в его выступлении. Эмоции, мотивация, уверенность в себе и уровень стресса могут существенно влиять на результаты. Понимание этих факторов и их влияние на психологическое состояние спортсмена является важной задачей как для самих спортсменов, так и для тренеров. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты психологического состояния перед спортивной деятельностью, его влияние на результаты и методы подготовки.

### 1. Значение психологического состояния

Психологическое состояние спортсмена включает в себя множество факторов: уровень тревожности, эмоциональное настроение, мотивацию и уверенность в своих силах. Эти аспекты взаимосвязаны и могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на производительность:

- **Тревожность:** Многие спортсмены испытывают тревогу перед соревнованиями. Это нормальная реакция организма на стрессовые ситуации. Однако высокая степень тревожности может привести к ухудшению результатов. Определённые техники расслабления и визуализации могут помочь снизить уровень тревожности.

- **Эмоциональное состояние:** Позитивные эмоции, такие как радость и уверенность, способствуют улучшению результатов. Напротив, негативные эмоции могут мешать концентрации и снижать мотивацию.

- **Мотивация:** Мотивация может быть внутренней (достижение личных целей) или внешней (победа в соревнованиях). Важно, чтобы спортсмены находили баланс между этими двумя видами мотивации.

### 2. Влияние психологического состояния на результаты

Исследования показывают, что психологическое состояние может значительно влиять на физическую производительность. Спортсмены, находящиеся в позитивном эмоциональном состоянии, показывают лучшие результаты по сравнению с теми, кто испытывает стресс или негативные эмоции:

- **Концентрация:** Психологическое состояние напрямую влияет на уровень концентрации. Спортсмены, которые умеют управлять своими эмоциями и сохранять спокойствие, способны лучше сосредоточиться на задаче.

- **Физическая форма:** Даже при высоком уровне физической подготовки спортсмены могут показать низкие результаты из-за плохого психологического состояния. Уверенность в своих силах может способствовать более эффективному использованию физических возможностей.

### 3. Методы подготовки к соревнованиям

Для достижения оптимального психологического состояния перед соревнованиями спортсменам рекомендуется использовать различные методы подготовки:

- **Визуализация:** Эта техника включает в себя представление успешного выступления. Спортсмены могут визуализировать каждый этап соревнования, что помогает создать уверенность и снизить уровень тревожности.

- **Техники релаксации:** Методы дыхательной гимнастики, медитации и йоги помогают снизить уровень стресса и улучшить общее состояние.

- **Постановка целей:** Чёткое определение целей помогает спортсменам сосредоточиться на процессе, а не на результате, что снижает уровень тревожности.

- Обратная связь: Регулярное получение обратной связи от тренеров и коллег по команде способствует повышению уверенности и мотивации.

#### 4. Роль тренера в подготовке

Тренер играет важную роль в формировании психологического состояния спортсмена. Поддержка, понимание и конструктивная критика могут помочь спортсменам справляться с эмоциональными трудностями:

- Коммуникация: Открытое общение между тренером и спортсменом позволяет выявить проблемы и найти пути их решения.

- Создание позитивной атмосферы: Тренеры должны стремиться создать поддерживающую атмосферу в команде, что поможет снизить уровень стресса у спортсменов.

- Индивидуальный подход: Каждый спортсмен уникален, и тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого атлета при подготовке к соревнованиям.

#### 5. Заключение

Психологическое состояние перед спортивной деятельностью является важным фактором, влияющим на результаты. Эмоции, мотивация и уровень тревожности могут как способствовать успеху, так и мешать ему. Спортсмены и тренеры должны уделять внимание подготовке к соревнованиям не только с физической стороны, но и с психологической. Использование различных методов подготовки, таких как визуализация и техники релаксации, может значительно улучшить психологическое состояние атлетов и повысить их шансы на успех. В конечном итоге, гармония между физическим и психологическим состоянием является залогом достижения высоких результатов в спорте.

#### Литература

1. Родионов В.А. Спортивная психология: учебник для вузов / В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий; под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 366 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19421-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/556441>.

2. Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л.К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 147 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06393-6. – Текст: электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая; под редакцией А.Е. Ловягиной. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 609 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17746-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536546>.

4. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л.К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 124 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07335-5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.

5. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л.К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 124 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07335-5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.

6. Семёнова Г.И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г.И. Семёнова; под научной редакцией И.В. Ермайшвили. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 100 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17873-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/533883>.

7. Малкин В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов: учебное пособие для вузов / В.Р. Малкин, Л.Н. Роголева; под научной редакцией В.Н. Люберцева. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 85 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17546-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/533300>.

8. Виндекер О.С. Дифференциальная психология. Прикладные аспекты: учебное пособие для вузов / О.С. Виндекер. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 64 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17566-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/533341>.

9. Либин А.В. Дифференциальная психология: учебник для вузов / А.В. Либин. – 6-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 442 с. – (Высшее образование). –

ISBN 978-5-534-11568-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/542677>.

10. Авдиенко Г.Ю. Дифференциальная психология: учебное пособие для вузов / Г.Ю. Авдиенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва:

Издательство Юрайт, 2025. – 172 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19676-4. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/556888>.

**PANASYUK Marina Igorevna**

Gzhel State University, Russia, Ramenskoye

## **THE PSYCHOLOGICAL STATE OF THE ATHLETE BEFORE THE MAIN COMPETITION**

**Abstract.** *The article examines the influence of an athlete's psychological state on the results of his performance. Key aspects such as anxiety level, emotional state, motivation and self-confidence are analyzed.*

**Keywords:** *psychological state, sport, motivation, anxiety, emotional state, preparation for competitions, coach, visualization.*

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ПАНАСЮК Марина Игоревна

Гжелский государственный университет, Россия, г. Раменское

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию психологических аспектов, связанных с занятиями спортивной борьбой у детей. Рассматриваются ключевые аспекты, такие как развитие уверенности в себе, формирование дисциплины, управление эмоциями, развитие социальных навыков, преодоление неудач и индивидуальные различия.

**Ключевые слова:** спортивная борьба, психологическое развитие, дети, уверенность в себе, дисциплина, управление эмоциями, социальные навыки, стресс, индивидуальные различия, поддержка родителей и тренеров.

Спортивная борьба – это не только физическая активность, но и сложный психологический процесс, который может оказывать значительное влияние на развитие детей. В данной статье рассмотрим ключевые психологические аспекты, связанные с занятиями борьбой:

1. Развитие уверенности в себе. Занятия борьбой способствуют повышению уверенности в себе у детей. Успехи на тренировках и соревнованиях, освоение новых техник и преодоление трудностей помогают детям осознать свои силы и возможности. Это чувство уверенности может переноситься на другие сферы жизни, включая учебу и социальные взаимодействия.

2. Формирование дисциплины и ответственности. Спортивная борьба требует регулярных тренировок и соблюдения режима. Дети учатся планировать свое время, выполнять задания тренера и работать над собственными ошибками. Эти навыки дисциплины и ответственности могут оказать положительное влияние на их поведение в школе и дома.

3. Управление эмоциями. Борьба – это спорт, в котором эмоции играют важную роль. Дети учатся контролировать свои чувства, такие как страх, агрессия и радость. Умение управлять эмоциями помогает им не только в спорте, но и в повседневной жизни, особенно в стрессовых ситуациях.

4. Социальные навыки. Занятия борьбой способствуют развитию социальных навыков.

Дети взаимодействуют друг с другом, учатся работать в команде, уважать соперников и поддерживать товарищей. Эти навыки являются важными для формирования здоровых отношений и общения.

5. Преодоление неудач. В борьбе, как и в жизни, не всегда все идет по плану. Дети сталкиваются с поражениями и трудностями, что учит их преодолевать неудачи и извлекать из них уроки. Это формирует стойкость и умение адаптироваться к изменениям.

6. Повышение уровня стресса. Хотя занятия спортом в целом положительно влияют на психическое здоровье, соревнования могут вызывать стресс у детей. Важно, чтобы тренеры и родители поддерживали детей в период подготовки к соревнованиям, помогая им справиться с волнением и ожиданиями.

7. Индивидуальные различия. Каждый ребенок уникален, и его реакция на занятия борьбой может варьироваться. Некоторые дети могут стать более уверенными и социальными, в то время как другие могут испытывать трудности с адаптацией к конкурентной среде. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и предоставлять необходимую поддержку.

Спортивная борьба предлагает множество психологических преимуществ для детей, которые могут значительно повлиять на их общее развитие и формирование личности. Одним из самых значительных аспектов является

развитие уверенности в себе. Когда дети занимаются борьбой, они сталкиваются с различными вызовами, такими как необходимость выступать на соревнованиях, преодолевать физические и эмоциональные трудности, а также учиться справляться с поражениями. Каждая победа, даже самая маленькая, способствует укреплению их веры в собственные силы и способности. Это, в свою очередь, положительно сказывается на их самооценке и уверенности в себе не только в спортивной сфере, но и в повседневной жизни.

Кроме того, занятия борьбой способствуют развитию дисциплины. Регулярные тренировки требуют от детей организованности и умения планировать свое время. Им нужно научиться соблюдать распорядок дня, уделять внимание подготовке к тренировкам и соревнованиям, а также работать над своими слабостями. Этот процесс формирует у них привычку к самоорганизации, что является важным навыком для успешного обучения и жизни в целом.

Социальные навыки также играют ключевую роль в процессе занятий борьбой. Дети учатся взаимодействовать с другими, работать в команде, поддерживать соперников и уважать их усилия. Спортивная борьба создает уникальную атмосферу, где дети могут завести новые знакомства, развивать дружеские отношения и учиться сотрудничать с другими. Эти навыки общения и взаимодействия будут полезны им в будущем, как в личной жизни, так и в профессиональной сфере.

Умение управлять эмоциями – еще одно важное преимущество, которое дети получают от занятий борьбой. Спорт часто сопровождается сильными эмоциями: радостью победы, разочарованием от поражения, волнением перед соревнованиями. В процессе тренировок и соревнований дети учатся контролировать свои эмоции, справляться со стрессом и неудачами, а также находить позитивные моменты даже в сложных ситуациях. Эти навыки эмоционального интеллекта помогут им не только в спорте, но и в повседневной жизни, когда они столкнутся с различными стрессовыми ситуациями.

Тем не менее важно помнить о возможных стрессах и индивидуальных различиях между детьми. Каждый ребенок уникален и может по-разному реагировать на давление соревнований или требования тренеров. Некоторые дети могут испытывать значительный стресс или

тревогу перед выступлениями, что может негативно сказаться на их опыте занятий спортом. Поэтому поддержка со стороны тренеров и родителей играет ключевую роль в обеспечении позитивного опыта занятий спортом. Тренеры должны быть внимательны к эмоциональному состоянию своих подопечных, помогать им справляться с трудностями и создавать дружелюбную атмосферу на тренировках. Родители также могут оказать значительное влияние, поддерживая своих детей как во время тренировок, так и в повседневной жизни.

В заключение спортивная борьба представляет собой мощный инструмент для развития детей, предоставляя им множество психологических преимуществ. Она помогает формировать уверенность в себе, дисциплину, социальные навыки и умение управлять эмоциями. Однако важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и обеспечивать необходимую поддержку со стороны взрослых, чтобы занятия спортом стали для них источником радости и развития.

### Литература

1. Хасан Б.И. Конструктивная психология конфликта: учебное пособие для вузов / Б.И. Хасан. – 2-е изд., стер. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 204 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06474-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539145>.
2. Руденский Е.В. Психология ненормативного развития личности: учебное пособие для вузов / Е.В. Руденский. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 177 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07970-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/540510>.
3. Родионов В.А. Спортивная психология: учебник для вузов / В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий; под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 366 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19421-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/556441> (дата обращения: 12.01.2025).
4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая; под редакцией А.Е. Ловягиной. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство

Юрайт, 2024. – 609 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17746-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 12.01.2025).

5. Шнейдер Л.Б. Психология карьеры: учебник и практикум для вузов / Л.Б. Шнейдер, З.С. Акбиева, О.П. Цариценцева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 187 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06900-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/540285>.

6. Шнейдер Л.Б. Психология карьеры: учебник и практикум для вузов / Л.Б. Шнейдер,

З.С. Акбиева, О.П. Цариценцева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 187 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06900-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/540285>.

7. Малкин В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов: учебное пособие для вузов / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; под научной редакцией В.Н. Люберцева. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 85 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17546-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/533300>.

**PANASYUK Marina Igorevna**

Gzhel State University, Russia, Ramenskoye

## **PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF CHILDREN INVOLVED IN WRESTLING**

**Abstract.** *The article is devoted to the study of psychological aspects related to wrestling in children. Key aspects such as developing self-confidence, building discipline, managing emotions, developing social skills, overcoming adversity, and individual differences are considered.*

**Keywords:** *wrestling, psychological development, children, self-confidence, discipline, emotion management, social skills, stress, individual differences, support for parents and coaches.*



10.5281/zenodo.14679425

**ПОНОМАРЕВА Мария Анатольевна**  
тренер, Россия, г. Краснодар

## **МЫШЕЧНЫЕ ДИСБАЛАНСЫ И ПСИХОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ**

**Аннотация.** Данная статья посвящена исследованию взаимосвязи между психикой и опорно-двигательным аппаратом, с фокусом на влиянии психогенного напряжения на мышечную систему. В обзоре представлены результаты исследований, демонстрирующих корреляцию между стрессовыми переживаниями и развитием мышечных дисбалансов, миофасциального болевого синдрома и других расстройств. Анализируются исследования, описывающие физиологические и психические корреляции, приводящие к изменению дыхательных и двигательных реакций, что имеет важное значение при работе с опорно-двигательным аппаратом.

**Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, мышечные дисбалансы, психосоматика, дыхательные паттерны, двигательные паттерны, триггеры, стресс.

### **1. Введение**

Хронические тревога и стрессы связаны с постоянной активацией симпатической нервной системы, что приводит к поверхностному дыханию и напряжению мышц.

Психологический стресс провоцирует гипервентиляцию, угнетение дыхания или его аритмию. Это, в свою очередь влияет на паттерны движения, вызывая мышечные дисбалансы и нарушение функций опорно-двигательного аппарата.

Впервые официальные данные о влиянии психогенных факторов на опорно-двигательный аппарат были опубликованы аж в 1955 году в Медицинском Бюллетени [8, с. 175].

Целью данного исследования является обнаружение взаимосвязи между состоянием психики и опорно-двигательным аппаратом, влияющей на паттерн дыхания и работу опорно-двигательного аппарата.

О влиянии психосоматики на тело человека написано множество исследований.

К одним из психосоматических заболеваний относятся функциональные синдромы. Здесь, как правило, преобладает пестрая картина различных симптомов и функциональных нарушений, затрагивающих как отдельные системы, так и отдельные органы. Сердечно-сосудистая, пищеварительная, дыхательная, мочеполовая системы, ОДА (опорно-двигательный аппарат) входят в список жалоб и специфических интерпретаций пациента.

Термин психосоматика – происходит от греческого слова Psihe – душа и soma-тело. Психосоматика является одним из направлений медицины и психологии изучающее влияние психологических факторов на возникновение, и дальнейшее течение психосоматических заболеваний как у взрослых, подростков, так и у детей.

Сверхактуальное переживание фиксируется, задавая начало, старт патологической психической реакции. Эта реакция фиксируется внутренними органами, вызывая изначально не четкое неприятное физическое ощущение, а затем перерабатываясь в ЦНС, усиливаясь, приводит к возникновению патологического состояния. Повторение психотравмирующих ситуаций астенизирует организм, кора головного мозга становится более чувствительной к внешним воздействиям, таким образом психосоматические ощущения могут быть вызваны не только психогенным воздействием, но и субъективным ощущение обычной работы органов (ПРИМЕР: при хронических болях в спине лишь 1% пациентов, имеют действительно серьезные органические нарушения) [1, с. 264-266].

### **2. Методика исследований**

Методом исследования является анализ научной литературы и исследований.

Известно, что кортикальные механизмы управления дыханием осуществляются по кортикоспинальному пути, независимому от центрального регулятора дыхания

бульбопонтинных структур, и основаны на принципе прогнозирования. При этом нельзя исключить прямого влияния на центральный регулятор дыхания, особенно из лимбической системы, отвечающей за эмоциональные реакции. Например, хорошо известно снижение чувствительности к гиперкапническому стимулу при тревожной реакции. Очевидно, в норме у человека в состоянии покоя превалируют механизмы непроизвольного ритмогенеза, что проявляется в виде «устойчивого», ритмичного паттерна дыхания. Рассогласование двух систем управления (произвольной и непроизвольной) наблюдается чаще всего на фоне эмоционального напряжения. Очевидно, при часто повторяющихся эмоциональных атаках управление по принципу прогнозирования превышает возможности «адаптационного уровня управления», который обеспечивает «поиск оптимального паттерна дыхания». Нарушение взаимодействия различных уровней управления дыханием отражается в смещении уставки по CO<sub>2</sub> в сторону гипокапнии, учащении дыхания, а также в нарастании «аритмичности» дыхательных циклов. Причем, все эти изменения могут быть установлены с помощью метода капнографии [2, с. 59].

### **3. Взаимосвязь психического напряжения и состояния опорно-двигательного аппарата**

Хроническое перенапряжение мышц ведет к снижению качества жизни, повышенной утомляемости, а также свидетельствует о повышенной тревожности.

«Нами проведено наблюдение за 20 лицами, в возрасте от 25 до 50 лет, которые не обращались к врачу, т. к. считали, что у них нет для этого оснований, хотя и отмечали снижение качества жизни, которое относили к усталости. Обследованные не имели острых или хронических заболеваний, однако имели снижение качества жизни. Основную часть обследованных составили лица трудоспособного возраста, имеющие напряженный ритм работы, по тем или иным обстоятельствам не имеющие отдыха в течение года (70%). Пациенты считали, что у них отсутствуют мотивы для обращения к врачу. Основные профессии этих лиц следующие: водители, в особенности дальнобойщики, парикмахеры, массажисты, хирурги, операторы, диспетчеры, студенты и преподаватели, системные администраторы, работники банков, офисные работники; спортсмены; лица со сниженным иммунитетом (частые простудные

заболевания). В анамнезе этих лиц отмечены: быстрая утомляемость; снижение работоспособности; снижение эмоционального уровня реакций («эмоциональное выгорание»); раздражительность, склонность к стрессовым состояниям; гиподинамия (нежелание двигаться, нежелание активного отдыха). Жалобы не носили стойкого характера и в основном определялись некоторым дискомфортом в том или ином отделе позвоночника при длительном сидении, в конце рабочего дня, усталостью глаз, апатией к работе, неприятными ощущениями в конечностях. При обследовании пациентов был выявлен дисбаланс мышц различных отделов позвоночника и связанных с этим ограничений подвижности в шейно-грудном и поясничном отделах позвоночника. Так в шейном отделе позвоночника наиболее часто определялись: напряжение подзатылочных мышц, лестничных мышц, трапециевидных мышц, собственных мышц отдельных двигательных сегментов шеи. В грудном отделе: напряжение грудной части разгибателя спины. В пояснично-крестцовом отделе: напряжение квадратных мышц поясницы, пояснично-подвздошных мышц, грушевидных мышц, слабость ягодичных мышц. Выявлены характерные проявления в зависимости от функциональных расстройств в разных отделах позвоночника: При дисфункции шейного и грудного отделов характерны: хроническая утомляемость; «эмоциональное выгорание»; склонность к стрессовым состояниям; повышенное профессиональное переутомление верхних конечностей у парикмахеров, стоматологов, музыкантов, массажистов. При дисфункции грудопоясничного отдела характерны: снижение работоспособности, состояние усталости разгибателей спины; невозможность держать долго позу за столом. При дисфункции поясничного отдела и таза характерны: ощущение дискомфорта в области поясницы; неприятные ощущения в области малого таза; затекание ступней. Предварительные данные показывают возможность применения данных жалоб для разработки алгоритма и локализации воздействия» [3].

Нас интересует влияние психогенных факторов конкретно на дыхательную функцию, а это, в свою очередь, влияет на весь опорно-двигательный аппарат человека.

«Дыхательная подвижность позвоночника определяется смещением позвонков грудного отдела во время акта дыхания, обусловленных подвижностью дыхательных мышц (рис. 6). При

затруднении вдоха и при форсированном вдохе включаются дополнительные мышцы: передние, средние и задние лестничные мышцы, прикрепляющиеся к I–II ребрам и к дужкам CV–CVII–TI позвонков. Грудно-ключично-сосцевидная мышца при сокращении поднимает грудину вверх. Все вместе они поднимают и фиксируют верхние ребра и верхнюю апертуру грудной клетки. В фазу вдоха напряжение ножек диафрагмы вызывает объединение поясничных и нижних грудных позвонков в единый функциональный блок, который производит трансляцию (смещение вдоль поперечной плоскости) дорзально, что соответствует экстензии грудного сегмента, и лишь затем остальные позвонки грудного отдела транслируются вентрально. Каждый позвонок при этом делает экстензию. Смещения позвонков противонаправлены, и движения происходят в противоположные стороны. Срединная линия грудной клетки находится посередине. При этом «зоной конфликта» как раз и оказываются нижние грудные позвонки и видна их роль в поддержании стабильности всего физиологического акта дыхания».

«По сравнению с позвонками, крестец менее подвижен. Он не может осуществить трансляцию назад в том же объеме, что и поясничный отдел позвоночника. Сокращению грудобрюшной диафрагмы в фазу вдоха соответствует некоторое сокращение совокупности мышц тазового дна, чему способствует формирование поверхности опоры всей брюшной полости и таза при уплощении диафрагмы. В целом же глобально в фазу вдоха крестец производит контрнугацию (занимает более вертикальное положение). Безымянные кости относительно него занимают положение наружной ротации. В фазу выдоха крестец производит движения относительной нугации (занимает более горизонтальное положение). Безымянные кости относительно него занимают положение внутренней ротации. Расслаблению грудобрюшной диафрагмы соответствует расслабление мышц тазового дна» [4].

«Мне удалось привести свое тело в движение и почувствовать себя защищённой в нём...» «Мне легче выражать свои чувства, потому что теперь мне легче их распознавать. Я ощущаю их в своем теле, распознаю их и взаимодействую с ними», такими словами завершилось исследование, в котором на протяжении определенного периода люди занимались дыхательными и двигательными (в основном элементы йоги)

практиками. Медиальная префронтальная кора или «срединные структуры» отвечает за отслеживание внутреннего состояния организма и выбора подходящей реакции. Занимаясь движением (грамотная двигательная активность во время тренировок), нам необходимо сосредотачиваться на ритме дыхания и ощущениях внутри нас. Хотелось бы процитировать директора Traumacenter (Травмацентр) Бессела Ван дер Колка «Человек начинает замечать связь между эмоциями и телом – например, как тревога, связанная с выполнением определенной позы, выводит его из равновесия, он начинает экспериментировать со своими ощущениями. Спадает ли чувство напряжения в плече, если сделать глубокий вдох?» В исследовании бостонского Центра акцент делался на том, что проведенные 20 занятий увеличили активность основных элементов системы саморегуляции – островка и медиальной префронтальной коры. Приведенное выше исследование говорит о том, что осознание и принятие ощущений в теле способны привести к значительным переменам в разуме и мозге, однако Ван дер Колк также отмечает, что данные изменения способствуют исцелению от психологической травмы (участникам исследования были пострадавшие люди) [5, с. 57-59].

#### 4. Заключение

Таким образом, прослеживается непосредственная взаимосвязь между нервным напряжением и работой опорно-двигательного аппарата. Психологический стресс влияет на паттерн дыхания, что меняет работу грудного отдела позвоночника, а также на напряжение мышц спины, шеи, мышц тазового дна и работу диафрагмы. Это, в свою очередь, ведет к изменению паттерна дыхания, шага, может повлиять на положение таза и головы относительно грудной клетки. И наоборот, в результате напряжения со стороны мышц – может повыситься утомляемость и снизиться стрессоустойчивость. Известно, что дыхательная гимнастика способна положительно влиять на состояние нервной системы и способствует расслаблению. Поэтому, в работе с мышечными дисбалансами целесообразно уделять внимание и этим факторам, проводить дыхательные практики для снижения тревожности, влияя через парасимпатическую нервную систему на перенапряжение в мышцах.

### Литература

1. Полянских Н.Н. К вопросу о дефиниции «психосоматика» / Н.Н. Полянских // Наука, образование, инновации: актуальные вопросы и современные аспекты: Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 17 декабря 2020 года. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 264-266. – EDN HGDORZ.
2. Гришин О.В. Капнографические параметры паттерна дыхания в норме и при психогенной одышке / О.В. Гришин, В.Г. Гришин, Д.Ю. Урюмцев // Физиология человека. – 2012. – Т. 38, № 4. – С. 59. – EDN PANKWJ.
3. Методика выполнения профилактического массажа с участием массажиста и манипуляционного робота мануальная терапия. 2012. № 4 (48) А.Е. Саморуков, В.Ф. Головин, М.В. Архипов, В.В. Журавлёв. ФГБУ Российский научный центр медицинской реабилитации и курортологии, Москва, Россия, Московский государственный индустриальный университет, Москва, Россия.
4. Биомеханика подвижности ребер, грудной клетки и позвоночника при дыхании. В.В. Ковров, А.М. Орел, Институт остеопатической медицины, Санкт-Петербург, Россия, Кафедра мануальной терапии ФППОВ, ГБОУ ВПО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова, Москва, Россия. Мануальная терапия. 2012. № 4 (48).
5. Bessel van der Kolk. «Тело помнит все». – ООО «Издательство «Эксмо», 2020, С. 57-59.
6. Сошкина П.А. Внедрение дыхательных техник в тренировочный процесс как способ организации баланса вегетативной нервной системы и улучшения физических показателей / П.А. Сошкина // Электронный научный журнал. – 2021. – № 2(40). – С. 84-86. – EDN ХТРПТКМ.
7. O'Connor P.J., Herring M.P., Carvalho A. Mental Health Benefits of Strength Training in Adults. American Journal of Lifestyle Medicine. 2010; 4(5): P. 377-396. doi:10.1177/1559827610368771.
8. Psychogenic Musculoskeletal reactions, Captain Robert I. Levy, MC, – Medical Bulletin of the European Command, January 1955, V. 12, P. 175.

PONOMAREVA Maria Anatolyevna

Coach, Russia, Krasnodar

## MUSCLE IMBALANCES AND PSYCHOGENIC FACTORS

**Abstract.** *This article is devoted to the study of the relationship between the psyche and the musculoskeletal system, with a focus on the effect of psychogenic stress on the muscular system. The review presents the results of studies demonstrating a correlation between stressful experiences and the development of muscle imbalances, myofascial pain syndrome, and other disorders. The article analyzes studies describing the physiological and mental correlations leading to changes in respiratory and motor reactions, which is important when working with the musculoskeletal system.*

**Keywords:** *musculoskeletal system, muscle imbalances, psychosomatics, respiratory patterns, motor patterns, triggers, stress.*

# Актуальные исследования

Международный научный журнал

2025 • № 2 (237)

Часть III

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](mailto:info@apni.ru)

*Сайт:* <https://apni.ru/>

Отпечатано в ООО «ЭПИЦЕНТР».

Номер подписан в печать 21.01.2025г. Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

308010, г. Белгород, пр-т Б. Хмельницкого, 135, офис 40