



АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

ISSN 2713-1513



#48 (178), 2023

часть IV

Актуальные исследования

Международный научный журнал

2023 • № 48 (178)

Часть IV

Издается с ноября 2019 года

Выходит еженедельно

ISSN 2713-1513

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

Ответственный редактор: Ткачева Екатерина Петровна

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются.

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

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей.

При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

Материалы публикуются в авторской редакции.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИКА

Баранов Е.Н., Дураков В.В., Топычканов Д.Г. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНИЧЕСКАЯ МЕХАНИКА».....	6
Голубинская К.А., Гуженкова Н.В., Слепченко М.Н. СОТРУДНИЧЕСТВО С СОЦИАЛЬНЫМИ ПАРТНЕРАМИ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	9
Звегинцева М.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ АРТ-ТЕРАПИИ НА ЗАНЯТИЯХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	13
Золотова А.Д., Ситникова Н.В., Ерошкина Л.Б. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ	17
Калашникова Ю.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ЗАДАЧ В ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ГЕОМЕТРИИ	20
Климова А.А. МЕТОДЫ ЛИНЕЙНОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	23
Короленко А.А., Пестов С.М. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	28
Лябукова А.В. МЕХАНИЗМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ НОВЫХ СОТРУДНИКОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	36
Матчина Ю.А. РАННЯЯ ПРОФОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОО	40
Патанина Е.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕЛАКСАЦИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	42
Патанина Е.А., Щербинина А.Л. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	44
Патанина Е.А., Щербинина А.Л. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОТЗЫВЧИВОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ВОСПРИЯТИЯ МУЗЫКИ.....	46
Сигунова П.Ю. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЮ УЧЕБНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ВЗРОСЛЫХ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ	48

Чигвинцева А.В., Исабекова Е.В., Сотникова И.А., Суринова В.Н. ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПОВЕДЕНИЯ У АУТИЧНЫХ ДЕТЕЙ	52
---	----

ПСИХОЛОГИЯ

Лисейцева Л.А. НАРУШЕНИЯ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19	55
Ментьева С.О. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	59
Сладкова Е.Н. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПУБЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ПРОФЕССИИ ПСИХОЛОГА)	63
Убоженко М.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	65

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Гитер О.А. ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	68
Горохова С.Д. РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ СПОРТ	72
Иванов А.Д. МЕХАНИЗМЫ ЖИРОСЖИГАНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ	75
Кенжебалин Ж.Т., Омаров Е.Ш., Койшин Д.Т. КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	80
Кенжебалин Ж.Т., Омаров Е.Ш., Койшин Д.Т. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	83

ПЕДАГОГИКА

БАРАНОВ Евгений Николаевич

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

ДУРАКОВ Владимир Владимирович

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

ТОПЫЧКАНОВ Дмитрий Геннадьевич

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

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНИЧЕСКАЯ МЕХАНИКА»

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются современные технологии обучения в преподавании дисциплины «Техническая механика».*

***Ключевые слова:** техническая механика, теоретическая механика, современные технологии.*

Актуальность. На смену классическим методам обучения, приходят новейшие технологии активного обучения, когда главная цель педагога – заинтересовать обучающегося своим предметом, пробудить у него желание к приобретению новых знаний, к поиску решения поставленных целей. Важно знать, что студент – это развивающаяся личность, поэтому педагог может и должен использовать такие приемы и методы преподавания, которые совершенствовали бы в студентах способность и вкус к самостоятельному мышлению. Стимулировать интерес к самостоятельным размышлениям необходимо лишь при одновременном воздействии на ум и эмоции обучающихся. Одним из обязательных требований развития личности студентов в процессе профессиональной подготовки является непрерывное саморазвитие их преподавателей.

Повышение качества обучения в настоящее время неразрывно связано с информатизацией образовательного процесса. В последние годы особое внимание уделяется проблеме дистанционного образования, основанной на использовании новых информационных технологий. Под дистанционным обучением

понимают комплекс образовательных услуг, представляемых обучающемуся с помощью специализированной информационно-образовательной среды, которая основывается на активных методах обучения, обмена информацией с помощью современных телекоммуникационных технологий. В этой связи требуются новые подходы в подаче материалов. Для решения этой проблемы актуальной становится цель создания электронных учебно-методических комплексов дисциплин (УМКД), включающих учебные и методические пособия по конкретной дисциплине.

Пользование электронным УМКД позволяет обучающемуся (студенту) в процессе индивидуальной работы над предметом, приобретать и совершенствовать теоретические знания по дисциплине, получать практические навыки.

Современные информационные образовательные технологии, несмотря на их очевидную необходимость, не могут в полной мере заменить положительный эффект от непосредственного общения студентов с педагогом на учебных лекциях и консультациях. Преподаватель, читая лекцию перед большой аудиторией студентов, является для них не только

носителем новой информации, но и примером культуры поведения, культуры общения, ведь процесс преподавания нельзя рассматривать независимо от процесса воспитания. Обучение – это процесс воздействия на интеллект обучаемого. Воспитание – это процесс воздействия на волю, эмоции, эстетические чувства и т.д.

Теоретическая механика – одна из фундаментальных дисциплин. Чтобы студенту понять новое с целью оптимизации и усовершенствования техники и технологий, нужно опираться на прочный фундамент. Поэтому ошибки в преподавании теоретической механики, могут привести к явному ухудшению подготовки выпускника любого профиля, т. к. теоретическую механику изучают студенты всех технических специальностей.

Теоретическая механика составляет одно из главных содержаний многих областей естествознания и одновременно является научной основой большинства областей техники, а ее изучение способствует формированию у будущих специалистов правильного научного мировоззрения, расширяет их кругозор, развивает логическое и аналитическое мышление.

Преподавание теоретической механики в техникуме имеет свои сложности, связанные с тем, что эта дисциплина сама по себе достаточно сложна для восприятия и понимания студентами начальных курсов. Кроме того, согласно учебным планам, она не относится к специальным дисциплинам, поэтому студенты зачастую недостаточно заинтересованы в ее изучении.

Большое количество принципов и теорем механики, многообразие задач и разнотипность подходов к их решению требуют от студента не столько формального запоминания, сколько строгого логического мышления при выводе и анализе уравнений и обязательного понимания физического смысла изучаемых закономерностей. Поэтому на лекции от преподавателя требуется специально обращать внимание студентов на строгую логику своих рассуждений, а каждое теоретическое положение должно быть проиллюстрировано наглядными примерами, причем примеры эти целесообразно выбирать так, чтобы они имели прикладное значение и были бы доступны для понимания студентами, то есть многоуровневыми. При изучении теоретического курса необходимо уделить достаточное внимание практическому применению его открытий. Для успешного освоения дисциплины требуются

навыки решения задач, помимо знания теории. Однако студентам труднее усваивать навыки решения задач, чем усваивать теоретические знания предмета. Это обусловлено неумением переносить конкретные физические задачи на абстрактную математическую форму. Исходя из важной роли практических занятий в усвоении курса теоретической механики, преподавателям, ведущим практические занятия, полезно придерживаться следующих рекомендаций:

- С первых занятий следует помочь студентам преодолеть страх перед задачами, показав, что каждый студент может успешно справиться с задачами в механике.
- Важно обращать внимание студентов на размерности величин, используемых в расчетных формулах, и показывать, как проверить корректность решения, анализируя размерности получаемых величин.
- Студентов следует обучать анализировать результаты решения задачи и делать выводы.
- Полезно решать некоторые задачи несколькими способами, анализируя применяемые законы механики.

В современных условиях для обеспечения потребностей учащихся в получении знаний необходимо, чтобы преподаватель обладал современными образовательными технологиями и неуклонно развивал свою информационную культуру через самообразование. Однако, важно не злоупотреблять использованием этих технологий и подходить к ним творчески. Использование средств и форм медиаобразования предоставляет преподавателям возможности для профессионального роста и самосовершенствования, а также использования последних достижений науки и современных технологий. Информационные технологии значительно повышают мотивацию людей к обучению, проведению научно-исследовательских работ, экспериментов, созданию инновационных проектов и написанию статей. В наше время, когда компьютеры являются неотъемлемой частью жизни, использование информационных технологий в образовании является необходимостью, способной подготовить учащихся к жизни и работе в современном информационном пространстве. Прогрессивный преподаватель обязан постоянно заниматься самообразованием и изучением инноваций в педагогике.

Литература

1. Косолапова С.А. Электронный учебник по курсу Теоретической механики / С.А. Косолапова, Т.Г. Калиновская // Внутривузовские системы обеспечения качества подготовки: мат-лы 4-й междунар. науч.-практ. конф. (Красноярск, 23–24 ноября 2006 г.) – Красноярск, 2006. – С. 210–211.

2. Сазонова З. Раздел «Кинематика» в структуре совместной педагогической

деятельности / З. Сазонова, Т. Ткачева, Н. Демидова // Высшее образование в России. – 2006. – № 8.

3. Батулин А.Т. Детали машин [Текст] / Батулин А.Т., Ицкович Г.М., Панич Б.Б., И.М. Чернин. М.: «Машиностроение», 1971 год - 464 с.

4. Аркуша, А.И., Фролов М.И. Техническая механика: Учебное пособие для техникумов. – М.: Высш. шк., 2005. – 446 с.: ил.

BARANOV Evgeny Nikolaevich

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

DURAKOV Vladimir Vladimirovich

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

ТОПЫЧКАНОВ Dmitry Gennadievich

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

MODERN TEACHING TECHNOLOGIES IN THE TEACHING OF THE DISCIPLINE "TECHNICAL MECHANICS"

Abstract. *This article discusses modern learning technologies in the teaching of the discipline "Technical Mechanics".*

Keywords: *technical mechanics, theoretical mechanics, modern technologies.*

ГОЛУБИНСКАЯ Карина Александровна

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

ГУЖЕНКОВА Наталья Владимировна

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

СЛЕПЧЕНКО Мария Николаевна

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

СОТРУДНИЧЕСТВО С СОЦИАЛЬНЫМИ ПАРТНЕРАМИ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация.** В статье рассматривается сотрудничество педагогов ДОУ с социальными партнерами в рамках экономического воспитания детей дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** экономика, партнерство, социализация личности.*

Экономика и дошкольник лишь на первый взгляд кажутся слишком далеки друг от друга. Тем не менее современные дети рано овладевают экономической информацией на житейском уровне, так как посещают совместно с родителями магазины и банки, и уже имеют некоторые элементарные представления о деньгах, поэтому важной задачей в дошкольном образовании является формирование экономических навыков через систему социального партнёрства.

На сегодняшний день социальное партнёрство является неотъемлемой частью образовательной системы. Благодаря чему воспитанники получают возможность расширить свой кругозор, раскрыть свои таланты, успешно адаптироваться и социализироваться в окружающей среде.

Четко спланированное и грамотно организованное взаимодействие детского сада с социальными партнерами создает условия для расширения кругозора дошкольников, т. к. исчезает территориальная ограниченность ДОУ. Посещение общественных мест формирует у детей навыки общения со взрослыми, обогащает представления детей с разнообразными профессиями; воспитывает уважение к труду взрослых, развивает интерес и любознательность.

Развитие социальных связей дает дополнительный импульс для духовного развития и обогащения личности ребенка, совершенствует взаимоотношения с родителями, которые способствуют оптимальному развитию и социализации личности ребенка-дошкольника.

Социальными партнерами дошкольного учреждения могут являться: родители, общественные организации, школы, детские клубы, Дома творчества, центры досуга, музеи, библиотеки, банки, магазины и другие.

Осуществляя работу по экономическому воспитанию в детском саду «Калинка», мы находимся в тесном контакте с партнёрами нашего детского сада: родителями, сотрудниками банка, работниками в сфере обслуживания населения (в том числе продавцы магазинов), МКУК «Валуйская детская библиотека», музеем, ОГА ПОУ «Валуйский колледж».

Как показывает опыт, совместная работа с разнообразными социальными организациями обеспечивает непрерывность образования, и способствует эффективному и качественному восприятию информации по финансовой грамотности у дошкольников.

В совместный план мероприятий с партнерами нами были включены разные формы работы как традиционные:

- родительские собрания;

- лекции;
- практикумы.

Так и современные формы (нетрадиционные):

- сайты;
- фотовыставки;
- устные журналы;
- родительские клубы;
- акции;
- экономические игры.

Родительские собрания «Финансовая грамотность для детей», «Дети и деньги», лекции «Финансовая грамотность начинается с семьи» и практикумы «Как зарабатывать деньги», «Копилка и мечта» проводились с целью формирования основ финансовой грамотности через взаимодействие с семьей и партнерами посредством игры, а также к привлечению родителей и социальных партнеров к сотрудничеству с воспитателями в образовательном процессе.

В собрания, лекции и практикумы мы включали следующие вопросы: «Экономическое воспитание дошкольников: формирование предпосылок финансовой грамотности», рассматривали презентацию «Азы финансовой культуры для дошкольников», которую для родителей, законных представителей подготовили сотрудники банка. Совместно с сотрудниками библиотеки для практикума были разработаны памятки: «А как же понять, финансово грамотны мы сами или нет», «Образ финансово грамотного человека таков», «Как и за что давать ребенку деньги?», «Деньги не появляются сами собой, а зарабатываются», а также буклеты «Финансовая грамотность дошкольников». На одном из родительских собраний совместно с сотрудниками «Валуйского колледжа» была проведена игра – викторина «Финансы поют романсы», в которой принимали участия родители совместно с детьми.

Современные формы (нетрадиционные) взаимодействия с партнерами, конечно, очень интересны и позволяют более продуктивно выстроить взаимодействие и получить положительный результат: сформировать элементарные экономические знания у родителей, повысить интерес детей к познанию нового в сфере финансовой грамотности, содействовать уровню повышения мотивации к получению знаний в области финансовой грамотности через игровые средства обучения.

Так через сайты наших партнеров и сайт дошкольного учреждения, а также страницы в социальных сетях и фотовыставки мы формируем у воспитанников правильное представление о деньгах, семейном бюджете, производстве, потреблении и прочих важных понятиях. Используя эту форму дистанционной работы, мы с дошкольниками смогли побывать не только в гостях у социальных партнеров, которые рассказали детям «Зачем людям необходимо быть экономически грамотным человеком», а также на производстве у родителей, законных представителей, где дошкольники могли увидеть, каким трудом достаются деньги и за что платят заработную плату.

Очень интересная форма работы с родителями в формировании основ финансовой грамотности дошкольников при взаимодействии с социальными партнерами – «Родительский клуб». За время работы в данном направлении были следующие клубы «Клуб будущих бизнесменов», «Школа будущих экономистов», «Клуб покупателя», «Клуб финансистов». Участниками клубов являются все желающие родители детей детского сада. Изучение и учёт интересов, мнений и запросов родителей, семейного опыта, анкетирование, опросы, тестирование, личные беседы, родительская почта – всё это позволило нам получить необходимую информацию для размышления. В начале года проводилось анкетирование родителей, выбиралась тематика встреч в родительском клубе на учебный год. Каждый родитель сам мог выбрать семинар, мастер-класс, любое мероприятие, которое ему важно и интересно посетить в течение года. К сожалению, большинство из выбранных мероприятий проводились в дистанционном формате в связи со сложившейся обстановкой.

Конечно же заседания клубов, помогали подготовить и провести партнеры дошкольного образовательного учреждения. На заседаниях клубов играли в игры, которые помогали смоделировать ситуацию. Использование игр, где в роли продавцов, фармацевтов или покупателей выступали взрослые позволило устранить у дошкольников недостаточный уровень финансовой грамотности, помогло родителям и педагогам привить детям правильные навыки по управлению финансами, сформировать систему позитивных установок, которая

позволит им в будущем принимать грамотные решения.

На заседаниях клубов проводились семинары и мастер-классы, тематика которых была очень разнообразной: «Что нельзя купить?», «Сделал дело – гуляй смело», «Наши цели», «Занять и одолжить», «Копим и сберегаем», игра-праздник «Русская ярмарка», «Где что купить?», «Выбираем самое важное», «Денежкин домик», «Как потопашь, так и полопашь», «Что создается трудом».

Нередко родители жаловались, что дети не знают цену деньгам, не ценят и не берегут вещи, игрушки, требуют дорогих подарков. Для того чтобы преодолеть такие проблемы, сотрудники банка посоветовали сделать рекламу, того товара, который они сами хотели бы приобрести. Для начала в форме устного журнала дошкольники должны были рассказать, какой путь проделала та, или иная вещь, прежде чем попасть на прилавок, охарактеризовать все её функции, после чего озвучить стоимость. Конечно же здесь у многих детей была проблема, в которой помогли виртуальные экскурсии на производство. Такая форма работы позволила понять дошкольникам истинную цену вещам, быть бережнее с игрушками и не требовать дорогие подарки. После устного журнала предложили изобразить рекламу на листе бумаги и здесь у детей проявилось настоящее творчество.

Социальные партнеры в рамках работы клубов помогли нам построить маршруты выходного дня: банк, торговый центр, музей...

Организация совместных мероприятий – достойная замена проведению времени у компьютеров и телевизоров. Это одна из лучших форм организации не только работы по финансовой грамотности, но и общего образования дошкольников. Через прохождение «образовательных маршрутов» наиболее эффективно приобретались и усваивались новые финансовые знания и умения. Прогулки принесли только пользу – были и смена впечатлений, и свежий воздух, и развитие общего кругозора, и

общение родителей, детей, воспитателей и социальных партнеров. Для нас важно, чтобы ребёнок извлёк из прогулок и экскурсий как можно больше. Именно поэтому они требовали специальных подготовок и активного участия со стороны родителей и партнеров.

Маршруты выходного дня позволили детям знакомиться с информацией о наличии «семейного бюджета», «зарплата родителей», «пенсия бабушки с дедушкой», «стипендия старшей сестры или брата». Одновременно детям преподносилась информация о связи экономики с профессиональной деятельностью.

У каждого родителя воспитанника есть уникальный жизненный опыт, знания, скрытые таланты и нереализованные мечты. Всем этим они делились с самыми благодарными слушателями – с детьми.

Итак, социальное партнерство в системе дошкольного образования – это реальное взаимодействие двух или более сторон на основе подписанного договора или соглашения на определенный период времени, направленное на решение конкретных целей и задач до достижения желаемого результата.

Современная система образования существует в век активного социально-экономического развития, поэтому важной задачей становится развитие современной модели образования через систему социального партнерства.

Живая совместная деятельность детей, родителей, педагогов и социальных партнёров гарантирует развитие ребенка. Как показывает практика социальное партнёрство в ДОУ – это инструмент развития комплексного многостороннего взаимодействия всех участников образовательно-воспитательного процесса, содружества социальных партнёров.

Литература

1. Алябьева Е.А. Поиграем в профессии / занятия, игры, беседы с детьми 5-7 лет Издательство «ТЦ СФЕРА».
2. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – Киев: Радянська школа, 1974 г. – 288 с.

GOLUBINSKAYA Karina Alexandrovna

educator of the group of general developmental orientation, MDOU Kindergarten No. 4 "Kalinka"
combined type of the city of Valuyki, Russia Belgorod region, Valuyki

GUZHENKOVA Natalia Vladimirovna

educator of the group of general developmental orientation, MDOU Kindergarten No. 4 "Kalinka"
combined type of the city of Valuyki, Russia Belgorod region, Valuyki

SLEPCHENKO Maria Nikolaevna

educator of the group of general developmental orientation, MDOU Kindergarten No. 4 "Kalinka"
combined type of the city of Valuyki, Russia Belgorod region, Valuyki

**COOPERATION WITH SOCIAL PARTNERS AS ONE OF THE CONDITIONS
FOR THE ECONOMIC EDUCATION OF OLDER PRESCHOOLERS**

Abstract. *The article examines the cooperation of preschool teachers with social partners in the framework of economic education of preschool children.*

Keywords: *economy, partnership, socialization of personality.*

ЗВЕГИНЦЕВА Маргарита Александровна

учитель начальных классов,

МОУ «СОШ №2 с УИОП» г. Валуйки Белгородской области, Россия, г. Валуйки

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ АРТ-ТЕРАПИИ НА ЗАНЯТИЯХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. *Статья освещает роль арт-терапии в психологическом аспекте, подчеркивая важность использования искусства, особенно изобразительного, для разрешения внутренних конфликтов и эмоциональных проблем как у взрослых, так и у детей. Рассматриваются преимущества арт-терапии в поддержке самовыражения и развития креативности, а также её эффективность при решении широкого спектра психологических проблем, включая внутриличностные конфликты, кризисы и травмы.*

Ключевые слова: арт-терапия, искусство, психология, конфликты, эмоции, развитие личности, творчество, социальная адаптация.

Арт-терапия или терапия искусством – одно из направлений психологии, основанное на искусстве, в первую очередь, изобразительном. Через рисунок, игру, сказку, арт-терапия даёт выход внутренним конфликтам, сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства, переживания; осознать собственный потенциал и оценить возможность перемен. Применение техники арт-терапии эффективно в отношении как взрослых, так и детей.

Арт-терапевтические занятия способствуют более ясному, тонкому выражению переживаний, проблем, внутренних противоречий психики ребенка, с одной стороны, а также творческому самовыражению – с другой. В процессе творчества ликвидируется или снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте «педагог-ученик», в результате чего ребёнок правильнее и реальнее оценивает свои ощущения окружающего мира.

Арт-терапия формирует творческое отношение к жизни с ее проблемами, умение видеть многообразие способов и средств достижения цели, развивает скрытые до сих пор способности к творческому решению сложных жизненных задач. Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии, достаточно широк: внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, в том числе экзистенциальные и возрастные кризисы, травмы, потери, ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), невротические и психосоматические расстройства и др.

В то же время арт-терапия является и способом социальной адаптации как в стандартных,

так и чрезвычайных ситуациях. Арт-терапия особенно важна для людей-инвалидов, которые в силу физических или психических особенностей своего состояния зачастую социально дезадаптированы, ограничены в социальных контактах. В моём классе в режиме постоянной инклюзии обучаются двое учеников с РАС. Творческий опыт, осознание себя, развитие новых навыков и умений, позволяют этим людям более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества, расширяют диапазон их социального и профессионального выбора. Развитие творческого потенциала человека способствует его возможностям принимать решения, более успешно строить свою жизнь.

Арт-терапия возникла в 30-е годы XX века, когда ее пытались использовать для коррекции трудности личностного развития, относятся в работе с детьми, испытавшими стресс в фашистских лагерях и вывезенными в США. Термин «арт-терапия» (буквально: терапия искусством) ввел в употребление Адриан Хилл (1938) при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Нет общепринятой теории, объясняющей целительное действие арт-терапии, это связано со сложностью, многофакторностью относящихся к арт-терапии предпосылок и сравнительно коротким сроком ее научного изучения.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Отсюда вытекает важнейший принцип арт-терапии – одобрение и принятие всех продуктов творческой изобразительной деятельности

независимо от их содержания, формы и качества.

Цели арт-терапии:

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам.

2. Облегчить процесс коррекции. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной коррекции.

3. Научиться понимать мысли и чувства, которые ребенок привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.

4. Наладить отношения между педагогом и ребенком. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия.

5. Развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.

6. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах. Занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для экспериментирования со зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию.

7. Развить художественные способности и повысить самооценку.

Существуют различные варианты использования метода арт-терапии:

- использование уже существующих произведений искусства через их анализ и погружение в них;

- побуждение к самостоятельному творчеству;

- использование имеющегося произведения искусства и самостоятельное творчество учеников;

- творчество самого педагога (лепка, рисование и др.), направленное на установление взаимодействия с учеником.

Основные направления в арт-терапии.

К средствам арт-терапии относят резьбу по дереву, чеканку, мозаику, витражи, лепку, рисунки, поделки из меха и тканей, плетение, шитье, выжигание, валяние, рисование песком, моделирование с бумагой, красками, деревом, камнем, образные разговоры, написание рассказов, сказок, стихов.

Арт-терапия включает в себя:

- *изотерапию* – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, а также работа с репродукциями, различным художественным материалом – глиной, пластилином, соломой (декоративно прикладное искусство) и т. д. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, координируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария мозга, и абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Поэтому в работе широко используется для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов: погружение в картину на уроках ИЗО и развития речи, отождествление себя с главными персонажами, либо создание своего рисунка, отождествление себя и жизненной ситуации с частью или фрагментом изображения, придумывание сюжетной линии по нарисованному.

- *музыкальную терапию* – это контролируемое использование музыки в образовании и воспитании детей и взрослых. Музыкальная терапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

- *библиотерапию* – специальное коррекционное воздействие на ученика с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния. Лечебное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные восприятия, связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют болезненные мысли и чувства или направляют их по новому руслу, к новым целям. Таким образом, можно ослаблять или усиливать воздействие на чувства ученика для установления его душевного равновесия. Преимущества библиотерапии составляют: разнообразие и богатство средств воздействия, сила впечатления, длительность, повторяемость и др. На уроках литературного чтения и литературы на родном (русском) языке используются чтение вслух

специально подобранного литературного материала, имеющего целенаправленное коррекционное воздействие на ученика или группу в целях нормализации его нравственно-психологического состояния.

- *драматерапию* – воздействие через театр, образы, а также использование готовых материалов (фильмы, спектакли). Это метод психотерапии, использующий разнообразные формы драматического самовыражения: сценические, ролевые, актерские, импровизационные техники. Драматерапия фокусирует внимание на том, каким образом люди взаимодействуют друг с другом. При этом подразумевается, что только во взаимодействии – диалоге с другими человек может реально осознать значимость своей личности и свое влияние на другого человека. В ходе театрализованных драматизаций первостепенное значение уделяю подбору роли с учётом необходимой психокоррекции: переносу качеств персонажа на исполнителя роли в одном из двух вариантов: «отождествление», либо «изживание».

- *сказкотерапию* – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации. Особенно это важно для коррекционной работы, когда необходимо в сложной эмоциональной обстановке создавать эффективную ситуацию общения.

- *кинзитерапию* – это все, что связано с движением: ритмопластика, танцевально-двигательная терапия. Танцотерапия основана на выражении пластикой тела определённых чувств и переживаний. В качестве главного средства выражения этих состояний в танце является пантомимика, жесты, которые составляют особый выразительный язык, передающий внутреннее состояние человека. Благодаря своеобразию языка танец способен из психоэмоциональной сферы человека бессознательно извлекать подавленные влечения, желания и конфликты человека и делать их доступными для осознания и регуляции психомоторного состояния.

Двигательная активность детей на внеурочных занятиях «Подвижные игры», «Ритмика» в

ходе упражнений кинезитерапии направлена на сплочение единого коллектива, командность, достижение единой цели, «чувство плеча», взаимовыручку. Отдельным блоком представлены задания на пантомиму как возможность невербального общения.

- *фото и видеотерапию* – применение фотографии (слайдов) и видео для развития и гармонизации личности, а также работа с готовыми фотоматериалами и видео или создание оригинальных авторских снимков. Суть фототерапии – в том, что в процессе создания или рассматривания фотографий, видео проявляются те или иные эмоциональные реакции, которые могут помочь как педагогу, так и самому ученику увидеть проблему либо взглянуть на нее с нового ракурса, открыть в себе нечто новое, по-другому посмотреть на происшедшие или происходящие события. Зачастую фототерапия дополняется другими приемами арт-терапии – сочинением историй по фото, «дорисовывание» фотографий, создание фигурок из фото, разыгрывание сценок, съемка видеороликов на заданную тематику, создание фотоколлажей, прием «Точь-в-точь» с закреплением положительных нравственных качеств.

- *песочную терапию* – форма активного воображения, предполагающая игру с песком и миниатюрными фигурками, что, в свою очередь, позволяет активизировать фантазию и выразить возникающие при этом образы средствами художественной экспрессии.

- *маскотерапию* – это метод, который позволяет отобразить свой внутренний мир в красках и посмотреть на него со стороны, а также познакомиться с особенностями внутреннего мира других людей и увидеть их неповторимость и разнообразие. Это метод, основанный на переводе глубинных комплексов и проблем ребёнка в неживую материю маски: на уроке технологии создание масок персонажей по выбору детей со знаком + и -, последующее разыгрывание фрагментов ситуаций, игра «Угадай героя» с максимально схожим перевоплощением.

- *куклотерапию* – как метод основан на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки и с любимой игрушкой. Это частный метод арт-терапии. В качестве основного приема коррекционного воздействия используется кукла как промежуточный объект взаимодействия ребенка и взрослого (педагога, воспитателя, родителя). Куклотерапия широко используется для разрешения

конфликтов, улучшения социальной адаптации, при коррекционной работе со страхами, заиканием, нарушениями поведения, а также для работы с детьми, имеющими эмоциональную травму. Любимая игрушка «участвует» в постановке спектакля, сюжет которого является травмирующим для ребенка, попадает в страшную историю и успешно с ней справляется. На уроках технологии создание любимого персонажа, в том числе и в виде куклы-перчатки. Разыгрываем представления для одноклассников и младших. Роли даются с учетом переноса личностных качеств «герой – исполнитель».

Количество методов арт-терапии неуклонно растет и может стать равным количеству специалистов, так как каждый вносит в технологию и интерпретацию что-то свое, приобретенное в опыте.

В связи с этим в качестве примера могу привести видеоролик «Дружелюбный дракон». По сути, это созданный нами с ребятами

кукольно-бисерный арт-терапевтический мультфильм, помогающий преодолеть стеснительность в общении, замкнутость, отчужденность, стремление к одиночеству, развивающий коммуникабельность, доброжелательность, стремление к взаимодействию и дружбе.

Литература

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по песочной терапии. // Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб., 2002.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Тихонова Е. А. Проективная диагностика в сказкотерапии. / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е. А. Тихонова. – СПб., 2003.
3. Копытин А. И. Руководство по групповой арт-терапии. / А. И. Копытин. – СПб., 2003.
4. Копытин А. И. Основы арт-терапии. / А. И. Копытин. – СПб, 1999.
5. Практикум по арт-терапии. – СПб, 2000.

ZVEGINTSEVA Margarita Alexandrovna

primary school teacher,

MOU "Secondary school No. 2 with UIOP", Russia, Belgorod region, Valuyki

USING ELEMENTS OF ART THERAPY IN PRIMARY SCHOOL CLASSES

Abstract. *The article highlights the role of art therapy in the psychological aspect, emphasizing the importance of using art, especially fine art, to resolve internal conflicts and emotional problems in both adults and children. The advantages of art therapy in supporting self-expression and creativity development are considered, as well as its effectiveness in solving a wide range of psychological problems, including intrapersonal conflicts, crises and traumas.*

Keywords: *art therapy, art, psychology, conflicts, emotions, personality development, creativity, social adaptation.*

ЗОЛотоВА Анна Дмитриевна

воспитатель, МБДОУ детский сад № 44 «Золушка» г. Старый Оскол,
Россия, г. Старый Оскол

СИТНИКОВА Наталия Вячеславовна

воспитатель, МБДОУ детский сад № 44 «Золушка» г. Старый Оскол,
Россия, г. Старый Оскол

ЕРОШКИНА Лилия Борисовна

воспитатель, МБДОУ детский сад № 44 «Золушка» г. Старый Оскол,
Россия, г. Старый Оскол

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. *Статья обращается к важности обучения детей основам безопасности с раннего возраста в свете увеличения количества несчастных случаев с детьми. Авторы подчеркивают важность роли взрослых – родителей и воспитателей – в формировании основ безопасности у детей и предлагают использовать информационные компьютерные технологии для улучшения образовательного процесса.*

Ключевые слова: *безопасность детей, основы безопасности, информационные компьютерные технологии, образовательный процесс, мультимедийные презентации, интерактивные методы обучения, родители, воспитатели, дошкольное образование.*

Безопасность – один из наиболее актуальных вопросов для любого возраста. Количество несчастных случаев с детьми, в том числе с летальным исходом, растет с каждым годом. Доверчивость, внушаемость, любознательность, открытость в общении дошкольников способствуют его наибольшей уязвимости. Ребёнок по своим физиологическим особенностям не может самостоятельно определить всю меру опасности. То, что для взрослого не является проблемой, для ребенка может нести смертельную опасность. Поэтому одной из наиболее действенных мер по предотвращению подобных ситуаций является обучение основам безопасности собственной жизнедеятельности с дошкольного возраста. И это одна из самых важных задач родителей и воспитателей, то есть взрослых людей, которые находятся рядом с ребенком и несут за него ответственность.

Многие дети затрудняются ответить на самые элементарные вопросы: как правильно переходить проезжую часть, часто забывают или вовсе не знают об опасностях, подстерегающих их в быту и на улице. Причиной этого служит недостаточное количество времени, уделённое

этому вопросу как родителями, так и воспитателями.

Использование информационных компьютерных технологий широко используется воспитателем во многих направлениях. Они вошли в дошкольное образование и прочно заняли своё место.

Мероприятия с использованием информационных технологий позволяют улучшить качество образования ребенка, изменить методы и организационные формы работы с детьми, формировать у детей умение продуктивно работать в коллективе, решать задачи, взятые из реальной жизни, совершенствовать процесс обучения и развития детей наиболее эффективным, привлекательным, безопасным и продуктивным образом. Применение ИКТ повышает эффективность формирования знаний по основам безопасности у дошкольников.

Ведя работу по ознакомлению детей с основами безопасности жизнедеятельности с использованием информационных технологий в нашей группе, мы поставили перед собой следующую цель: формирование знаний о

правилах безопасности у дошкольников при помощи информационных компьютерных технологий.

Исходя из этого перед педагогами стоят следующие задачи:

- повысить качество формирования основ безопасности у дошкольников через активное внедрение информационных технологий в воспитательно – образовательный процесс;
- обеспечить условия для формирования информационной культуры участников образовательного процесса;
- создать условия для взаимодействия семьи и детского сада через единое информационное пространство.

Свою работу мы осуществляем в следующих направлениях: работа с детьми, работа с родителями, работа с педагогами.

Для наиболее успешной работы по освоению правил безопасной жизнедеятельности мы используем мультимедийные презентации, слайд-шоу, готовые электронные продукты, цифровые (электронные) образовательные ресурсы сети Интернет, интерактивные плакаты. Доступными техническими средствами и материалами для нас являются компьютер, ноутбук, мультимедийная установка, проектор, цифровая фотоаппаратура, сканер, принтер.

Мультимедийная презентация – современный интерактивный способ представления и хранения информации по принципу «Рассказываю и показываю». В дошкольном учреждении, на занятиях, мы используем презентацию как обучающую звуковую мини-книжку с красивыми картинками по принципу «Развлекаюсь – обучаюсь». Отличительной особенностью презентаций является интерактивность, благодаря которой воспитанники могут управлять её содержанием, формой, размерами и цветом, рассматривать предметы с разных сторон, приближать и удалять, останавливать и вновь запускать с любого места. Использование презентаций стимулирует познавательную деятельность дошкольников, иллюстрации и задания привлекают внимание детей, надолго откладываются в памяти воспитанников. Использование презентаций допустимо на разных этапах знакомства с темой.



Презентации можно использовать и для диагностики знаний. Они могут быть использованы для проведения мониторинга. Для ребенка это будет выглядеть как интересная игра.



Слайд-шоу – это видеоклип, формируемый из фотографий, заранее подобранных на определенную тему. Демонстрация серии на проекционном экране или электронном мониторе длится от нескольких секунд до нескольких минут.

Презентация, интерактивные плакаты и слайд-шоу – это творческий продукт воспитателя. Он подготавливается и используется в разных режимных моментах.

Сотрудничество с семьей является важным фактором формирования у детей основ безопасности жизнедеятельности.

На первоначальном этапе работы с родителями мы провели анкетирование для того, чтобы узнать уровень знаний родителей по данной теме, а также, чтобы скоординировать свою работу и спланировать дальнейшие действия.

Для родителей подготовили консультации, такие как:

- «Правила безопасности для детей»;
- «Безопасность на дорогах»;
- «Что читать детям о безопасности», и другие.

Провели родительское собрание по теме: «Безопасность детей в наших руках». Кроме

этого, на каждом родительском собрании стараемся затронуть вопросы, связанные с безопасностью детей в саду и дома.

Использование информационных технологий позволяет сделать процесс обучения и развития ребёнка достаточно эффективным, открывать новые возможности образования не только для самого ребёнка, но и для педагога. Однако каким бы положительным, огромным потенциалом не обладали информационно-коммуникационные технологии, но заменить живого общения педагога с ребёнком они не могут и не должны.

Исходя из вышеизложенного, можно говорить о том, что использование информационно-коммуникационных технологий в работе по формированию основ безопасного поведения у дошкольников – это путь к совершенствованию всего педагогического процесса, повышению образованности ребенка. Помощь, в диагностике развития, детской инициативы и любознательности, расширение возможностей создания элементов развивающей среды, реализации индивидуально-дифференцированного подхода к ребенку и создания положительного эмоционального фона.

Литература

1. Удалов С.Р. Подготовка педагогов к использованию средств информатизации и информационных технологий в

профессиональной деятельности: Монография / С.Р. Удалов – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2005. – 211 с.

2. Морев И.А. Образовательные информационные технологии. Часть 3. Дистанционное обучение: Учеб. пособие. / И.А. Морев – Владивосток: Изд-во Дальневосточного университета, 2004. – 150 с.

3. Роберт И.В., Панюкова С.В., Кузнецов А.А., Кравцова А.Ю. «Информационные и коммуникационные технологии в образовании: Учебно-методическое пособие для педагогических вузов» / Под редакцией И.В. Роберт. - М.: ИИО РАО, 2006. - 374 с.

4. «Азбука безопасности на дороге тётушки Совы»: для детей 4-6 лет. Год выпуска: 2009. Выпущено: ТО «Маски». Жанр: Детский, Обучающий, Компьютерная анимация. Режиссер: Анатолий Валевский. <http://видео.обж.рф/multifilmu/>

5. «Уроки осторожности тетушки Совы»: для детей 4-6 лет. Страна: Россия. Режиссер: Сергей Зарев. Жанр: Детские обучающие мультфильмы. 2003 г. <http://видео.обж.рф/multifilmu/uroki-ostorozhnosti-tetushki-sovy/>

6. «Лукоморье пикчерз»: обучающие мультфильмы по ПДД, серия мультфильмов «Обучающие, но не усыпляющие»: ООО «Аммонит» Россия, г. Екатеринбург: <http://lukomorie.ru/multifilmy/index.html>

ZOLOTOVA Anna Dmitrievna

educator, MBDOU kindergarten No. 44 "Cinderella", Russia, Sary Oskol

SITNIKOVA Natalia Vyacheslavovna

educator, MBDOU kindergarten No. 44 "Cinderella", Russia, Sary Oskol

EROSHKINA Lilia Borisovna

educator, MBDOU kindergarten No. 44 "Cinderella", Russia, Sary Oskol

THE USE OF ICT IN THE FORMATION OF THE BASICS OF LIFE SAFETY IN PRESCHOOLERS

Abstract. *The article addresses the importance of teaching children the basics of safety from an early age in light of the increasing number of accidents with children. The authors emphasize the importance of the role of adults – parents and educators – in shaping the foundations of safety in children and suggest using information computer technologies to improve the educational process.*

Keywords: *child safety, fundamentals of safety, information computer technologies, educational process, multimedia presentations, interactive teaching methods, parents, educators, preschool education.*

КАЛАШНИКОВА Юлия Андреевна

Алтайский государственный педагогический университет, Россия, г. Барнаул

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ЗАДАЧ В ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ГЕОМЕТРИИ

Аннотация. Данная статья освещает влияние использования исследовательских задач на развитие уровня самостоятельности в исследовательской деятельности учащихся на различных стадиях обучения. Исследование проводилось среди 57 учащихся на формирующем и констатирующем этапах. Методы статистического анализа, включая критерий Колмагорова-Смирнова, применялись для подтверждения гипотезы. Результаты указывают на положительное влияние исследовательских задач на развитие навыков самостоятельной работы, критического мышления и поиска информации у учащихся.

Ключевые слова: исследовательские задачи, самостоятельность, исследовательская деятельность, студенты, образование, развитие, обучение, геометрия.

В современной школьной учебной деятельности помимо усвоения определенного объема знаний необходимо овладеть методами и приемами их получения. Это обусловлено постоянными изменениями в информационном обществе, где актуальным является непрерывное обучение [1]. Самостоятельная познавательная деятельность является важной психологической основой для учащихся, поскольку она способствует их заинтересованности в учебном материале. Кроме того, способность к самостоятельной исследовательской работе способствует успешности трудовой деятельности в будущем. Специалист, обладающий навыками самостоятельной работы с информацией и готовый к обучению, лучше адаптируется к современным технологиям и новым условиям, включая нестандартные ситуации, что позволяет ему оставаться конкурентоспособным на рынке труда.

Геометрия в образовательной программе школы играет важную роль, обеспечивая связь между теоретическим и практическим обучением. Чтобы избежать формального подхода к этой теме, необходимо наполнить учебный процесс содержанием, способствующим полному усвоению знаний [5, с. 13]. Развитие исследовательских навыков учащихся и их привлечение к исследовательской деятельности представляют собой сложную и многоаспектную проблему, которую можно рассматривать с точки зрения философии, социологии, психофизиологии, дидактики, методики обучения и других научных дисциплин.

Психологический аспект данной проблемы включает анализ различных аспектов, таких как изучение структуры творческой и исследовательской деятельности, их формы, а также формирование умственных действий и их составляющих. Эти вопросы рассматриваются в трудах таких авторов, как А.В. Брушлинский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Я.А. Пономарев, О.К. Тихомиров, и другие [3]. Также вопросы по активизации исследовательской деятельности в процессе обучения математике рассматриваются в работах авторов: Е.А. Акопян, С. Алиханов, Б.А. Викола, Н.Д. Волкова, В.Ю. Гуревич, О.С. Крестина, В.Н. Осинской, Т.А. Песковой, Т.Б. Раджабова, А. Хамракулов, и другие.

К сожалению, опыт работы в школах показывает, что многие учащиеся, хотя и обладают формальными знаниями в геометрии, сталкиваются с затруднениями при решении геометрических задач. Они часто не умеют исследовать геометрическую ситуацию, анализировать условия задачи, формулировать гипотезу для ее решения, выбирать наиболее эффективный способ решения и делать соответствующие выводы. Это происходит несмотря на их психофизиологические возможности и способности к проведению всех необходимых мыслительных операций, связанных с исследовательской деятельностью, предполагаемые их возрастом. Наблюдения за процессом обучения геометрии показывают, что многие учащиеся по-прежнему остаются пассивными при решении сложных задач [2, с. 9].

Мы провели исследование уровня самостоятельности исследовательской деятельности

среди 57 учащихся, находящихся на стадиях формирования и констатирования исследовательской деятельности через систему задач, описанных Насыбуллиной А. В. [4, с. 53]. Для этого мы использовали критерий Колмагорова-Смирнова, который помог нам подтвердить, что использование исследовательских задач действительно способствует повышению уровня самостоятельности в проведении исследовательской работы у учащихся.

В процессе исследования мы анализировали реакции учащихся на исследовательские задачи, измеряли их способность к самостоятельному поиску решений и критическому мышлению. Мы также учитывали индивидуальные особенности каждого учащегося.

После проведения исследования мы обнаружили, что уровень самостоятельности исследовательской деятельности значительно повышается при использовании исследовательских задач. Учащиеся обретают большую уверенность в своих способностях, развивают навыки самостоятельного поиска информации, анализа и выводов. Это свидетельствует о том, что исследовательские задачи действительно способствуют развитию самостоятельности и критического мышления у учащихся. Было обнаружено, что систематическое включение исследовательских заданий в учебный процесс не только не препятствует изучению основного курса геометрии, но также способствует формированию навыков исследовательской работы учащихся седьмого и восьмого классов.

В эксперименте, проведенном под контролем, было доказано, что предложенные методы, направленные на стимулирование исследовательской активности студентов, действенны. Эти методы включают в себя:

- Решение задач с несколькими верными ответами;
- Решение задач различными методами и подходами (воплощение различных идей и гипотез для решения);
- Разбиение задач на подзадачи (что выполняется учителем);
- Решение дополнительных задач;
- Формулирование вопросов к условиям задачи для поиска путей решения;
- Запись процесса размышлений во время решения задачи (описание и обоснование своих действий);
- Формулирование общей проблемы после решения первоначальной и описание процесса обобщения.

Строго обратите внимание на то, что отличие учебной исследовательской деятельности от научной заключается в том, что первая производится под руководством учителя. С точки зрения методики важно направлять студентов к общим идеям решения, а не только к конкретным ответам и, исходя из идей, возникающих у студентов, формировать соответствующие рекомендации.

Поэтому для активизации исследовательской деятельности студентов особенно эффективны следующие методы, применяемые учителем: 1) дискуссия; 2) оппонирование; 3) вопросы-подсказки; 4) корректировка; 5) повторная дискуссия.

Исследование показало, что использование исследовательских задач имеет положительное влияние на формирование у учащихся навыков самостоятельной работы и мышления. Эти результаты подтверждают важность использования исследовательского подхода в образовании и его положительное воздействие на развитие учащихся в области исследовательской деятельности в предметной области геометрия.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: [утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897] / Система «Гарант»: [сайт] –URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55070507/> (дата обращения: 14.02.2023)
2. Владимирцева, С. А. Теория и методика обучения математике: Общая методика: учебное пособие / С. А. Владимирцева. – Барнаул: БГПУ, 2005. – 194 с.
3. Леонтьев, А. Н. Психологические вопросы сознательности учения: Избранные психологические произведения / А. Н. Леонтьев // Проблемы психологии понимания. – 1983. – Т.1. – Вып. 7. – С. 353-360.
4. Насыбуллина, А. В. Методика выявления параметров математических способностей учащихся при обучении математике в неполной средней школе: специальность 13.00.01 «Общая педагогика»: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Насыбуллина Аниса Дамировна. – Москва, 1993. – 203 с.
5. Фридман, Л. М. Как научиться решать задачи: книга для учащихся старших классов / Л. М. Фридман. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. – 240 с.

KALASHNIKOVA Yulia Andreevna

Altai State Pedagogical University, Russia, Barnaul

THE USE OF RESEARCH TASKS IN THE SUBJECT AREA OF GEOMETRY

Abstract. *This article highlights the influence of using research tasks on the development of students' independence in research activities at various stages of education. The study was conducted among 57 students at formative and summative stages. Statistical analysis methods, including the Kolmogorov-Smirnov criterion, were used to confirm the hypothesis. The results indicate a positive impact of research tasks on the development of students' independent work skills, critical thinking, and information retrieval.*

Keywords: *research tasks, independence, research activities, students, education, development, learning, geometry.*

КЛИМОВА Анна Андреевна

магистрант, Воронежский государственный педагогический университет,
Россия, г. Воронеж

*Научный руководитель – доктор физико-математических наук, профессор
Каменский Михаил Игоревич*

МЕТОДЫ ЛИНЕЙНОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются методы линейного программирования и их применение в учебном процессе для учащихся старших классов. Рассматриваются основные принципы построения и решения задач линейного программирования, а также приводятся конкретные примеры задач, решаемых с использованием данных методов. Анализируется содержательная структура линии «Формализация и моделирование» в различных школьных учебниках. Изложены результаты проектной работы учащихся, посвященной разработке программы в среде Delphi, реализующую решения задач линейного программирования симплекс-методом и графическим методом. Статья предоставляет практические рекомендации и учебные материалы для обучения учащихся линейному программированию, что способствует развитию аналитического мышления и навыков моделирования.

Ключевые слова: обучение информатике, программирование, моделирование, задачи линейного программирования.

«Современный мир быстро меняется, темпы нарастают, поэтому человеку очень важно научиться учиться самому, приобретать новые знания и совершать открытия на стыке знаний, на стыке наук и дисциплин, а для того, чтобы иметь такой навык, нужно иметь фундаментальную базу основных знаний, так как современные достижения делаются с использованием больших данных и математических вычислений», – сказал Президент Российской Федерации В. В. Путин на Всероссийском открытом уроке в режиме видеоконференции [1].

Образование как один из видов обучения детей в нашей стране сталкивается с глобальными конкурентами [1]. Самым серьезным соперником в XXI веке является то, как ученик сможет применить знания и умения, полученные на уроке, в реальной жизни [2]. Знания и умения – это математическая грамотность [2]. Способность к математической грамотности – это способность определять, понимать и использовать математические знания для удовлетворения индивидуальных жизненных потребностей [4]. Трудность, которая чаще всего возникает у школьников, заключается в формулировании задач для повседневной жизни, поскольку школьник еще не умеет пользоваться этими способностями [6]. Это приводит к тому,

что способности, которые должны быть понятны учащимся, застревают, и они сталкиваются с трудностями при поиске и использовании своих способностей [7]. Оценка уровня грамотности для каждого ученика может быть одинаковой, но при представлении успеваемости каждый ученик имеет свои особенности, поэтому для измерения и определения уровня успеваемости ученика необходим уровень достижений [4]. Представление результатов математической грамотности учащихся может быть легким и трудным, поскольку для этого необходим уровень достижений и серфинг по характеристикам самого учащегося.

В настоящее время многие процессы жизни человека автоматизируются с помощью компьютеров и компьютерных программ. В областях промышленности, бизнеса, экономики и образования используют информационные системы. Труд человека все чаще заменяется работой машин. В будущем эта тенденция будет только расти. Вместе с тем будет увеличиваться и потребность в специалистах в сфере компьютерных программ. Поэтому, большинству людей (специалистов) необходимо идти в ногу со временем, приобретать навыки в области программирования. Даже несмотря на то, что он не является их основным видом деятельности.

Вышесказанное ставит перед рядовым служащим ряд качественно новых задач.

Алгоритмическое мышление формируется в результате многократного решения специально подготовленных задач, которые опираются на базовые понятия программирования, такие как математические операции, переменные, алгоритмы и структуры данных. Помочь в этом могут специальные порталы для обучения с использованием автоматических проверяющих систем. Они включают в себя наборы задач на проверку различных алгоритмических навыков и понимания тонкостей языков программирования.

Линейное программирование возникло как один из разделов теории оптимизации. Применение методов линейного программирования является важным направлением улучшения планирования и анализа деятельности предприятия. Математические модели позволяют конкретизировать информацию, создавать и моделировать варианты, выбирать оптимальные решения. Современные условия диктуют необходимость применения новых инструментов анализа работы компаний. Задачи линейного программирования возникают в ежедневной деятельности логистических, торговых, распределительных фирм и организаций.

Вот несколько стратегий, которые педагоги могут использовать для обучения старших школьников линейному программированию:

1. Сделать пример понятным

Отличным способом представить линейное программирование является предоставление понятного сценария, с которым школьники легко могут сопоставиться. Например, использование проблемы бюджетирования для иллюстрации того, как линейное программирование может использоваться для наиболее эффективного распределения ограниченных ресурсов.

2. Использование визуальных средств

Линейное программирование включает использование графиков и диаграмм – визуального представления задачи оптимизации. Поэтому педагоги должны использовать визуальные средства, такие как графики и диаграммы, чтобы помочь школьникам лучше понять концепцию.

3. Начать с простых моделей

Важно начать с простых моделей линейного программирования, прежде чем перейти к более сложным. Начиная с простых моделей, школьники могут чувствовать себя менее

запуганными, что помогает повысить их уверенность в изучаемой теме.

4. Активное участие

Чтобы стимулировать активное участие, преподаватели могут использовать коллективные занятия, такие как групповые обсуждения, проекты и задачи по решению проблем. Создавая среду сотрудничества и активного участия, школьники вероятнее будут заинтересованы и будут учиться больше.

5. Предоставление примеров из реальной жизни

Помимо теоретических концепций, педагогам следует предоставлять примеры из реальной жизни о том, как линейное программирование используется в промышленности и бизнесе. Такие примеры помогают школьникам увидеть актуальность концепции и ее применимость для решения сложных задач оптимизации.

6. Развитие математических навыков

Линейное программирование включает математические уравнения и концепции. Поэтому для обучения в старших классах линейному программированию педагоги должны убедиться, что у школьников есть необходимые математические навыки, необходимые для решения задач оптимизации. Крайне важно поэтапно объяснить необходимые алгебраические уравнения. Практика решения задач является отличным способом закрепления понимания основных концепций.

7. Поощрение исследования и экспериментирования

Наконец, чтобы поддерживать энтузиазм, преподаватели могут предоставлять задания, которые поощряют исследование и экспериментирование с различными моделями. Эти проекты помогут школьникам понять, как моделируются проблемы реального мира и какие факторы влияют на их результаты.

Рассмотрим методику обучения учащихся решению задач линейного программирования в различных школьных учебниках. Под задачей линейного программирования в школьном курсе информатики понимается линейная функция с заданными линейными ограничениями, которую нужно максимизировать или минимизировать. В учебнике И.Г. Семакина за 10-11 класс (базовый уровень) содержательная линия «Формализация и моделирование» рассматривается в главе 6 «Технологии информационного моделирования». В результате анализа главы в рамках рассматриваемой темы

можно сделать вывод, что математическое моделирование изучается в рамках его компьютерной реализации, а в ходе постепенно расширяются математические знания и навыки учащихся. Также рассматриваются элементы математической статистики и моделирование корреляционных зависимостей, основные задачи оптимизации, решение которых представляется в электронной таблице MS Excel. После изучения темы в учебнике предлагается система основных понятий, список вопросов с целью проверки уровня теоретических знаний учащихся, индивидуальные задания. В учебнике Н.Д. Угриновича для 11 класса (профильный уровень) ЗЛИ рассматриваются в главе 1 «Построение и исследование информационных моделей». Анализ этой главы показал, что представленные в ней задачи относятся к различным предметным областям (физика, экономика, химия и т.д.). Задачи решаются с помощью сред программирования Visual Basic и Turbo Delphi, а также в электронной таблице MS Excel (надстройка «Поиск решения», «Подбор параметра»). Таким образом, изучение данной темы начинается с изложения теоретических основ оптимизационного моделирования (формальная модель, критерий оптимальности, целевая функция, линейное программирование, максимум и минимум целевой функции и др.). Далее рассматривается построение и исследование различных оптимизационных моделей на языках Visual Basic и Turbo Delphi. В заключении каждого параграфа рассматривается компьютерная модель в электронных таблицах.

Мы провели со школьниками проектную работу, которая была посвящена разработке программы в среде Delphi, реализующую решения ЗЛП симплекс-методом и графическим методом. Симплекс-метод является методом целенаправленного перебора опорных решений задачи и позволяет за конечное число шагов либо найти оптимальное решение, либо установить, что оптимальное решение отсутствует. Суть графического метода в следующем: каждое из заданных ограничений ЗЛП определяет на координатной плоскости некоторую полуплоскость, а система неравенств в целом – пересечение соответствующих плоскостей. Множество точек пересечения данных полуплоскостей называется областью допустимых решений.

Программа вычисляет значения целевой функции и значения входных переменных при условии максимизации (минимизации) значения. На главной форме расположено меню: файл (новый, открыть, сохранить, сохранить как, руководство пользователя, выход), правка (изменить функцию, добавить ограничения, удалить ограничения, очистить), вычисления (симплекс-метод, графический метод, параметры задачи).

В начале работы приложения нужно или открыть уже созданный файл с условием ЗЛП (*.tsk), или создать новый. Если данные введены не корректно, то с помощью категории Правка можно изменить функцию или ограничения.

После ввода данных выбрать Вычисления – Симплекс-метод (рис. 1).

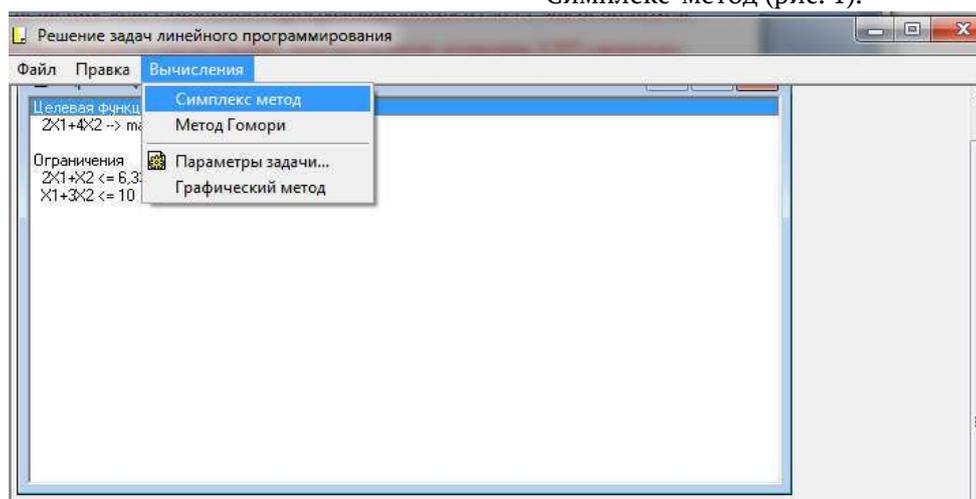


Рис. 1. Решение ЗЛП

Для решения задач графическим методом вначале работы программы нужно ввести количество заданных ограничений (не более 15).

Затем нужно ввести данные, т.е. значения целевой функции. Если не все данные будут введены, то при нажатии на кнопку «Графический

метод». Если же все данные введены корректно, то в поле `linage 1` (рис. 2) нарисуются графики ограничений и целевой функции

заданной ЗЛП. Внизу окна приложения (StatusBar) выведется ответ.

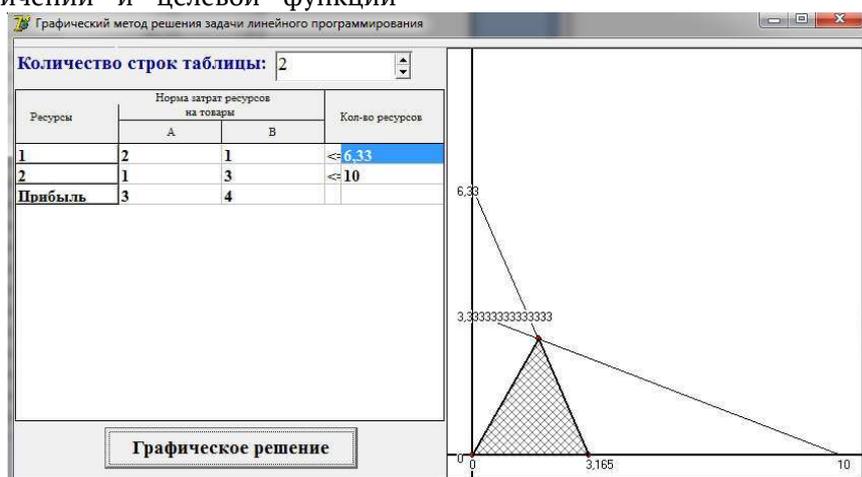


Рис. 2. Решение ЗЛП графическим методом

Таким образом, программа вычисляет значения целевой функции и значения входных переменных при условии максимизации (минимизации) значения.

Наш опыт показывает, что написание программного кода для решения таких задач не только доступно школьникам, но и вызывает у них дополнительный интерес к изучению данной проблемы. Разработанное приложение применяется нами на уроках информатики при решении ЗЛП с целью проверки полученного решения в MS Excel.

В заключение преподавание школьникам линейного программирования с использованием вышеуказанных стратегий может сделать концепцию понятной и увлекательной. Позволяя школьникам понять методологию линейного программирования, они будут более уверены в своей способности решать задачи линейного программирования и станут лучшими математическими решателями проблем.

Не стоит забывать о практической направленности курса. Линейное программирование призвано решать реальные прикладные задачи, помогая осмыслить роль математических дисциплин в окружающем мире. Показано, что линейное программирование тесно связано с такими смежными дисциплинами как информатика, линейная алгебра, математическое программирование, теория оптимального управления, организация производства.

Литература

1. Добряковой М. С., Фрумина И. Д. Универсальные компетентности и новая грамотность: от лозунгов к реальности / М. С. Добряковой, И. Д. Фрумина // Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. дом высшей школы экономики, 2020. – 472 с.
2. Пак Н.И. Нелинейные технологии обучения в условиях информатизации / Пак Н. И. // Монография. Красноярск: РИО КГПУ. – 2014. С. 224.
3. Семакин, И.Г., Хеннер, Е.К., Шеина Т.Ю. Информатика 11 класс. – Бином. – 2014. – 228 с.
4. Обучение учащихся основам программирования в рамках элективного образовательного курса «Робототехника» Родионов М. Л., Кочеткова О. Л., Пудовкина Ю. Н. Школьные технологии. 2019. 2. – С. 86-93.
5. Онлайн сервер для решения математических задач math.semestr.ru [Электронный ресурс] URL: <https://math.semestr.ru/lp/index.php>
6. Онлайн сервер Program4you [Электронный ресурс] URL: <https://programforyou.ru/calculators/simplex-method>
7. Технология создания внешних компонент ООО «1С-Софт» [Электронный ресурс] URL: <https://its.1c.ru/db/metod8dev/content/3221/hdoc>

KLIMOVA Anna Andreevna

Undergraduate student, Voronezh State Pedagogical University,
Russia, Voronezh

*Scientific Advisor – Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor
Kamensky Mikhail Igorevich*

LINEAR PROGRAMMING METHODS FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract. *This article deals with the methods of linear programming and their application in the educational process for high school students. The basic principles of constructing and solving linear programming problems are considered, and specific examples of problems solved using these methods are given. The content structure of the line "Formalization and Modeling" in various school textbooks is analyzed. The results of the project work of students, devoted to the development of a program in Delphi environment, implementing the solutions of linear programming problems by simplex method and graphical method, are presented. The article provides practical recommendations and teaching materials for teaching students linear programming, which contributes to the development of analytical thinking and modeling skills.*

Keywords: *computer science teaching, programming, modeling, linear programming problems.*

КОРОЛЕНКО Анжелика Александровна

научный руководитель, преподаватель кафедры военно-политической работы
Военного института (инженерно-технического),
Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулёва,
Россия, г. Санкт-Петербург

ПЕСТОВ Сергей Михайлович

слушатель факультета материально-технического обеспечения
(войск национальной гвардии),
Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулёва,
Россия, г. Санкт-Петербург

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

***Аннотация.** В статье приводятся результаты теоретического исследования по проблеме удовлетворенности военнослужащих профессиональной служебной деятельностью.*

***Ключевые слова:** психология, военнослужащий, служебная деятельность, удовлетворенность.*

В настоящее время внимание многих психологов во всем мире приковано к сфере труда и успешной деятельности работников в различных сферах. В современных условиях постоянно растет интерес к явлению удовлетворенности трудом, ведь это – большой пласт влияния на успешность выполнения работы и один из рычагов управления персоналом для теории организационного поведения и практики управления человеческими ресурсами. Удовлетворенность каждого работника или целой группы работников – это концентрация внимания на своем деле, налаженный социально-психологический рабочий микроклимат, становление лояльности, да и благоприятное отношение работников ко всей компании в целом. В современном активно меняющемся мире становится всё больше ситуаций и задач, требующих самостоятельной работы или работы в малых группах, проявлений креативности при столкновении с чем-то новым, или большого опыта при возникновении хорошо знакомых ранее проблем. Потому в нашей работе предлагается изучить теоретические предпосылки изучения особенностей удовлетворенности трудом у военнослужащих.

В работе дано развернутое понятие изучаемых нами личностных особенностей, включенных в понятие удовлетворенности трудом. Представлены взгляды различных авторов на особенности влияния удовлетворенности

трудом на успешность работы и выстраивание социального взаимодействия в коллективе сослуживцев.

Удовлетворенность трудом в различных теориях мотивации.

Рассматривая состояние удовлетворенности своей работой у человека, важно помнить, что у трудового процесса есть две объективные важные стороны – это сама удовлетворенность и мотивация работника. Объясняя эти процессы, можно сказать: мотивация являет собой объяснение рабочего поведения человека, а удовлетворенностью будет согласие с ним [1].

Важно учитывать и то, что удовлетворенность трудовым процессом – это оценка каждым работником того, насколько хорошо рабочий процесс и его составляющие дают удовлетворение различных потребностей вне работы.

В случае достижения высокой удовлетворенности трудом у работников в организации значительно сокращается кадровая текучесть, сводятся к минимуму прогулы, возрастает качество моральных ценностей и нравственность в коллективе в целом, возрастает связь поколений и более качественно проходит овладение трудовыми навыками у вновь пришедших работников, практически исчезают случаи травматизма на рабочих местах, проявляется больше терпимость к контингенту клиентов и заказчиков [2].

По сути своей удовлетворенность – есть

эмоциональный отклик работника по достаточно простой системе оценивания «нравится или не нравится». И системы координат для специалистов будут индивидуальными: так, один оценивает работу через призму оплаты труда и финансовых поощрений, другой имеет ориентиром сложность и объемы работы, третий определяет для себя работу через царящий в ней социально-психологический климат и качество обратной связи с руководством. Потому, изучая удовлетворенность трудом и замотивированность в ней работника, нужно помнить об относительности и индивидуальности понимания работником своей трудовой деятельности. А это усложняет изучение общего уровня удовлетворенности трудом.

Так, зарубежные исследователи П. Смит, Л. Кендалл и К. Хулин совместно выделили категории параметров, из которых складывается удовлетворенность трудом:

- собственно, работа – насколько она человеку интересна, сколько нового позволяет освоить, сколько дает почувствовать ответственность за поставленные задачи;
- вознаграждение за работу, достаточна ли зарплата для покрытия своих финансовых нужд и личных потребностей, имеются ли для этого бонусы или льготы;
- возможность шагать по карьерной лестнице и продвигаться в интересующих направлениях;
- взаимоотношения с начальствующими органами, качество и частота обратной связи, моральная поддержка, отклик руководства при технических потребностях на рабочем месте;
- коллеги, уровень их компетентности, степень совпадения с личностными качествами работника, готовность протянуть руку помощи и поддержать [3].

Более детальное описание процесса изучения компонентов можно встретить в трудах Вечерина А. В., который уделяет внимание объемам порученной работы (посильная или непосильная для работника), степень физической и отдельно психологической напряженности на рабочем месте, эргономичности рабочего пространства, включая и гигиену условий труда, уделяет внимание также равномерности и справедливости распределения и труда, и выплат между работниками, учитывает должное отношение к потребностям в развитии, обучении, переквалификации персонала, если он в этом нуждается [4].

В процессе изучения удовлетворенности

трудом важно помнить и о том, что человеку присуще обладать такими чертами, которые обязательно отразятся на степени удовлетворенности или неудовлетворенности собственной трудовой деятельностью вне зависимости от того, насколько хорошо или плохо налажены трудовые процессы и организованы рабочие места. То есть, при равных условиях может оказаться так, что один специалист будет полностью доволен своей работой и ее условиями, а другой специалист не одобрит ничего и откажется от работы.

И вот тут стоит вспомнить об одной из главных составляющих мотивации в труде. Это степень сложности работы, которую производит работник. Разумеется, логичным было бы размышление о том, что при росте удовлетворенности трудом возрастет качество и/или объем работы конкретного работника, пишет Семенов М. Ю.

И действительно, во многих (но не во всех) случаях так и происходит, невзирая на то, что удовлетворенность местом работы и уровень рабочих показателей достаточно сложно и неоднозначно переплетаются между собой [5].

Прямая взаимосвязь происходит обычно потому, что удовлетворенность собственным трудом и местом тянет расти вверх и общее отношение к организации, тянет и уровень трудовой дисциплины и положительное отношение к ее требованиям, если работник достаточно замотивирован на своем рабочем месте.

В психологической науке принято выделять два основных подхода, рассматривая концепции и теории мотивации работника к труду.

Первым мы рассмотрим подход, представляющий группу теорий содержательной стороны мотивации. Теории в данном случае строятся на акценте потребностей работника, которые толкают его к трудовой деятельности. Итак, содержательные теории:

1) Мотивация по схеме А. Маслоу.

Смысл данной теории сводится к иерархичному и последовательному удовлетворению потребностей к человеку от низших организменных к более высоко стоящим в иерархии. Сам А. Маслоу и его ученики говорили о том, что изучать нужно поведение, а не сознание работников.

Так, каждый работник стремится изначально к удовлетворению физических потребностей организма и прилагает усилия для выживания (вода, еда, сон и т.д.).

Удовлетворив эти запросы, человек

заинтересован в безопасности и наличии крыши над головой.

После этого работник замотивирован на поиски надежного социального окружения, удовлетворяя потребность в общении и обмене информацией.

Решив эту задачу, человек переходит на следующую ступень мотивации – он испытывает потребность в признании себя другими и испытывает потребность достичь чего-то лично и публично значимого.

После успешного завершения этой задачи человек оказывается на «вершине» системы потребностей и нацеливается на достижение самоактуализации и роста личности. Наивысшая эта потребность не достигает максимально возможного уровня, а потому человек на протяжении всей своей жизни испытывает потребность в саморазвитии и является замотивированным бесконечно [6].

При внедрении данной теории каждому руководителю организации важно следить за саморазвитием работников и предоставлять им условия для удовлетворения всех активных на данный момент потребностей, только тогда он может требовать от работников максимум эффективности в труде [7].

2) Теория мотивации Д. Мак Клееланда.

Данный исследователь говорил, что построение всех человеческих потребностей можно свести всего лишь к трем показателям:

- стремление к успеху – это признание успешности в глазах коллег и начальства, готовность принимать сложные решения для успеха всей компании и отвечать за свершенные для этого поступки;

- стремление к власти – это потребность и готовность работника решать задачи на всех уровнях и вести управление компанией;

- стремление к признанию – это потребность и готовность быть лидером в коллективах на разных этапах производства, иметь свое мнение и доносить до других работников, чтобы они начали рассуждать также [8].

Согласно данной теории, работники, которые проявляют вышеуказанные стремления, должны прилагать усилия в форме продвижения по карьерной лестнице [9].

Уделять внимание работникам с такими потребностями считается очень важно, а средства достижения этой цели – организация аттестаций, переквалификаций, справедливые кадровые движения внутри компании. Работники с проявленными стремлениями к работе имеют

обычно большой круг общения, и руководитель обязан оказать содействие в еще большем его расширении [7].

3) Теория мотивации Ф. Герцберга.

Данная идея возникала, когда возрастала в науке того времени потребность изучения как материальных, так и нематериальных стимулов для мотивации к работе. Автор построил модель, которую назвал двухфакторной. Первая группа факторов содержит в себе гигиенические факторы, необходимые для самоактуализации личности работника, для удовлетворения внутренних потребностей и сочетания их с окружением и условиями труда [10].

Сюда включены:

- проявление интереса начальника к подчиненному;
- комфортный режим работы;
- наличие социальных гарантий здоровья;
- достаточная справедливая оплата труда;
- обеспечение охраны труда и соблюдение техники безопасности для работников;
- организация работы по здравоохранению;
- своевременное и качественное обновление оборудования;
- достаточная санитарно-гигиеническая обеспеченность рабочего места;
- налаженный положительный социально-психологический климат трудового коллектива;
- система контроля работы.

Вышеуказанные пункты позволяют увеличить удовлетворенность трудом у работников при наличии иных неблагоприятных условий, но полного удовлетворения работой на одних гигиенических факторах достичь невозможно [11].

Вторая группа подходов, описывающих мотивацию работника к труду, содержит теории, раскрывающие распределение возможностей и сил работников так, чтобы достигать конкретных, понятных и им, и руководству целей [7]. Прибегая к реализации на производстве данных теорий, каждый руководитель должен помнить, что нужно обобщать содержание работы. В данном случае мотиваторы для работников следующие:

- успех в трудовой деятельности;
- карьерный рост и обучение;
- отношение к профессии в обществе;
- интерес и привязанность к работе и

рабочему месту в частности;

- чувство ответственности за свои решения;
- поощрения, справедливые повышения.

Реализация вышеуказанных пунктов для отдельного работника даст возможность почувствовать уважение, самоуважение, получить похвалу или иную форму благодарности от руководства организации. А также простимулирует прилагать усилия к работе в будущем и более качественно расти на рабочем месте [2].

Теории в данном подходе никоим образом не уменьшают значение гигиенических теорий и перечисленных там потребностей. Но отчетливо показывают, что поведение на рабочем месте зависит не только от гигиенических факторов. Ведь в целом поведение каждого работника связано с ожиданиями, представлениями. К этой группе теорий относят:

1) Теория ожиданий В. Врума.

Строится данная теория на том, что активная на данном отрезке времени потребность работника вовсе не является единственной для мотивации к труду или даже просто для достижения конкретной цели. Автор рассуждает о том, что каждый человек надеется, что выработанный им стиль поведения непременно приведет к получению результата или вещи, которая важнее всего остального здесь и сейчас.

Теория ожиданий была построена для возможности ответить – почему человек делает именно такие выборы, а не какие-то другие, получая альтернативные варианты. Насколько замотивирован работник, чтобы идти к результату, который он уже наметил для себя [12].

Вообще, в данной теории весь процесс ожидания складывается из трех частей, первым среди которых идет усилие, затем начинается исполнение, а третьим становится получение результата. Но усилие здесь – результат мотивации. Исполнение – это следствие приложенных усилий (возможностей личности, состояния среды), а результат – это итог исполнения и силы желания получить результат [13].

2) Теория справедливости Дж. Адамса.

Ее основные положения в тезисной форме изложил сам автор:

- работник всегда сравнивает (сколько вложил в работу, сколько за нее получил вознаграждения);
- при наличии неравномерности вложенного и полученного всегда будет обида работника;
- неудовлетворенность вложенным и

полученным приведет к попыткам работника восстановить эту неравномерность [4].

Если все же дошло до неудовлетворенности вложенным и полученным, то работники избирают один из следующих путей восстановления справедливости, если получение меньше отдачи [14]:

- работник уменьшит отдачу. Происходит это в форме опозданий и прогулов, уменьшения производимой работы и времени, затрачиваемого на работу;
- работник начнет требовать увеличения зарплаты, кадровых перемещений, шагов в карьере;
- работник начнет угрожать увольнением или действительно уволится.

А привести к этим действиям работников может [4]:

- неверно выбранная психологическая оценка действий работника, когда он не получает признания или его действия недооценивают;
- низкий уровень доверия, когда работник опаслив по отношению к начальнику, или наоборот, опаслив и предвзят начальник;
- наличие внутренних ожиданий и связанные с этим обиды и разочарования, принятые за несправедливое к себе отношение;
- нерешенные обиды. Работник к начальнику или начальник к работнику закладывают некоторый кредит доверия, а несоответствие с реальностью приводит к обостренному чувству несправедливости.

3) Комплексная теория Портера-Лоулера.

Данная модель объясняет, что для достижения максимального успеха в работе необходимо учитывать одновременно имеющиеся задатки и способности к работе, степень приложенных усилий, успешность результата, удовлетворенность вознаграждениями – и все это в рамках одной единовременной системы [15]. Выделяется в науке данная теория тем, что в ней производится попытка учесть мотивацию к работе изнутри личности, не как нужную для организации вещь. Такой ракурс касательно мотивации можно назвать даже системно-функциональным. Иными словами, работник будет считать себя удовлетворенным работой только при таком раскладе, когда он выполнит свою работу спешно и получит соответствующее его ожиданиям вознаграждение, или превышающее ожидания.

Управляющие организацией, отдавшие предпочтение данной теории в своем

управлении, должны понимать важность пропорциональности и справедливости вознаграждения каждого Целевого работника по мере его стараний. Только в таком случае удастся добиться роста продуктивности у работников организации в целом. поддерживать высокую мотивацию к работе при помощи поощрений, как материальных, так и нематериальных [16].

Факторы удовлетворенности трудом и их влияние на эффективность работы:

В различных работах и описаниях удовлетворенность трудом представляется нам, как имеющее положительную окраску, вызывающее приятные эмоции в оценке своего труда. Это такое восприятие своей рабочей зоны, рабочего процесса и его результатов самим специалистом или работником, при котором все необходимое для высокой функциональности у работника наличествует [17].

В исследованиях отмечен такой ряд факторов, которые образуют оценку работника к его профессиональной рабочей деятельности, а также оказывает влияние на изменение (ухудшение или улучшение) относительно рабочей деятельности:

1. Объективные показатели деятельности работника.

Степень довольствования своим трудом напрямую будет зависеть от черт, характеризующих работу со стороны условий труда. Причем, важно отметить, что здесь не говорится об индивидуальных предпочтениях и особенностях, а о качественных границах, важных для всех работников в целом. Иными словами, речь идет о приемлемости рабочего места для успешного выполнения поставленных рабочих задач [18]. Бывают случаи, когда можно говорить о неприемлемых условиях труда, которые вызывают у работника затруднения в трудовом процессе, а окружающие его работники осознать этого не могут. Начинаются столкновения мнений, возникают слова о преувеличении проблемы, привередливого отношения, морально-психологической слабости или профессиональной неспособности, и подобного, а работник в неподходящих рабочих условиях не смог правильно адаптироваться.

2. Персональные особенности восприятия рабочего места.

Существуют исследования, итогом наблюдений которых стали выводы о полной незапланированности и непредсказуемости отношения работника к его рабочим условиям.

Авторы трудов говорят о том, что одни и те же ситуации, точки зрения и особенности рабочих условий разными людьми воспринимаются совершенно различно [19].

К тому же, каждый человек, как специалист, как работник, имеет собственный набор притязаний и критических точек оценивания рабочих условий. Здесь можно вспомнить лозунг зарождения американской эргономики о том, что «нет плохой работы, есть неудовлетворенный ею человек». И в сознании рядовых сотрудников, и в психологической и социологической науке присутствуют степени удовлетворенности трудом, напрямую связанные со сложностью этого труда. Это описывает такая схема. Сложный и кропотливый труд имеет в себе сложную творческую составляющую, раскрывается потенциал, дается пространство для решения различных задач, потому и удовлетворения от работы и особенно от ее результатов будет значительно больше, чем от простой работы. Наличие креативности и работы воображения играет большую роль. Но не главную. Когда исследовался фактор творчества, был сделан вывод еще и о том, что разные люди имеют отличающиеся творческие способности и степень их проявления [20]. Потому творчество не может быть ведущим показателем оценки удовлетворенности.

Важно помнить о том, что разные люди испытывают разные потребности в проявлении творчества. Если говорить о работниках, которые занимаются сложной и простой работой, то в обеих группах найдутся люди, как не испытывающие рвения и не проявляющие творческой жилки, так и наоборот, прилагающие усилия, проявляющие интерес и представляющие работу, как поле для изобретений, реорганизаций, новых решений [5].

3. Квалификация и образование.

В исследованиях различных ответвлений социологии и психологии говорится о том, как проводятся аттестации, отмечается важность соответствия между полученным образованием и имеющимся рабочим местом. Иными словами, показана большая частота совпадений, соответствует образование с квалификацией способности выполнить поставленные рабочие задачи, или не соответствует.

Важно еще обратить внимание на следующие моменты:

– уровень образования или квалификации оказывается более высокого уровня, чем требуют рабочие условия, то можно говорить о

более легком и успешном выполнении задач, равно как и отсутствии интереса к слишком легкой работе;

– уровень образования или квалификации оказывается более низкого уровня, чем ждут от работника, то можно говорить о сложной или даже невыполнимой трудовой деятельности, одновременно с тем может присутствовать интерес, острая потребность в развитии недостающих навыков, стимул расти профессионально для работника [21].

4. Продолжительность стажа трудовой деятельности.

Этому фактору уделяется внимание в тех случаях, когда процесс адаптации завершен, улажены камни преткновения, уровень условий труда поднят до приемлемого. Зачастую, до полной адаптации работник может расценивать рабочую деятельность крайне негативно, а спустя время характеристика поменяется на значительно более хорошую. И даже если в условия рабочей деятельности присутствуют неблагоприятные моменты, людям с продолжительным стажем они уже не будут казаться критическими или проблемными [4]. Если говорить о сроках прохождения адаптационного периода к рабочим местам, то в разных исследованиях психологов и социологов говорится о рамках от полугода до трех-пяти лет. Ввиду множества различных морально-психологических, технологических, юридических изменений адаптационные периоды могут повторяться при любом стаже в труде [22].

Бывают случаи, когда большая протяженность рабочей деятельности оказывают негативное влияние на удовлетворенность своей работой. Это связано, в том числе, с исчерпыванием ресурсов для творчества. Это еще может быть связано с искажением, уменьшением содержательности труда или смысла, какой вкладывался работником в дело. Еще может присутствовать разочарование, нереализованность надежд и ожиданий работника касательно его работы и рабочего места.

Важно учитывать не только общее понятие стажа, но и отдельно стаж в конкретной области, или на конкретном рабочем месте. Может возникнуть ситуация, когда все показатели дополняют друг друга, а порой и противоречат.

5. Этапы трудового цикла.

Вся деятельность работника, как и организации, имеет повторяющиеся циклические пласты в своем развитии. В исследованиях отражены такие случаи зависимости

удовлетворенности трудом у работника от его пласта его трудового цикла [11]:

а) Итог работы связан с трудностями, которые удалось преодолеть, и будет присутствовать максимально возможная удовлетворенность своим рабочим местом и трудом.

б) Итогом работы становятся пики напряженности, ответственности за проделанный и еще незавершенный трудовой процесс, и поэтому удовлетворенность своим рабочим местом и трудом будет минимальной.

в) Процесс трудовой деятельности не идет к окончанию, скачков между максимальным и минимальным отношениями к работе не наблюдается. Важную роль здесь будет играть волевая устойчивость работника, умение планировать и перераспределять нагрузки для стабильно эффективной работы [19].

6. Информированность.

Отдельный работник или группа работников на протяжении всей своей трудовой деятельности относятся к своим рабочим условиям, сравнивая их – с другими рабочими местами, работниками, организациями или даже странами, а чтобы это делать, работник должен быть достаточно осведомленным. Объем допускаемой информации важен для работников всех уровней, как отмечают различные авторы [20].

Полная осведомленность в рамках желаемого для каждого работника будет иметь положительное значение, и способствовать росту удовлетворенности трудом [14].

7. Проявление материальной и моральной мотивации труда.

Каждый работник или группа работников, имеющие интерес к развитию в профессии, к содержанию работы, подчеркивают важность успешного выполнения задач и рабочих функций, могут проигнорировать проблемные моменты в работе, не уделить внимания недостаткам или доработать их до приемлемого уровня. Содержательная значимость и привлекательность снижают критичное отношение к работе. И подобный эффект оказывает на работников заработная плата. Она не только итог труда, но и способ для поощрения, точнее, компенсации, снижающей критичное отношение к работе, если оно будет высоким [3].

8. Административный режим в организации.

Порой случается так, что демонстрируемая работниками удовлетворенность трудом является по факту нежеланием критиковать

имеющиеся правила поведения при текущей администрации организации. Другими словами, это форма не проявляющегося конформного поведения целого коллектива [23].

Выходит так, что вышеназванные нами факторы относятся к числу управляемых и имеют право существовать в форме социальных приемов для регуляции отношения к труду у работников.

Выводы. Удовлетворенность трудом как психологический феномен в трудах различных авторов отмечается как итог оценивания, восприятия специалистами и работниками своей трудовой деятельности, как способа удовлетворить свои потребности. В данной работе по этой теме рассмотрены параметры планирования работы, факторы оценивания удовлетворенности трудом, а также особенности трудовой деятельности в изучаемой сфере – правоохранительных органах.

Несмотря на большое количество исследований, посвященных изучению удовлетворенности трудом, существуют вопросы, которые остаются нераскрытыми, не уделяется достаточно внимания тому, насколько хорошо ощущают себя работники правоохранительных органов на своих местах и насколько отражается на личности специфика работы и протяженность срока службы.

Статья является логическим продолжением наших предыдущих исследований [24, 25, 26, 27, 28, 29, 30].

Литература

1. Бюссинг, А. Мотивация и удовлетворенность [Текст] / А. Бюссинг // Управление человеческими ресурсами. СПб.: Питер, 2002.
2. Моргунов, Е. А. Управление персоналом: исследование, оценка, обучение [Текст] / Е. А. Моргунов. – М.: Бизнес-школа «Интел-синтез», 2000.
3. Хагур, Ф. Р. Категория «удовлетворенность трудом» в социологическом измерении [Текст] / Ф. Р. Хагур // Теория и практика общественного развития, 2011 – № 8.
4. Вечерин, А. В. Субъективные факторы удовлетворенности трудом сотрудников организаций. [Текст] / А. В. Вечерин. // Психология. Т. 8. – 2011 – №2.
5. Семенов, М. Ю. Удовлетворение и удовлетворенность [Текст] / М. Ю. Семенов. // Омский научный вестник. – 2000. – № 13.
6. Пакулин, В. Совершенствование механизма мотивации труда. [Текст] / В. Пакулин. // Человек и труд. – 2006. – №8.
7. Соломанидина, Т. О. Мотивация трудовой деятельности персонала [Текст] / Т. О. Соломанидина. – // Управление персоналом. – М., 2005.
8. Замфир, К. Удовлетворенность трудом. Мнение социолога. [Текст] / К. Замфир. – М.: ЮНИТИ, 2003.
9. Пряжников, Н. С. Психология труда и человеческого достоинства: Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / Н. С. Пряжников. – М.: ИЦ «Академия», 2004.
10. Герцберг, Ф., Моснер, Б., Снидерман, Б. Мотивация к работе. [Текст] / Ф. Герцберг, Б. Моснер, Б. Снидерман. – М.: Вершина, 2007.
11. Богдан, Н. Н., Технология карьеры: Учебное пособие. [Текст] / Н. Н. Богдан. – Владивосток: ВГУЭС, 2003.
12. Сидоренко, С. М. Мотивация персонала: две стороны медали [Текст] / С. М. Сидоренко // Человек и труд. – 2007. – №7.
13. Комарова, Н. Мотивация труда и повышение эффективности работы. I [Текст] / Н. Комарова. – М.: Человек и труд. – 2007. – №13.
14. Темницкий, А. Л. Удовлетворенность работой на предприятии как определяющий фактор качества трудовой жизни рабочих России. [Текст] / А. Л. Темницкий. – М.: Изд. дом высшей школы экономики, 2012.
15. Леонова, А. Б. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. [Текст] / А. Б. Леонова. – М.: Радикс, 2005.
16. Борисова, Е. М., Логинова, Г. П. Индивидуальность и профессия. [Текст] / Е. М. Борисова, Г. П. Логинова. – М.: Знание, 2001.
17. Калекина, А. В. О влиянии уровня профессиональной культуры на эффективность труда персонала предприятий [Текст] / А. В. Калекина // Известия Иркутской государственной экономической академии. 2007. – № 5.
18. Латфуллина, Г.Р. Организационное поведение. Учебник для вузов. [Текст] / Г. Р. Латфуллина. – М.: Москва, 2007.
19. Патрушев, В. Д. Труд и досуг рабочих [Текст] / В. Д. Патрушев – М.: Изд-во Ин-та социологии, 2006.
20. Шульц Д. Я. Психология и работа. [Текст] / Д. Я. Шульц. – 8-е изд. – СПб.: Питер, 2003.
21. Замфир К. Удовлетворенность трудом. Мнение социолога [Текст] / К. Замфир. – М.: ЮНИТИ, 2003.

22. Еропкин, А.М. Организационное поведение: учебник. [Текст] / А. М. Еропкин. – Академика МГУ, 2004.

23. Захарова, Т. И., Гаврилова, С. В. Мотивация трудовой деятельности: Учебно-методический комплекс. [Текст] / Т. И. Захарова, С. В. Гаврилова. – М.: Изд. ЕАОИ, 2008.

24. Пашкин С.Б., Турчин А.С., Саркисова Е.А. Система мероприятий психологической помощи военнослужащим в интересах укрепления, сохранения, восстановления психического здоровья // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2020. №1(10). С. 82-88.

25. Пашкин С.Б., Кораблина Е.П., Мозеров С.А., Мозерова Е.С. Медикопсихологическое консультирование по профилактике профессиональных деформаций // Комплексная психологическая помощь в образовании и здравоохранении: материалы X научно-практической конференции, 14 декабря 2020 года. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ имени А.И. Герцена, 2020. С. 78-81.

26. Пашкин С.Б., Мозеров С.А., Мозерова Е.С. Зависимость удовлетворенности трудом персонала организации от стажа профессиональной деятельности // Актуальные проблемы военно-научных исследований. 2021. № 6(18). С. 367-382.

27. Пашкин С.Б., Мозеров С.А., Мозерова Е.С. Гендерные особенности самовосприятия в кризисные периоды жизнедеятельности // Комплексная психологическая помощь в образовании и здравоохранении: материалы XI научно-практической конференции, 20 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ имени А.И. Герцена, 2021. – С. 51-53.

28. Борисов А.А., Саркисов С.В., Салькова Д.В. Оценка эффективности профессионального становления командира подразделения // Актуальные проблемы военно-научных исследований. 2019. № 3 (4). С. 354-365.

29. Пашкин С.Б., Саркисов С.В., Саркисова Е.А. Особенности морально-психологического обеспечения профессиональной деятельности выпускника военного вуза инженерного профиля в условиях чрезвычайных ситуаций // XIII Санкт-Петербургский конгресс «Профессиональное образование, наука и инновации в XXI веке» (20-22 ноября 2019 г.): Сборник трудов / Санкт-Петербургский горный университет. СПб., 2019. С. 175-178.

30. Пашкин С. Б., Саркисов С.В., Радюкин Е.Е., Саркисова Е.А. Комплект свернутых информационных конструкций и схем для запоминания по психологии и педагогике // ВИ(ИТ). – СПб., 2019. – 84 с.

KOROLENKO Anzhelika Alexandrovna

Scientific Advisor, Lecturer at the Department of Military-Political Work of the Military Institute (Engineering and Technical), Military Academy of Logistics, Russia, St. Petersburg

PESTOV Sergey Mihailovich

Student of the Faculty of Logistics Support (National Guard Troops), Military Academy of Logistics, Russia, St. Petersburg

THEORETICAL FOUNDATIONS FOR STUDYING PROFESSIONAL SATISFACTION AMONG MILITARY PERSONNEL

Abstract. *The article presents the results of a theoretical study on the problem of satisfaction of military personnel with professional service activities.*

Keywords: *psychology, military man, performance, satisfaction.*

ЛЯБУКОВА Алёна Вячеславовна

студентка, Московский городской педагогический университет, Россия, г. Москва

МЕХАНИЗМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ НОВЫХ СОТРУДНИКОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. Современная динамичная сфера дошкольного образования требует не только квалифицированных профессионалов, но и эффективных механизмов профессиональной поддержки для новых сотрудников. В условиях быстрого развития образовательных технологий и постоянных изменений в методологии работы с детьми, вопрос об адаптации и поддержке педагогов становится ключевым. Для обеспечения высокого качества образования необходимо уделять особое внимание внедрению инновационных методов и созданию устойчивой системы внутренней поддержки для новых членов педагогического коллектива. Эффективные механизмы профессиональной поддержки являются неотъемлемой частью успешного старта педагогической карьеры. Они включают в себя не только технические и методические аспекты, но и социальную адаптацию и вовлечение новых сотрудников в корпоративную культуру учебного заведения. В связи с этим важно разработать комплексные программы, нацеленные на создание благоприятной среды для профессионального роста и развития педагогов.

Ключевые слова: дошкольное образование, профессиональная поддержка, управление дошкольным образованием, вовлечение сотрудников, инновационные методы.

Актуальность исследования

Современное образование ставит перед собой вызов обеспечения высокого качества обучения и воспитания детей с самого раннего возраста. В этом контексте особенно важным является эффективное внедрение и поддержка новых сотрудников в дошкольных образовательных организациях. Именно поэтому тема механизмов профессиональной поддержки для новых педагогов в данной области становится крайне актуальной.

В современном образовательном пространстве наблюдается постоянное изменение требований и стандартов, что требует от педагогов гибкости и готовности к постоянному обновлению своих профессиональных компетенций. Новые сотрудники, вступая в коллектив дошкольной образовательной организации, сталкиваются с необходимостью освоения не только формальных аспектов работы, но и погружения в уникальную образовательную среду. Особенностью данного исследования является фокус на механизмах профессиональной поддержки. Эти механизмы включают в себя не только вводные курсы и семинары, но и создание эффективных систем менторства, где опытные педагоги делятся своими знаниями и опытом с новыми членами коллектива. Такой подход к поддержке новых сотрудников обеспечивает не только быструю адаптацию, но и

формирование устойчивых связей внутри образовательного сообщества.

Таким образом, исследование механизмов профессиональной поддержки новых сотрудников в дошкольных образовательных организациях актуально и востребовано. Оно направлено на разработку конкретных рекомендаций и механизмов, способствующих успешной адаптации и профессиональному росту педагогов, что, в конечном итоге, содействует повышению качества образования в дошкольных учреждениях.

Цель исследования

Цель предстоящего исследования заключается в глубоком анализе и разработке эффективных стратегий механизмов профессиональной поддержки для новых сотрудников в сфере дошкольного образования. Основными задачами исследования являются выявление ключевых вызовов и трудностей, с которыми сталкиваются новые педагоги при вступлении в профессиональное сообщество дошкольных образовательных организаций, а также выработка конкретных рекомендаций для создания устойчивых и поддерживающих механизмов адаптации.

В ходе исследования планируется проанализировать существующие программы и методы профессиональной поддержки, выявить их сильные стороны и слабости, а также провести

анализ социальных и психологических аспектов адаптации новых сотрудников.

Цель исследования также заключается в предоставлении конкретных практических рекомендаций для дошкольных образовательных учреждений, направленных на улучшение процессов адаптации новых сотрудников. Предполагается, что результаты исследования будут полезны не только для педагогов и руководителей дошкольных образовательных организаций, но и для разработчиков образовательных политик и специалистов в области управления человеческими ресурсами в сфере образования.

Материал и методы исследования

Изучением вопросов, посвященных механизмам профессиональной поддержки новых сотрудников дошкольной образовательной организации, занимались такие ученые как Е.М. Колесникова, О.В. Балалиева, Е.А. Тебенькова и др.

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

Результаты исследования

Механизмы профессиональной поддержки новых сотрудников в дошкольной образовательной организации являются ключевым элементом успешного старта педагогической карьеры. В свете постоянных изменений в методиках обучения и подходах к воспитанию детей, создание эффективных механизмов адаптации и поддержки для новых педагогов становится неотложной задачей.

Для изучения особенностей интеграции молодых педагогов дошкольной образовательной организации в профессию предлагается разработать специальный алгоритм, который включает в себя три основных направления:

1. Определение особенностей интеграции. Выявление ключевых аспектов процесса интеграции молодых педагогов в профессию.

2. Готовность администрации. Изучение готовности администрации к организации интеграции молодых педагогов. Оценка методического сопровождения данного процесса.

3. Удовлетворенность молодых педагогов. Определение степени удовлетворенности молодых педагогов качеством оказанной методической помощи в процессе интеграции.

Каждое направление включает в себя несколько этапов работы:

- Выделение критериев для анализа.

- Подбор диагностического инструментария.

- Сбор данных.

- Обработка полученной информации [4, с. 54].

Молодой педагог, находясь на этапе адаптации, стремится к психологическому комфорту, ассимиляции в коллектив и установлению взаимоотношений. Важным аспектом на данном этапе является дружелюбное взаимодействие, поддержка со стороны коллег, знакомство с уникальной атмосферой образовательной организации и ее внутренними нормами, что можно рассматривать как «посвящение в сотрудники».

На этапе профессионального утверждения молодой педагог стремится к пополнению профессионального опыта и формированию мотивационной направленности. Здесь ключевым является участие в семинарах, практически ориентированных мероприятиях и тренингах. Важным стимулом также служит признание со стороны руководства, выражающееся, например, в освещении достижений на педагогическом совете.

На этапе профессиональной самореализации молодой педагог стремится к признанию своей роли в профессиональном сообществе. Важным является не только внутреннее признание, но и экспертное оценивание своей профессиональной деятельности. Здесь актуальными становятся открытые мероприятия, мастер-классы, выступления на конференциях, публикации и участие в конкурсах, что способствует подтверждению статуса полноправного представителя профессионального сообщества.

Важным элементом механизма поддержки является также создание благоприятной рабочей атмосферы. Организация корпоративных мероприятий, совместных проектов, и обеспечение открытого общения способствует формированию дружелюбного и вдохновляющего коллектива. Это, в свою очередь, оказывает положительное воздействие на трудовую мотивацию и общую эффективность работы педагогов.

Внедрение эффективных механизмов профессиональной поддержки для новых сотрудников в дошкольных образовательных организациях является необходимым условием для обеспечения высокого уровня образовательного процесса. Это не только способствует успешной адаптации новых педагогов, но и

является ключевым моментом в обеспечении стабильности и инновационности в сфере дошкольного образования [1, с. 132].

В динамичной обстановке дошкольного образования, где требования к педагогам постоянно эволюционируют, механизмы профессиональной поддержки новых сотрудников становятся неперенным элементом обеспечения не только успешного старта, но и устойчивого роста в профессии. Ориентированные на индивидуальные потребности, эти механизмы воплощают в себе концепцию постоянного обучения и развития, что особенно важно в условиях постоянного обновления образовательных подходов.

Важным компонентом эффективной системы поддержки является интеграция современных технологий в профессиональное обучение. Внедрение онлайн-курсов, вебинаров и электронных платформ обучения позволяет новым сотрудникам осваивать актуальные методики и технологии в формате, удобном для них. Это способствует не только обогащению их профессионального арсенала, но и созданию гибкой образовательной среды.

Следующим важным шагом является создание системы обратной связи. Регулярные консультации с опытными коллегами и анализ педагогической деятельности помогают новичкам не только оценивать свой прогресс, но и получать ценные советы по совершенствованию своей практики. Взаимодействие с коллегами становится источником вдохновения и возможностью для обмена опытом [2, с. 182].

Еще одним важным элементом механизмов поддержки является стимулирование и поощрение. Создание системы поощрения за достижения, как маленькие, так и крупные, мотивирует новых сотрудников и способствует формированию позитивного образа работы в образовательной организации [3, с. 74].

Таким образом, механизмы профессиональной поддержки новых сотрудников в дошкольных образовательных организациях должны строиться на принципах гибкости, инноваций и внимания к индивидуальным потребностям каждого педагога. Всестороннее сопровождение новых сотрудников на их педагогическом пути не только обеспечивает успешную адаптацию, но и является залогом устойчивого качества образования в дошкольных учреждениях.

Выводы

В заключении данного исследования выявлено, что тема механизмов профессиональной поддержки для новых сотрудников в дошкольных образовательных организациях не только сохраняет свою актуальность, но и приобретает ключевое значение в обеспечении устойчивого и качественного старта педагогической карьеры.

Результаты исследования подчеркивают важность интеграции современных технологий в систему поддержки, обеспечивая новым сотрудникам доступ к разнообразным образовательным ресурсам. Это направление позволяет не только расширять их профессиональные горизонты, но и создавать адаптивную среду для обучения.

Постоянный обмен опытом и конструктивная обратная связь являются краеугольными камнями для формирования устойчивого профессионального роста. Внедрение системы поощрений и стимулирование личного и коллективного достижения, как выявлено в исследовании, способствуют формированию позитивного образа образовательной организации. Это, в свою очередь, создает благоприятные условия для профессионального развития, а также укрепляет единство и взаимопонимание в коллективе.

Литература

1. Колесникова Е.М. Педагоги дошкольного образования: специфика профессиональной группы и рынка услуг // Вестник социологии. – 2013. – № 7. – С. 129-152.
2. Левитан М.П. Проектный подход к управлению качеством дошкольного образования в дошкольной образовательной организации // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7. № 2 (23). – С. 281-284.
3. Семенова М.Л. Управление педагогическим персоналом в дошкольной образовательной организации: учеб.-метод. пособие / М.Л. Семенова. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2019. – 120 с.
4. Середкина Н.А. Профессиональная поддержка педагогических кадров в ДОУ // Теория и практика управления в системе рыночных отношений сборник научных статей по материалам II Международного кадрового форума. – 2017. – С. 53-58.

LYABUKOVA Elena Vyacheslavovna

Student, Moscow City Pedagogical University, Russia, Moscow

MECHANISMS OF PROFESSIONAL SUPPORT FOR NEW EMPLOYEES OF A PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION

Abstract. *The modern dynamic sphere of preschool education requires not only qualified professionals, but also effective professional support mechanisms for new employees. In the conditions of rapid development of educational technologies and constant changes in the methodology of working with children, the issue of adaptation and support of teachers becomes key. To ensure high quality of education, it is necessary to pay special attention to the introduction of innovative methods and the creation of a stable system of internal support for new members of the teaching staff. Effective professional support mechanisms are an integral part of a successful start of a teaching career. They include not only technical and methodological aspects, but also social adaptation and involvement of new employees in the corporate culture of the educational institution. In this regard, it is important to develop comprehensive programs aimed at creating a favorable environment for professional growth and development of teachers.*

Keywords: *preschool education, professional support, preschool education management, employee involvement, innovative methods.*

МАТЧИНА Юлия Алексеевна

музыкальный руководитель,

МДОУ «Детский сад №7 комбинированного вида» г. Валуйки Белгородской области,
Россия, г. Валуйки

РАННЯЯ ПРОФОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОО

***Аннотация.** В данной статье рассматривается специфика профессии театрального актёра, его обязанности и нюансы труда. Представленный материал поможет музыкальным руководителям и другим педагогам повысить свою компетентность в вопросах исполнительского искусства и музыкального образования.*

***Ключевые слова:** актёр, театр, мастерство, сцена, герои, старший дошкольный возраст.*

Любой взрослый, и родитель, и преподаватель, в то или иное время спрашивал своих детей, кем они хотят стать, когда вырастут. Ответы могли быть самые неожиданные: учёный, президент, повар, визажист, артист и многие другие. Наблюдая за своими воспитанниками и беседуя с ними на темы выбора профессии, я поняла, что многие из них, возможно хотят тоже получить творческую профессию.

Это связано с тем, что раннее знакомство дошкольников с различными профессиями не только расширяет общее представление об окружающем мире, но и формирует у них начальный опыт профессионального поведения, способствуя ранней профориентации.

Как показывают исследования, наибольший интерес у детей вызывает творческая профессия актёров, исполняющих роли в театре и на сцене. После ряда образовательных мероприятий дошкольники понимают, что спектакли – это результат серьёзной творческой работы большого количества актёров и людей других профессий. Необходимо донести до каждого ребёнка важность этой профессии, подчеркнуть её эстетическую и социальную сущность.

Чтобы приобщить детей к этой уникальной профессии, в музыкальном зале создаётся и постоянно пополняется целенаправленная развивающая среда для театральной деятельности. Это и театральные ширмы, баннеры, декорации, различные виды театральных кукол, например: би-ба-бо, настольные (перчаточные, пальчиковые, теневые) и другие виды театра. Есть также костюмерная, где дети могут найти всё необходимое для выступлений – костюмы, парики, различные атрибуты для

сказочных персонажей.

Родители учеников также участвуют в образовательном процессе: посещают театр с детьми, детские театральные студии, чтобы закрепить знания своих детей о профессии актёра.

Мы с воспитанниками часто делимся своими впечатлениями после очередного просмотренного спектакля, особенно о разнообразии актёрской игры, в выражениях эмоций.

В младшем дошкольном возрасте дети учатся подражать движениям персонажей и разыгрывать отрывки сказок. Дети впервые сталкиваются с понятием «актер». Они с удовольствием надевают костюмы любимых персонажей, смотрят на себя в зеркало и практикуют игровую форму «Сделаем героя».

В процессе музыкально-драматической деятельности дети приобретают актёрские навыки. Это проявляется в умении создавать образы различных персонажей с помощью мимики, жестов и телодвижений, а также в приобретении сценической культуры, в которой интегрированы все компоненты (дыхание, артикуляция, произношение, логика, интонационная выразительность голоса). На занятиях по актёрскому мастерству дети развивают способность свободно вести себя на сцене и становятся более уверенными в своих действиях во время праздников. Даже те, кто ранее стеснялся и не хотел брать на себя какую то роль, то уже после первой репетиции чувствует себя более раскованно

Для более глубокого знакомства с актёрским мастерством мы часто организуем тематические занятия:

– игры и упражнения для формирования сценического голоса (артикуляционная гимнастика с движением, дыхание, дикция, речевая интонация, логико-фонематическая гимнастика);

- этюды на пластику;
- тренировка сценического движения;
- пальчиковая гимнастика;
- выразительные имитационные упражнения с элементами пантомимики;
- драматические этюды;
- драматизации сказок.

Чтобы дети на сцене были живыми, яркими. Мы должны много работать над выразительными жестами. Однако очень важно дать понять, что жесты – это не самое главное, они лишь учат нас тому, что не можем объяснить словами в определённых ситуациях. Для обучения жестам использую такие этюды как «смех», «плач», «уходи», «прощай», «иди сюда», «огорчение» и др.

Также развиваем актёрские навыки у детей с помощью игр-пантомим:

- «Представьте себе».
- «Сугроб».
- «Скульптор и глина».
- «Медвежата».
- «Был у зайца огород».
- «Муравейник».
- «Мухи».

Пантомимные сценки:

1. Воспитатель и воспитанник;
2. Доктор и пациент;
3. Бортпроводница и пассажир;
4. Торговец и покупатель;
5. Хозяин (начальник) и работник;
6. Ученик и учитель;

7. Фотограф и модель;
8. Библиотекарь и читатель;
9. Концертмейстер, дирижёр и хор и т.д.

В этих сценках дети должны придумать ситуации с разной эмоциональной окраской и разыграть их как можно правдоподобнее. Затем все вместе выбираем победителя.

Итак, можно убедиться, что существует множество различных методов и приёмов, позволяющих познакомиться с многогранной профессией актёра. Игра в перевоплощение и театрализация процесса занятий музыкой снижают психологические барьеры и делают детей уверенными в себе, развитыми людьми, способными справляться с современными реалиями и обществом.

Литература

1. Азизова Л.О. ранняя профориентация на музыкальных занятиях в детском саду / Л.О. Азизова, А.М. Виноградова. – Текст: непосредственный // Педагогическое мастерство: материалы XLVI Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2023). – Казань: Молодой учёный, 2023. – С. 1-4.
2. Кот Т.А. Ранняя профориентация воспитанников дошкольных образовательных организаций / Т.А. Кот // Гуманитарные науки. – 2019. – №3. – С. 34-38.
3. Культурологическое образование детей дошкольного возраста: метод. по-соб. – Ульяновск: ИПК ПРО, 2002.
4. Маматова И.С. Ранняя профориентация дошкольников в ДОУ / И.С. Маматова, Л.П. Литвинова, Е.В. Рысаева // Молодой учёный, 2021. – №21 (363). – С. 399-401.

MATCHINA Yulia Alekseevna

music director, MDOU "Kindergarten No. 7 of combined type" Valuyki, Belgorod region, Russia, Valuyki

EARLY CAREER GUIDANCE FOR OLDER PRESCHOOL CHILDREN IN MUSIC CLASSES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. This article examines the specifics of the profession of a theater actor, his duties and the nuances of work. The presented material will help music directors and other teachers to improve their competence in performing arts and musical education.

Keywords: actor, theater, skill, stage, heroes, senior preschool age.

ПАТАНИНА Евгения Алексеевна

педагог-психолог, МДОУ Детский сад «Улыбка» с. Рождествено Валуйского района
Белгородской области, Россия, с. Рождествено

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕЛАКСАЦИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается использование технологии релаксации в работе с детьми дошкольного возраста.

Ключевые слова: релаксация, дошкольники, мышечное расслабление, эмоциональное напряжение, расслабление мышц.

Актуальность. Изучение и развитие навыков мышечного расслабления имеют огромное значение для поддержания нашего физического и психического здоровья. Это не только способ снять психическое напряжение, но и эффективный метод борьбы с различными заболеваниями. Однако, научившись расслаблять свои мышцы, мы можем избежать этих проблем и сделать нашу жизнь более комфортной. Кроме того, мышечная релаксация имеет положительный эффект на наш сон. Когда наш организм свободен от излишнего напряжения, мы можем сосредоточиться на задачах более эффективно и с большей ясностью. Это особенно полезно для тех, кто испытывает стресс на работе или в учебе. Таким образом, обучение навыкам мышечного расслабления имеет множество преимуществ для нашего общего благополучия.

Релаксация – расслабленное состояние, связанное с полным или частичным расслаблением мышц, может возникать как спонтанно, так и по желанию. Такое состояние часто происходит после сильных эмоциональных переживаний или физических нагрузок, когда напряжение снимается. Мы можем выделить два вида расслабленности: произвольную и произвольную. Произвольная расслабленность проявляется, например, при приближении к сну. Когда мы уходим в мир снов, наши мышцы постепенно расслабляются, и мы погружаемся в состояние покоя. Это естественная реакция организма на подготовку к сну. Произвольная расслабленность, с другой стороны, может быть вызвана нами сами. Мы можем достичь этого состояния, приняв спокойную позу и представив себе ситуации, которые ассоциируются с покоем и расслаблением.

Первыми специалистами, применившими метод релаксации в своей деятельности и разработавшими свои техники мышечной релаксации, были американский психолог Э.Джекобсон и немецкий врач-невропатолог И.Шульц. Э.Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние гипервозбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие.

Известно, что когда ребенок очень возбужден, взволнован или подавлен, находится в состоянии эмоционального напряжения, в определенных группах мышц может возникнуть чрезмерное напряжение. Детине могут снять это напряжение и начинают нервничать, что приводит к новому напряжению групп мышц. Детей следует научить чувствовать мышечное напряжение, варьировать степень напряжения и полностью снимать напряжение, расслабляя определенные группы мышц. Умение распознавать отдельные группы мышц и отличать их от других групп мышц начинается расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, шеи и туловища. Дети могут лучше почувствовать расслабление этих мышц, если сначала ощутят напряжение в тех же мышцах. Затем необходимо показать, насколько дискомфортно напряжение, и, наоборот, подчеркнуть, как легко мы чувствуем себя, когда мышцы расслаблены, а не напряжены.

У дошкольников еще не полностью сформирована речь, а поскольку речь выполняет коммуникативную, регулятивную и программную функции, то именно речь побуждает к действию, а осмысление инструкции является основным элементом целенаправленной (произвольной) деятельности.

В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки. Сначала проводится релаксационный настрой, затем упражнения.

1 этап: Лечь удобно и расслабиться. Дети ложатся, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещены.

2 этап: Прочувствовать и «осмотреть» все тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, последовательно осмотреть все части тела: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап: Ощущение приятного тепла – комфорта от расслабленного тела, удовольствия, покоя.

Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам, рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Помолчим... Прислушайтесь к своему дыханию... Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть...

Обучение детей четырехфазным дыхательным упражнениям (3-5 раз), содержащим

равные по времени «вдох - задержка - выдох - задержка» фазы; соединение дыхания и движения.

Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым бессознательно. При правильном выполнении упражнения успокаивает и способствует концентрации внимания. Со временем отмечается увеличение объема легких, усиливается газообмен и улучшается кровообращение, под воздействием диафрагмы происходит интенсивный массаж внутренних органов, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Только когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, можно перейти к целенаправленному внушению.

Литература

1. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты (рисунок человека, рисунок несуществующего животного, рисунок семьи).
2. Психолого-педагогическая диагностика познавательного развития детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС дошкольного образования / под ред. Климовой И.В. – Липецк: ГАУДПО ЛО «ИРО», 2016г.

PATANINA Evgeniya Alekseevna

teacher-psychologist, MDOU Kindergarten "Smile" of Rozhdestveno,
Russia, Belgorod region, Valuysky district, Rozhdestveno

THE USE OF RELAXATION TECHNOLOGY IN WORKING WITH PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. *The article discusses the use of relaxation technology in working with preschool children.*

Keywords: *relaxation, preschoolers, muscle relaxation, emotional tension.*

ПАТАНИНА Евгения Алексеевна

инструктор по физической культуре, МДОУ Детский сад «Улыбка» с. Рождествено,
Россия, Белгородская область, Валуйский район, с. Рождествено

ЩЕРБИНИНА Алена Леонидовна

музыкальный руководитель, МДОУ Детский сад «Улыбка» с. Рождествено,
Россия, Белгородская область, Валуйский район, с. Рождествено

**МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ
В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

***Аннотация.** Невозможно представить дошкольное учреждение без праздников и развлечений, интересных игр, эстафет и увлекательных аттракционов. И какое мероприятие или праздник без музыки. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем.*

***Ключевые слова:** дошкольники, музыкальные и спортивные игры, музыка.*

Актуальность. Игры и развлечения – непрерывные спутники жизни детей в семье, в дошкольных учреждениях. Насыщенное динамикой двигательного содержания, физкультурное развлечение, которое проводится на свежем воздухе, является радостным событием в жизни детей. Основу развлекательной программы составляют: веселые подвижные игры, разнообразные физические упражнения. Эти игры и упражнения отражают приобретенные детьми двигательные навыки, усвоенные на регулярных физкультурных занятиях. Объединяющая взрослых и детей радость поднимает жизненный тонус, создает бодрое настроение и остается в памяти каждого ребенка надолго. Такая работа ценна тем, что создает условия для эмоционально – психологического благополучия ребенка.

Физкультурные развлечения могут быть разнообразны по программе содержания и структуре. Они могут включать в себя речевки, стихи, песни, танцевальные движения и так далее. Методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении. Формирование двигательных навыков и умений всегда тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно-волевых черт его характера.

Музыка, сопровождающая физические занятия, создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание детей.

Ходьба в различных построениях и построениях обычно проводится под маршевую музыку бодрого, четкого, иногда стремительного характера. Однако физическую нагрузку рекомендуется чередовать с ходьбой обычной, для музыкального сопровождения которой берут не только спокойного характера марш, но также вальс. Аналогично подбирают музыкальное сопровождение к бегу, поскокам. Прыжки-поскоки тоже бывают и быстрыми, и широкими, замедленными. В первом случае подходит динамичная, легкая музыка, желательно с подчеркнутой сильной долей такта, во втором – плавная.

Правильно подобранное музыкальное сопровождение заменяет при выполнении упражнений счет инструктора. Под музыку дети хорошо усваивают ритм движений, темп выполнения их, а у инструктора появляется возможность, не прерывая упражнения, оказывать индивидуальную помощь.

Действия дошкольников при выполнении основных видов движения разнотипны: одни выполняют задание, другие наблюдают, готовятся к выполнению этого задания или выполняют другое. Естественно, что музыка при этом может только мешать. А вот когда, дети звеном, переходят от одного вида движений к другому, и перемещаются по залу, то музыка помогает их организовать и в быстром темпе сделать передвижение.

Привыкнув к звучанию музыки на физкультурном занятии и утренней гимнастике, дети легко переключаются с выполнения одного

задания на другое в соответствии с изменением характера музыки, что позволяет сократить время на словесные указания. Роль музыки в формировании двигательных навыков и умений разнообразна и многопланова. Музыка делает занятия маленькими праздниками в жизни дошкольников.

В музыкально-двигательной деятельности дети с большим удовольствием придумывают, комбинируют движения изученных элементов танцев, двигаясь под музыку. В творческих заданиях дети активно мыслят, фантазируют, творят. При проведении спортивных праздников досугов и развлечений дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Это открывает еще один немаловажный аспект: отпадает необходимость давать детям временные и пространственные ориентиры, так как дети спокойно и уверенно выполняют задания.

Литература

1. Аксенова, З.Ф. Спортивные праздники в детском саду / З.Ф. Аксенова. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Бабаджан, Т.С. Музыкально-ритмическое воспитание в дошкольных учреждениях / Т.С. Бабаджан. – М.: Просвещение, 2012.
3. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2002.

PATANINA Evgeniya Alekseevna

physical education instructor, MDOU Kindergarten "Smile" of Rozhdestveno, Russia, Belgorod region, Valuysky district of the, Valuysky district, Rozhdestveno

SHCHERBININA Alina Leonidovna

music director,
MDOU Kindergarten "Smile" village of Rozhdestveno, Valuysky district, Belgorod region, Russia, Valuysky district, village of Rozhdestveno

MUSICAL ACCOMPANIMENT AT SPORTS EVENTS IN A PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Abstract. *It is impossible to imagine a preschool without holidays and entertainment, interesting games, relay races and exciting attractions. And what kind of event or celebration without music. By moving, the child learns about the world around him, learns to love it and purposefully act in it.*

Keywords: *preschoolers, musical and sports games, music.*

ПАТАНИНА Евгения Алексеевна

педагог-психолог, МДОУ Детский сад «Улыбка» с. Рождествено,
Россия, Белгородская область, Валуйский район, с. Рождествено

ЩЕРБИНИНА Алена Леонидовна

музыкальный руководитель,
МДОУ Детский сад «Улыбка» с. Рождествено,
Россия, Белгородская область, Валуйский район, с. Рождествено

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОТЗЫВЧИВОСТИ
У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ВОСПРИЯТИЯ МУЗЫКИ**

***Аннотация.** В данной статье рассматривается процесс развития эмоциональной отзывчивости дошкольников посредством восприятия музыки.*

***Ключевые слова:** дошкольники, эмоциональное состояние, отзывчивость, выражение чувств, музыкальное произведение.*

Актуальность. Переживание произведения индивидуально для каждого человека и имеет различные эмоциональные оттенки. Одно и то же музыкальное произведение часто действует на людей по-разному. Во многом это зависит от подготовленности человека к восприятию музыки, от уровня развития его слухового опыта, эстетического вкуса, общей культуры.

Эмоциональная отзывчивость на музыку у детей дошкольного возраста формируется и развивается в процессе слушания различных по эмоционально-образному содержанию произведений. Основным критерием доступности музыкальных произведений, отбираемых для слушания детьми дошкольного возраста, (помимо небольшой протяжённости звучания, привлекательности знакомых детям тем и сюжетов) является, по мнению О.П. Радыновой, соответствие эмоционального содержания музыки эмоциональному опыту дошкольников, их способности сопереживать определенным чувствам, составляющим основу музыкального образа.

Чтобы определить «палитру» эмоций, которые может испытать ребёнок, слушающий музыку, воспользуемся классификацией типов эмоций, предложенной В.Н. Холоповой, которая выделяет: эмоции как фактор саморегуляции личности; эмоции как чувство жизни; эмоции восхищения мастерством искусства; изображаемые в музыке эмоции; природные эмоции музыки.

Процесс восприятия музыки несёт огромный положительный эмоциональный заряд, в связи с этим музыкальный репертуар может быть представлен мажорными произведениями как классической, так и хорошей эстрадной и детской музыки. Данный процесс позволяет ребёнку «проживать» собственные эмоциональные переживания. Дошкольник воспринимает выраженные в музыке эмоции. Художественный образ музыкального произведения наделён определённым эмоциональным состоянием.

Активная природа ребёнка находит выражение в двигательных реакциях на звучащее музыкальное произведение. Придумывая движения под музыку, малыш конкретизирует музыкальный образ, делая его понятным в первую очередь самому себе. Движение становится для ребёнка средством восприятия музыки, понимания её характера. Поэтому движения успешно используются для осознания детьми характера мелодии, качества звуковедения (плавного, чёткого, отрывистого), средств музыкальной выразительности (акцентов, динамики, взлётов и падений мелодии, темпа, ритмического рисунка и т.д.).

Для того чтобы развить эмоциональную отзывчивость детей на музыку, необходимо строить занятия так, чтобы дети как можно чаще были включены в активную деятельность, выполняли творческие задания, упражнения, которые способствуют развитию воображения и требуют постоянного выражения отношения к

музыке, себе и другим людям. Важно заметить и развить в ребенке всё лучшее, заложенное от природы и на этапе работы с новым музыкальным материалом применять различные методы, учитывая интересы и склонности детей, а также их общее и музыкальное развитие.

Через восприятие музыки ребенок учится эмоционально отзываться на услышанные им музыкальные произведения.

Использование педагогом разнообразных методов и форм организации музыкальной деятельности детей, в ходе которой будут обогащаться знания детей об эмоциях, накапливаться опыт восприятия и исполнения различных по характеру музыкальных произведений, опыт переживаний различных эмоциональных состояний, будет способствовать развитию эмоциональной отзывчивости дошкольников

на музыку. А эмоциональная отзывчивость на музыку, связана с развитием эмоциональной отзывчивости и в жизни, с воспитанием таких качеств личности, как доброта, умение сочувствовать другому человеку.

Литература

1. Гогоберидзе, А.Г. Теория и методика музыкального воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. Г. Гогоберидзе. М.: Издательский центр «Академия», 2015.
2. Широкова, Г.А. Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста [Текст] / Г. А. Широкова. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
3. Актуальная педагогика, 2018 [Электронный ресурс]: – режим доступа <http://www.eduways.ru/newtxts-601-4.html>

PATANINA Evgeniya Alekseevna

teacher-psychologist, MDOU Kindergarten "Smile" of Rozhdestveno,
Russia, Belgorod region, Valuysky district, Rozhdestveno

SHCHERBININA Alina Leonidovna

music director,
MDOU Kindergarten "Smile" of Rozhdestveno,
Russia, Belgorod region, Valuysky district, Rozhdestveno

THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL RESPONSIVENESS IN PRESCHOOLERS THROUGH THE PERCEPTION OF MUSIC

Abstract. *This article examines the process of developing emotional responsiveness of preschoolers through the perception of music.*

Keywords: *preschoolers, emotional state, responsiveness, expression of feelings, musical composition.*

СИГУНОВА Полина Юрьевна

магистрант, Московский городской педагогический университет, Россия, г. Москва

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЮ УЧЕБНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ВЗРОСЛЫХ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. В данной статье проведен анализ особенностей взрослых обучающихся и учебной самостоятельности взрослых, определена ее актуальность и значимость, а также разработаны рекомендации по организации образовательного процесса и формированию таких условий, которые будут способствовать развитию учебной самостоятельности.

Ключевые слова: самостоятельность, учебная самостоятельность, принципы обучения взрослых, андрагогика, дополнительное образование.

В современной методике преподавания иностранного языка существует множество научных трудов, посвященных изучению самостоятельности обучающихся на разных ступенях образования, при этом изучению особенностей формирования самостоятельности взрослых при обучении их иностранному языку уделено крайне мало внимания со стороны исследователей. Вместе с тем взрослые как никакая другая группа обучающихся нуждаются в формировании данного качества личности на высоком уровне.

Учебную самостоятельность взрослых мы понимаем как качество личности, которое проявляется в стремлении к познавательной деятельности и активности, планировании и реализации деятельности исходя из имеющихся знаний и опыта, а также способности к саморегуляции, самоуправлению и ответственности.

Особенности взрослого заключаются в его осознанной готовности к саморазвитию, взрослый имеет представление своих возможностях, умениях и необходимости дополнительного развития, в активности, избирательности, самоорганизации. Учебная деятельность взрослых неразрывна с их общим контекстом жизнедеятельности. Эти особенности взрослых детерминируют необходимость формирования их самостоятельности как интегративной основы успешности обучения иностранному языку [2]. Поэтому при организации образовательного процесса необходимо учитывать принципы работы со взрослыми обучающимися, которые рассматриваются в рамках собой науки – андрагогика.

Опираясь на исследования в области образования взрослых, С.И. Змеев сформулировал основные принципы андрагогического обучения, которые составляют фундамент теории обучения взрослых: приоритет самостоятельного обучения; принцип совместной деятельности; принцип опоры на опыт обучающегося; индивидуализация обучения; системность обучения; контекстность обучения; принцип актуализации результатов обучения; принцип элективности обучения; принцип развития образовательных потребностей; принцип осознанности [4].

Обучение взрослых мы рассматриваем в контексте дополнительного образования, поэтому необходимо также учитывать принципы дополнительного образования, которые соотносятся с принципами непрерывного образования: обращенность к человеку (свобода выбора форм, сроков, видов обучения), доступность образования в любом возрасте, системность, модульная структура программ, мобильность, компетентный подход, оптимизация аудиторных занятий, применение современных образовательных и информационных технологий, накопительная система обучения, быстрое и гибкое развитие, добровольность, актуальность и адаптированность к конкретным условиям [1, 3, 5].

Принципы дополнительного образования были соотнесены нами с принципами обучения взрослых и на основании этого были составлены способы реализации андрагогической модели в дополнительном образовании (таблица).

Таблица

Принципы дополнительного образования	Варианты реализации андрагогической модели в системе дополнительного образования	Принципы обучения взрослых
обращенность к человеку (свобода выбора форм, сроков, видов обучения) мобильность	<i>Предоставление возможности выбора компонентов образовательного процесса: форм, сроков, видов обучения, преподавателей, групп; наличие вариативных групп, мобильная структура программ</i>	приоритет самостоятельного обучения
	<i>Обучение в группах, стимулирование совместной активности, взаимодействия и взаимопомощи</i>	принцип совместной деятельности
накопительная система обучения компетентностный подход	<i>Определение стартовой точки обучения в соответствии с опытом и имеющимися знаниями, предоставление возможности прохождения нескольких этапов обучения, которые связаны друг с другом; актуализация имеющихся компетенций и развитие новых</i>	принцип опоры на опыт обучающегося
доступность образования в любом возрасте актуальность и адаптированность к конкретным условиям	<i>Адаптация материалов в соответствии с возрастом и потребностями обучающихся, подбор актуальных и релевантных материалов и форм проведения занятий</i>	индивидуализация обучения принцип элективности обучения контекстность обучения
системность	<i>Наличие определенной системы обучения (типы занятий, их количество, сроки прохождения каждого этапа, переход на следующий этап); возможность построения собственной системы обучения</i>	системность обучения
модульная структура программ	<i>Составление программы в виде структурных блоков – модулей, обеспечение периодической рециркуляции материала в рамках этих модулей</i>	принцип актуализации результатов обучения
применение современных образовательных и информационных технологий быстрое и гибкое развитие	<i>Обеспечение возможности обучения в разных форматах, а также возможности использования дополнительных информационных ресурсов, образовательных платформ, обратная связь</i>	принцип развития образовательных потребностей
добровольность	<i>Организация обучения в соответствии с целями обучающихся (которые они самостоятельно и осознанно определили)</i>	принцип осознанности

На основании данных вариантов и проведенного анализа нами были разработаны рекомендации по организации условий обучения, способствующих формированию учебной самостоятельности взрослых в дополнительном образовании:

1. Обеспечение реализации андрагогических принципов. Обучение взрослых студентов непременно должно строиться с учетом принципов работы с ними, основополагающим

из которых является приоритет самостоятельного обучения. Необходимо помнить, что взрослые в праве самостоятельно принимать решения, касающиеся их процесса обучения. В процессе работы у преподавателей и обучающихся должны сложиться доверительные отношения, что позволит осуществлять планирование, реализацию и коррекцию процесса обучения совместно. Важно также учитывать жизненный опыт обучающихся, который является

неотъемлемым компонентом обучения. Опора на опыт позволит преподавателю стимулировать мотивацию, повышать уверенность в себе, создавать психологически благоприятную обстановку для раскрытия собственных возможностей. Необходимо также помнить про индивидуализацию и системность обучения, так как каждый взрослый студент имеет собственную цель и хочет понимать систему обучения, чтобы иметь возможность видеть свой прогресс, оценивать свой результат. Этому также способствует реализация принципа контекстности обучения и принципа актуализации результатов, согласно которым предлагаемые знания должны быть связаны с целями обучающихся и возможностями их безотлагательного применения. Следует учитывать тот факт, что взрослым обучающимся присуща осознанность, поэтому им необходимо осмысление всех параметров процесса обучения и собственных действий. Те особенности, которые присущи взрослым студентам как особой возрастной группе необходимо не только принимать во внимание, но и организовывать образовательный процесс таким образом, чтобы все они имели отражение на практике, не подавлялись, а наоборот, выделялись и способствовали ориентированной на результат работе.

2. Обеспечение реализации принципов дополнительного образования. Основопологающим принципом дополнительного образования является добровольность, поэтому необходимо создать такие условия обучения, которые будут привлекать обучающихся обращаться в организации дополнительного образования по собственному желанию. Взрослого студента отличает осознанность, поэтому необходимо, чтобы образование было обращено к нему – присутствовала свобода выбора форм, сроков, видов обучения, а также доступность образования в любом возрасте. Само обучение также должно иметь гибкий характер, а также обеспечивать системность и компетентностный подход. Для взрослых обучающихся также крайне важным является актуальность получаемой информации и возможность ее безотлагательного применения в реальной жизни.

3. Четкое определение целей. На наш взгляд, это ключевой момент реализации любой деятельности – необходимо осознание, для чего это нужно, к чему это может привести, что из этого последует. В контексте взрослых обучающихся это также очень значимо. Чем яснее

для них будет цель, тем большее будет желание работать и совершенствоваться. Чтобы цель была достижимой и конкретной, ее можно разбить на несколько этапов и установить временные ограничения. Это также позволит не расслабляться слишком сильно и ощущать прогресс и достижимость поставленных целей.

4. Выдвижение деятельности на первый план. Важно понимать, что самостоятельность реализуется в деятельности. Только в деятельности человек может узнать, насколько он овладел теми или иными знаниями и как он готов их применять. Принципы обучения взрослых также подчеркивают, что для взрослых студентов крайне важно применять полученную информацию. Предлагаемые задания должны быть практикоориентированными, должны стимулировать активность обучающихся, тогда у них будет осознание собственного прогресса и тех сторон, над которыми еще предстоит работать.

5. Повышение самооценки и уверенности в себе. Результаты проведенных нами диагностик по анализу потребностей, уровню самостоятельности и учебной самостоятельности, а также личный опыт свидетельствуют о том, что очень часто взрослые студенты себя недооценивают, не видят собственного прогресса, так как, возможно, обладают завышенными ожиданиями и от себя самих в том числе, а как только они не оправдываются, их мотивация и самооценка падают, что также крайне негативно влияет на успех. На наш взгляд, важно поощрять работу студентов, обращать внимание на их сильные стороны, способствовать их собственной оценке проделанной работы – как они видят свои успехи. В этом также может помочь обратная связь.

6. Конструктивная обратная связь. Реакция на то, как проходит занятие, как ведется образовательный процесс, может позволить определить возникающие сложности и проблемы на раннем этапе и выстроить дальнейшую работу с их учетом. При этом важно, чтобы не только преподаватель давал обратную связь по работе обучающихся, но и стимулировал их самих оценивать свои успехи и неудачи. Так, обобщение результатов занятия может позволить обучающимся переосмыслить свою работу на занятии, материал урока, определить, что получилось, над чем стоит работать, что также может положительно влиять на учебную самостоятельность и на весь образовательный процесс в целом.

Таким образом, учебная самостоятельность взрослых представляет собой интегративное качество личности, формирование, развитие и актуализация которого происходит в определенных условиях, в нашем случае этими условиями выступают андрагогические принципы обучения и принципы дополнительного образования. Помимо обеспечения реализации выделенных принципов необходимо также организовывать работу следующим образом: способствовать четкому определению целей, выдвигать деятельность на первый план, повышать самооценку и уверенность в себе, предоставлять конструктивную обратную связь.

Литература

1. Гутнова, Т. С. Концепция непрерывного образования / Т. С. Гутнова, А. Е. Позднякова, И. Е. Рыбалко // Современный ученый. – 2021. – № 1. – С. 57-61. – EDN TCWVNT.
2. Онорин Д.Е. Обучение иностранному языку взрослых с использованием социальной сети на основе формирования учебной самостоятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Е. Онорин. – Пермь., 2018. – 24 с.
3. Сжёнов Е.С. О разработке концепции непрерывного образования: основания и принципы // Высшее образование в России. 2011. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-razrabotke-kontseptsii-nepreryvnogo-obrazovaniya-osnovaniya-i-printsipy>
4. Шатилова А.А. Применение принципов андрагогики при обучении взрослых иностранному языку (на примере английского языка) // Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста : материалы XV Междунар науч.-практ. Internet-конф. Тамбов, 27 мая-02 июня 2019 г. / отв. ред. Л. Н. Макарова. – Тамбов : Державинский, 2019. – С. 101-106.
5. <https://www.chisholm.edu.au/blog/industry/value-of-lifelong-learning>

SIGUNOVA Polina

Master's student, Moscow City Pedagogical University, Russia, Moscow

RECOMMENDATIONS ON THE ORGANIZATION OF LEARNING CONDITIONS THAT CONTRIBUTE TO THE FORMATION OF EDUCATIONAL INDEPENDENCE OF ADULTS IN ADDITIONAL EDUCATION

Abstract. *This article analyzes the characteristics of adult learners and the educational independence of adults, determines its relevance and significance, develops recommendations for the organization of the educational process and the formation of such conditions that will contribute to the development of educational independence.*

Keywords: *independence, academic independence, principles of adult education, andragogy, additional education.*

ЧИГВИНЦЕВА Алла Викторовна

учитель-логопед, МБДОУ ДС № 29 «Рябинушка», Россия, г. Старый Оскол

ИСАБЕКОВА Евгения Владимировна

воспитатель, МБДОУ ДС № 29 «Рябинушка», Россия, г. Старый Оскол

СОТНИКОВА Ирина Алексеевна

воспитатель, МБДОУ ДС № 29 «Рябинушка», Россия, г. Старый Оскол

СУРИНОВА Вера Николаевнаучитель-логопед, Детский сад пресмотра и оздоровления №13 «Солнышко»,
Россия, г. Губкин**ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПОВЕДЕНИЯ У АУТИЧНЫХ ДЕТЕЙ**

***Аннотация.** Одним из важнейших условий эффективности работы с аутичными детьми является формирование учебного поведения. Ранняя и целенаправленная работа обеспечит готовность детей к обучению грамоте и школьной адаптации в целом.*

***Ключевые слова:** детский аутизм, учебное поведение, учебная мотивация, обучение.*

В нашей стране разработан целостный теоретический и практический подход к коррекции детского аутизма. Система психологической коррекционной помощи аутичному ребенку и его семье базируется на идеи первичности при аутизме аффективного (эмоционального) развития ребенка. Однако психологическая коррекция нуждается в продолжении и дополнении специальной педагогической работой по подготовке аутичных детей к школьному обучению [1, с.25].

Одним из важных принципов коррекционной педагогической помощи детям с аутизмом является принцип последовательного формирования учебного поведения и школьно-значимых навыков (чтения, письма, счета).

Условием готовности ребенка к школе является сформированность соотношения учебного поведения со школьно-значимыми навыками. Традиционно у детей формируют одновременно навыки учебного поведения и навыки чтения, письма, счета. В работе с аутичными детьми следует использовать иной принцип, формируя данные навыки последовательно. Развитие навыков учебного поведения предшествовало освоению начальных школьных навыков.

Организация учебного поведения является неотъемлемой частью педагогической работы со всеми детьми, имеющими нарушения

развития. Но ни с одной категорией детей педагогу не приходится работать так продолжительно над решением этой проблемы, как с детьми, страдающими аутизмом. Нарушение формирования эмоциональной сферы при аутизме, которое проявляется в нарушении контакта, стереотипности поведения, особой ранимости и страхах, иногда – в агрессивности и негативизме, приводит к особым трудностям произвольного сосредоточения такого ребенка, особой сложности организации его поведения. Не решив задачу организации учебного поведения аутичного ребенка или решив ее частично, педагог не сможет впоследствии добиться его продуктивной работы на занятиях, осмысленного усвоения им навыков чтения и письма. Поэтому первым необходимым этапом педагогической работы по подготовке к школе следует считать формирование его учебного поведения.

Для того чтобы сформировать учебное поведение ребенка с аутизмом, необходимо решить следующие задачи:

- установление контакта педагога с ребенком и формирование у него адекватного отношения к учителю;
- формирование учебной мотивации;
- развитие у ребенка навыков организации собственного внимания и поведения в учебной ситуации [2, с.38].

При детском аутизме создать доверительные отношения с ребенком и в то же время научить его «держаться дистанцию» в отношениях с педагогом достаточно трудно. Однако опыт показывает, что если эта задача не решена, ребенок может бояться педагога и отказываться заниматься. Или, наоборот, обращаться на «ты», манипулировать поведением близких людей, то есть стремиться подчинить его своим стереотипным интересам.

Условиями установления эмоционального контакта и дальнейшего успешного взаимодействия с аутичным ребенком должна быть предварительная стадия работы. Педагог изучает данные истории развития ребенка, чтобы составить представление об особенностях его эмоционального развития, беседует с родителями, чтобы получить полную информацию о ребенке, его возможностях, интересах, привычках, а также наблюдает за поведением ребенка в игровой комнате.

Определив в ходе беседы с родителями и с помощью наблюдений круг интересов и пристрастий ребенка, педагогу следует наладить контакт в рамках игрового взаимодействия. Однако принципиально важно развивать это взаимодействие в пределах учебного класса. Стереотипность, свойственная аутичному ребенку, проявляется отчасти в том, что каждого человека, который с ним занимается, ребенок воспринимает только в одной роли, и вступает с ним во взаимодействие только на «привычной территории». Кроме того, если контакт с ребенком был налажен за пределами класса, в следующий раз он соглашается на взаимодействие с педагогом только в рамках этого пространства. При попытке педагога перейти из игровой комнаты в учебную, ребенок придумывает массу аргументов для того, чтобы ничего не менять.

Условием успешного взаимодействия с аутичным ребенком является комфортная и предсказуемая ситуация знакомства. Отсутствие давления, настойчивых требований, излишней активности специалиста помогает ребенку успокоиться, расслабиться. Если педагог сразу не предпринимает активных попыток организации произвольного внимания и поведения ребенка, то он, как правило, остается в той же комнате, что и взрослый.

Одним из принципов работы педагога на этапе формирования учебного поведения есть ориентация на интересы и пристрастия аутичного ребенка. Во-первых, само поведение

ребенка в ситуации первичного контакта подсказывает педагогу область, в пределах которой с ним можно взаимодействовать. Во-вторых, варианты приятных ребенку занятий могут быть определены педагогом заранее, исходя из полученных о нем сведений. Поэтому в подготовленной педагогом ситуации ребенок может сразу заинтересоваться игрушкой, книгой, рисованием, увлечься определенной темой беседы.

Однако чаще всего аутичный ребенок заходит в учебный класс не сразу. Сначала он заглядывает в него из коридора, «крутится» около двери. Если в этот момент педагог приглашает его войти, настаивает на этом, то ребенок, как правило, отказывается это сделать. Такая реакция вызывается и страхом нового помещения, новой ситуации, нового человека, и типичным при аутизме сопротивлением ребенка попыткам взрослого организовать его поведение. Разрешить ситуацию помогают значимые для него игрушки, книги и излюбленные темы беседы. Представление о таких «приманках» педагог получает из беседы с родителями, и поэтому знает, что может заинтересовать ребенка.

Но не менее важную роль в установлении контакта, чем использование любимых игрушек и занятий ребенка, играет эмоционально-смысловой комментарий. Такой комментарий фиксируется на приятных, эмоционально значимых для ребенка деталях, обозначает смысл всего происходящего с ним. Даже если действия ребенка выглядят нелепо (бег по комнате, хлопанье дверьми, залезание в шкаф), педагог с помощью комментария пытается придать им некоторый смысл [3, с.51].

Например, если ребенок вынимает из шкафа книги и разбрасывает их, ему предлагают поискать «нужную» вещь, объясняя, что он – «наш помощник», если щелкает выключателем, говорят, что он «проверяет, хорошо ли горит в комнате свет». Таким образом, ребенок не просто манипулирует предметами, а учится видеть смысл данной ситуации.

Если педагог подготовил аутичного ребенка к восприятию оценок, то в школе он не столько фиксируется на самой оценке, сколько обращает внимание на то, за что ее получил. Со временем ребенок ориентируется на оценку педагога как на показатель собственного развития. Такое отношение к оценке и является необходимой частью сформированной учебной мотивации.

Литература

1. Лаврентьева Н.Б. Формирование учебного поведения аутичных детей. – М.; Теревинф, 1997. – 100 с.

2. Психолого-педагогическое сопровождение детей с РАС в условиях ДОУ: Оценка особенностей развития ребенка с РАС старшего дошкольного возраста: от выявления трудностей и постановки целей, к оценке результатов обучения [Текст]: методические рекомендации / Авт.-сост. и науч. ред. Ю.А. Пенкина,

Авторский коллектив, КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области». – Киров, 2018. – 51 с.

3. Хаустов, А.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с расстройствами аутистического спектра [Текст]: Методическое пособие / А.В. Хаустов, П.Л. Богорад, О.В. Загуменная, А.И. Козорез, С.Н. Панцырь, Ю.В. Никитина, О.В. Стальмахович, Под общ. ред. А.В. Хаустова. – М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2016. – 125 с.

CHIGVINTSEVA Alla Viktorovna

teacher-speech therapist, MBDOU DS No. 29 "Ryabinushka", Russia, Sary Oskol

ISABEKOVA Evgeniya Vladimirovna

educator, MBDOU DS No. 29 "Ryabinushka", Russia, Sary Oskol

SOTNIKOVA Irina Alekseevna

educator, MBDOU DS No. 29 "Ryabinushka", Russia, Sary Oskol

SURINOVA Vera Nikolaevna

speech therapist teacher, Kindergarten for supervision and rehabilitation No. 13 "Sunny", Russia, Gubkin

FORMATION OF EDUCATIONAL BEHAVIOR IN AUTISTIC CHILDREN

Abstract. *One of the most important conditions for effective work with autistic children is the formation of educational behavior. Early and targeted work will ensure that children are ready for literacy and school adaptation in general.*

Keywords: *childhood autism, learning behavior, learning motivation, learning.*

ПСИХОЛОГИЯ

ЛИСЕЙЦЕВА Людмила Андреевна
студентка кафедры общей и клинической психологии,
Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина,
Россия, г. Тамбов

НАРУШЕНИЯ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19

Аннотация. Данная статья имеет целью рассмотреть некоторые аспекты нарушения высших психических функций у лиц, перенесших COVID-19, а также обобщить имеющиеся данные о возможных последствиях, которые могут возникнуть у людей после COVID-19.

Ключевые слова: высшие психические функции, covid-19, нейропсихологическая коррекция.

Ситуация пандемии COVID-19 стала новым вызовом для общества в целом и повлияла на всё население земли. Сам режим пандемии, который был введён Всемирной организацией здравоохранения, поднял очень сильный тревожный фон с навязчивым повторением негативных событий.

Наряду с симптомами депрессивного-тревожного спектра новая коронавирусная инфекция стала оставлять след в виде нарушений когнитивных функций. Кроме того, последствия перенесенной коронавирусной инфекции до конца остаются неизученными вследствие ограниченного времени наблюдений и недостатка исследований, что усиливает значимость подобного рода исследований, поскольку практический каждый человек современного общества так или иначе столкнулся с данной болезнью и нуждается в информации о том, какие последствия его следует ожидать, а также какие меры помощи и профилактики он может незамедлительно использовать, следовательно, важным является изучение особенностей высших психических функций у лиц, перенесших заболевание COVID-19.

Гипотезой нашего исследования является предположение о том, что у лиц, перенесших COVID-19, в большей степени, чем у лиц, не имеющих в анамнезе данное заболевание, выражены нарушения памяти и внимания.

В исследовании приняло участие 64 человека, среди которых нами были выделены контрольная и экспериментальная выборка. В

состав контрольной выборки вошло 33 человека, в анамнезе которых не было зафиксированного заболевания COVID-19. Состав экспериментальной выборки представлен 31 человеком с подтверждённым в анамнезе фактом заболеваемости COVID-19.

Следует отметить, что в экспериментальную группу включались только те испытуемые, эпизод болезни которых приходился с мая 2022 года по май 2023 года. А также возрастной состав испытуемых был ограничен границей 55 лет с целью исключения возможного влияния на результаты исследования когнитивного дефицита, связанного не с заболеванием, а с возрастными изменениями испытуемых. Таким образом, возрастной диапазон испытуемых, принимавших участие в исследовании, варьируется от 37 до 55 лет.

В соответствии с целями и задачами исследования нами был подобран комплекс психодиагностических методик для диагностического обследования испытуемых: монреальская шкала оценки когнитивных функций (MoCA); корректурная проба Б. Бурдона; методика А.С. Лачинса на гибкость мышления; методика «Запоминание 10 слов».

В ходе исследования нами был проведен качественный анализ особенностей высших психических функций лиц, перенесших COVID-19.

Так, по показателю «выраженность когнитивных нарушений», можно отметить, что в экспериментальной группе чаще, чем в контрольной отмечаются симптомы когнитивного снижения, а именно у 31% испытуемых;

результаты, относящиеся к норме выявлены лишь у 17% испытуемых из числа экспериментальной группы. В контрольной группе процент испытуемых, справившихся с заданиями и тем самым продемонстрировавшими уровень когнитивной деятельности, как нормальный составляет 41% испытуемых от общего числа, когнитивные снижения были выявлены у 11% испытуемых из числа контрольной группы.

Анализируя показатель «зрительно-конструктивные навыки» можно отметить, что уровень выполнения данной пробы выше в контрольной группе по сравнению с экспериментальной (средний балл 4,3 и 3,2 соответственно). Так, в экспериментальной группе отмечаются сложности с перерисовыванием трехмерного предмета, наблюдаются топологические и метрические неточности. Анализируя рисование часов испытуемыми данной группы, следует отметить, что имеется сложность самостоятельного расставления стрелок на слепых часах, однако если указать ориентиры в виде нескольких делений, то испытуемые справляются с заданием успешно. В контрольной группе большие затруднения отмечаются при необходимости создания альтернирующего пути, а именно имеют место трудности усвоения инструкции.

По показателю «называние» отмечаются трудности в экспериментальной группе, связанные непосредственно с припоминанием названия того или иного предмета, заменой на объяснение его назначения, в связи с чем отмечаются ошибки номинативной функции речи. В контрольной группе выполнение пробы осуществляется успешнее, отмечаются единичные трудности, наблюдающиеся среди лиц со средним уровнем образования (средний балл составляет 2,5 и 2,8 соответственно).

По показателю «память» методики МоСа и результатам теста «запоминание 10 слов», были выявлены данные, подтверждающие друг друга. Так, в экспериментальной группе имеются трудности с запоминанием предъявленных слов в тесте МоСа. Уровень слухоречевого запоминания по методике «Запоминание 10 слов» составляет не более 3–5 слов после 5-го предъявления и не более 3–4 слов при отсроченном воспроизведении, что свидетельствует о трудностях запоминания предъявляемой информации и в целом соответствуют низкому уровню слухоречевой памяти. По результатам прохождения теста нами была составлена кривая запоминания, которая в её среднем значении имеет зигзагообразный вид, что указывает

на неустойчивость активного внимания и выраженную утомляемость испытуемых. В жизни такой человек, как правило, страдает забывчивостью и рассеянностью. В контрольной группе уровень запоминания слухоречевой информации равен среднему уровню с тенденцией к высокому (средний балл 2,2 в экспериментальной группе и 3,6 в контрольной).

По показателю «внимание» нами было выявлено, что средний балл ниже в экспериментальной группе 3,9 (контрольная 5,1). Трудности у данных испытуемых в большей степени проявляются сложностями удержания в фокусе внимания необходимой информации, а также в концентрации именно на той инструкции, что была предложена испытуемому. Можно заметить, что испытуемые данной группы чаще других соскальзывали на побочные ассоциации и отвлекались на посторонние стимулы.

В экспериментальной группе ошибки выполнения данной пробы проявлялись при отсчитывании и в большей степени связаны с несовершенством счетных операций.

С помощью методики «корректирующая проба», нами были исследованы такие свойства внимания как концентрация, устойчивость и переключаемость.

Анализируя результаты методики, мы выявили следующее: по показателю «концентрация внимания» можно отметить, что значение выше в контрольной группе, а испытуемые экспериментальной группы характеризуются низкой степенью сосредоточения на объекте и отвлечения от побочных раздражителей.

По показателю «переключаемость» отмечаются результаты равные средним значениям как в контрольной, так и в экспериментальной группе (средний балл 54 и 47 соответственно), что свидетельствует о возможности преднамеренного перехода испытуемого от одной деятельности к другой, а также характеризует их способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся обстановке.

Анализируя результаты по показателю «устойчивость внимания» следует отметить, что в экспериментальной группе результаты равны низкому значению, в отличие от контрольной, где устойчивость характеризуется как выше среднего (средний балл 7,1 и 4,2 соответственно). Согласно полученным результатам деятельности испытуемых экспериментальной группы характеризуется низкой способностью поддерживать концентрацию в течение длительного времени, а также слабой возможностью противостоять отвлекающим факторам.

По показателю «речь» средний балл ниже в экспериментальной группе поскольку для них представлялось сложным припоминание большого числа предметов на определенную букву, испытуемые отмечали сильную утомляемость и истощаемость при выполнении такого задания, также характерным способом выполнения для них являлось перебирание предметов из одной понятийной категории или находящихся непосредственно в поле зрения. При повторении фразы обе группы испытуемых справились с заданием успешно, отражая верный грамматический строй предложения, высокий уровень понимания обращенной речи и в целом сохранную способность к вербальной коммуникации (средний балл 1,9 в экспериментальной группе и 2,4 в контрольной).

По показателю «абстракция» уровень выполнения ниже в контрольной группе, для испытуемых оказалось сложным подобрать существенные признаки предложенных понятий, они чаще в своих рассуждениях уходили на побочные свойства. Также отмечают трудности нахождения различного для двух, на их взгляд схожих предметов. В экспериментальной группе отмечается успешное выполнение данной пробы у большинства испытуемых (средний балл 1,3 в контрольной и 1,8 в экспериментальной группах).

Исследуя результаты методики Лачинса, нами были полученные данные свидетельствующие о ригидности мышления испытуемых экспериментальной группы (среднее значение 0,3), проявляющаяся в невозможности быстрого и адекватного реагирования на изменения

ситуации, возникновения затруднений в изменении субъективной программы деятельности.

Для испытуемых контрольной группы характерна пластичность мышления, проявляющаяся в легком и быстром переходе от одной деятельности к другой, оперативном реагировании на изменения ситуации, способности принимать адекватные решения (средний балл 0,75).

По показателю «ориентация», сложности были выявлены в экспериментальной группе, так испытуемые часто не могли припомнить какой сегодня день недели или месяц, отмечались сложности припоминания того, что они ели сегодня на завтрак или в какой одежде вчера ходили на работу (средний балл 3,4 в экспериментальной и 5,1 в контрольной группах).

Таким образом, по результатам качественного анализа полученных в ходе проведения эмпирического исследования данных, мы можем сделать вывод о том, что у испытуемых с перенесенной COVID-19 частота развития когнитивных нарушений составила 64% и отмечены нарушения когнитивных функций, а именно зрительно-конструктивных навыков, слухоречевой памяти, гибкости мышления, способности к ориентации, номинативной функции речи, внимания. Испытуемые, имеющие в анамнезе факт заболевания, испытывали затруднения при сосредоточении, демонстрировали повышенную утомляемость при умственной работе, что приводило к нарушению работоспособности, колебаниям внимания.

Данные представлены на рисунке.

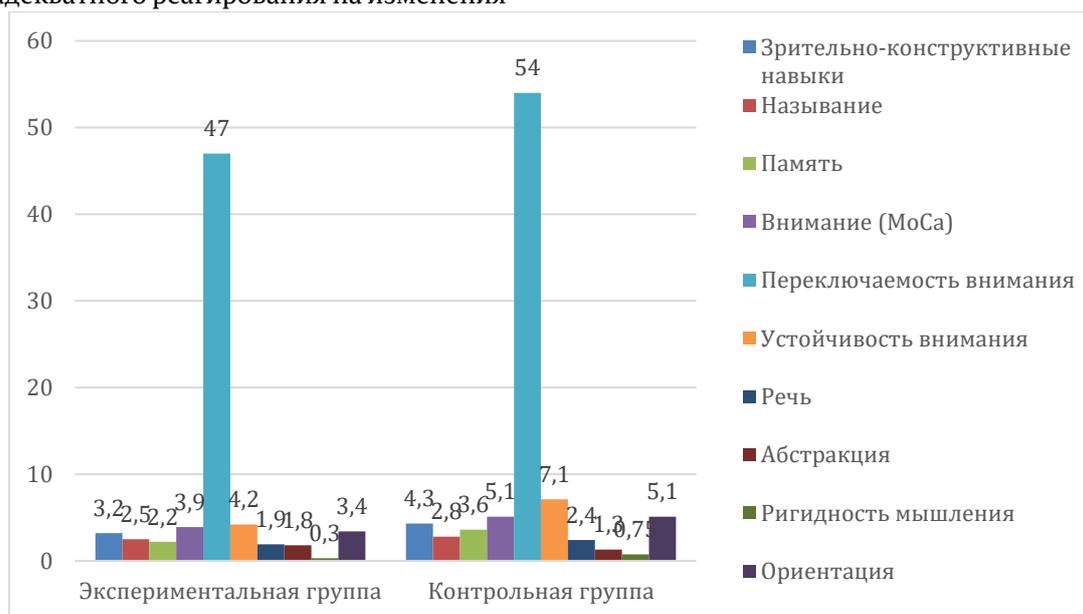


Рис. Результаты качественного анализа когнитивных функций по методикам: «Монреальская шкала когнитивных функций», «Запоминание 10 слов», «Корректурная проба», «Гибкость мышления» в экспериментальной и контрольной группах (распределение средних баллов)

С целью подтверждения или опровержения поставленной гипотезы нами был проведен сравнительный анализ результатов по методикам «Монреальская шкала оценки когнитивных функций» с помощью критерия Манна-Уитни.

Согласно сравнительному анализу по критерию Манна-Уитни нами было выявлено, что распределение по таким показателям, как: степень выраженности когнитивных нарушений, слухоречевая память, внимание, зрительно-конструктивные навыки, речь, ориентация не является одинаковым. Следовательно, предполагаемая нами гипотеза подтвердилась, у лиц, перенесших COVID-19, в большей степени, чем у лиц, не имеющих в анамнезе данное заболевание, выражены нарушения памяти и внимания.

Литература

1. Барыльник С. Н. Изучение влияния пандемии COVID-19 на когнитивные функции. Инновации. Наука. Образование. 2022. № 49. С. 1582–1592.
2. Костенко Е. В., Энеева М. А., Петрова Л. В., Погонченкова И. В. Когнитивные нарушения и нейропсихиатрические последствия, связанные с COVID-19. Доктор.Ру. 2021. Т. 20. № 5. С. 6–12.
3. Матерн Р., Сентхил П., Ву Н., Тягараджан Т. Нейрокогнитивная реабилитация у пациентов с COVID-19: клинический обзор. South Med J. 2022 Mar;115 (3):227-231.
4. Некрасова Ю.Ю., Горшков К.М. Нейрокогнитивные нарушения у пациентов, перенесших COVID-19: патогенез и направления реабилитации ФГБНУ «Федеральный научно-клинический центр реаниматологии и реабилитологии» (ФНКЦ РР), Москва, Российская Федерация.
5. Пизова Н. В., Пизов Н. А., Пизов А. В. Когнитивные нарушения у лиц, перенесших COVID-19. Медицинский совет. 2021. № 4. С. 69–77.

LISEITSEVA Lyudmila Andreevna

Student of the Department of General and Clinical Psychology,
Tambov State University named after G. R. Derzhavin, Russia, Tambov

DISORDERS OF HIGHER MENTAL FUNCTIONS IN PEOPLE WHO HAVE HAD COVID-19

Abstract. *This article aims to consider some aspects of the violation of higher mental functions in people who have undergone COVID-19, as well as to summarize the available data on possible consequences that may occur in people after COVID-19.*

Keywords: *higher mental functions, covid-19, neuropsychological correction.*

МЕНТЬЕВА Светлана Олеговна

студентка кафедры «Педагогика и психология образования»,
Московский городской педагогический университет, Россия, г. Москва

*Научный руководитель – профессор департамента педагогики
Московского городского педагогического университета Романюк Лариса Валерьевна*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация. В статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты процесса профессионального определения, через которые проходит старшеклассник в России. Автор подчеркивает важность профориентационной работы в образовательных учреждениях в старших классах, т.к. именно этот процесс оказывает влияние на тенденции профессионального развития в современном обществе.

Ключевые слова: самоопределение, старшеклассник, профессия, школа.

Тема психолого-педагогических особенностей профессионального самоопределения старшеклассников становится все более актуальной в свете современных вызовов образовательной системы. В период старшей школы подростки сталкиваются с необходимостью принятия ключевого решения – выбора будущей профессии. Этот этап жизни становится переломным, влияя на личностное развитие и социальную адаптацию.

Современные изменения в обществе увеличивают сложность этапа профессионального самоопределения. Важность правильного выбора профессии не только для успешной карьеры, но и для обеспечения личной удовлетворенности, подчеркивает необходимость глубокого понимания психолого-педагогических особенностей этого процесса. Недостаток информации и профессиональной поддержки может сказаться на качестве будущей трудовой деятельности и социальной адаптации выпускников.

Исследование данной темы имеет практическую значимость, направленную на разработку эффективных программ поддержки старшеклассников в процессе профессионального самоопределения. Понимание динамики этого процесса и выявление особенностей, присущих данной возрастной группе, являются важным шагом к созданию образовательных стратегий, способствующих успешному старту в профессиональной сфере.

Цель представленной статьи заключается в глубоком исследовании психолого-

педагогических особенностей процесса профессионального самоопределения среди старшеклассников. Для достижения данной цели ставятся следующие задачи: детальный анализ понятия "профессиональное самоопределение" в контексте старшеклассников и рассмотрение их психолого-педагогических особенностей. Важно подчеркнуть, что статья призвана расширить теоретические знания в области педагогики, фокусируясь на психолого-педагогических характеристиках процесса профессионального самоопределения старшеклассников.

Подходы к профессиональному самоопределению различаются в литературе. Например, Э.Ф. Зеер и О.А. Рудей определяют его как "определение своего места в мире профессий, нахождение личностного смысла в выполняемой работе, внесение коррективов в вектор профессионального становления личности". Также важно выделить смыслы, выделенные С.Н. Чистяковой, включающие социально-педагогический, психолого-педагогический и индивидуально-психологический аспекты, что дает комплексное представление о значении профессионального самоопределения.

В данной статье под "профессиональным самоопределением" мы понимаем процесс познания мира профессий и осознанного выбора профессионального пути на основе требований, специфики выбираемой профессии и знаний, субъективного опыта, личностных особенностей, способностей, возможностей и интересов человека.

Таким образом, статья стремится пролить свет на ключевые аспекты процесса профессионального самоопределения старшеклассников, предоставляя ценные теоретические разработки для дальнейших исследований в области образования и педагогики.

Важная роль в профессиональном самоопределении человека принадлежит степени его информированности о разнообразии профессий. Э.А. Климов разработал систему классификации профессий, выделяя типы, классы, отряды и группы профессий. На первом уровне классификации выделяются типы профессий, охватывающие труд, направленный на человека, природу, технику, обработку информации и художественные объекты. Второй уровень включает в себя классы профессий, такие как преобразовательные, гностические и изыскательские профессии. Третий уровень вводит отряды профессий, включая ручные, механизированные, автоматизированные и функциональные профессии. Наконец, четвертый уровень представляет группы профессий, такие как бытовые условия труда, профессии с особыми требованиями к моральным качествам, профессии с необычными условиями труда и работа на открытом воздухе.

Эта классификация предоставляет структурированный подход к выбору профессии, обеспечивая обучающимся более глубокое понимание многообразия профессиональных путей. Важно, чтобы профориентационная работа в образовательных организациях поддерживалась государством, создавая благоприятные условия для осознанного выбора будущей профессиональной деятельности.

Рассмотрим психологические особенности старшеклассников, представляющих собой обучающихся 9–11 классов в возрасте от 15 до 18 лет, период юности согласно В.С. Мухиной. В данном возрасте происходит окончание подросткового возраста и начало юности, что влияет на формирование личности.

В период юности старшеклассники испытывают значительную потребность в объединении различных аспектов своего "Я". Это время требует силы и энергии, способных помочь преодолеть противоречия, в том числе столкновение с понятием смерти. Здесь важную роль играет возможность общения с друзьями, которые помогают осознать себя и свою позицию в жизни. Дружба становится средством переживания своего "Я" как реального и интегрированного.

Психологический аспект важен в становлении нравственного самосознания старшеклассников. В данном периоде формируется конвенциональный уровень морали, связанный с развитием интеллекта. Они начинают понимать и обсуждать вопросы, заботящие взрослых, и стремятся найти ответы. Морально-нравственные вопросы становятся приоритетными, и старшеклассники обращаются к реальным, сложным человеческим отношениям, литературе, культуре и искусству для поиска ответов.

Учебно-профессиональная деятельность остается ведущей для старшеклассников, но в этот период умственная деятельность становится особенно значимой, приобретая эффективность и устойчивость. Все эти аспекты формируют сложный, но интересный период в жизни старшеклассников, требующий внимания и понимания со стороны образовательной системы.

В период юности выражаются страстные желания, такие как любовь, страсть к свободе, амбиции, алчность, ревность, желание завести семью и другие. Эти стремления могут временно затмевать провозглашенные ценностные ориентации. Взаимоотношения со сверстниками становятся ключевыми, где присутствует толерантность, но иногда возникают и криминальные проявления, подчиненные строгой иерархии.

Одной из важнейших особенностей этого возраста является профессиональное самоопределение, становящееся неотъемлемой частью личностного самоопределения. Старшеклассники оценивают учебный процесс с практической стороны, рассматривая его в контексте будущего. Происходит разграничение интересов и предпочтений в отношении определенных предметов, необходимых для выбора будущей профессии.

Профессиональное самоопределение старшеклассников представляет собой процесс формирования отношения к профессионально-трудовой сфере, осуществляемый через согласование внутриличностных и социально-профессиональных потребностей. В этом возрасте происходит отказ от подростковых фантазий, а выбор профессии начинает осуществляться на основе оценки интересов, уровня учебной подготовки, здоровья, склонностей и возможностей.

Старшеклассники активно ориентируются на профессиональное самоопределение, принимая в расчет не только взгляды взрослых, но

и свои собственные приобретенные знания, взгляды, убеждения и субъективный опыт. Этот период способствует развитию нравственной устойчивости личности, формирующей единую картину мира. Важными факторами в процессе профессионального самоопределения становятся влияние родителей, сверстников, педагогов-психологов, общества и государства.

Специфика формирования профессионального самоопределения старшеклассников зависит от множества факторов, таких как интересы, особенности, склонности, возможности, знания о мире профессий и влияние различных структур общества. Важно, чтобы грамотное взаимодействие всех участников этого процесса способствовало успешному выбору каждым школьником, направленному на благо его самого, общества и государства.

Профессиональное самоопределение личности – это долгосрочный и сложный процесс, охватывающий значительный период жизни человека. Этот процесс включает в себя несколько этапов, таких как самопознание, сопоставление знаний о себе и предпочтениях с выбором профессии, а также формирование образа жизни. Выбор профессии представляет собой ответственный шаг, который существенно влияет на будущую жизнь человека.

Исследования в области педагогики указывают, что к 13–15 годам около 13% школьников определяют с выбором профессии, к окончанию школы этот показатель увеличивается до около 44%. Также выявлено, что выбор "гуманитарных" профессий (журналистика, лингвистика, филология, педагогика) чаще осуществляется раньше, чем выбор технических специальностей, которые школьники предпочитают в основном в последние два года обучения в школе (10-11 класс).

Проблема дефицита инженерных кадров в стране стала насущной, и власти признали, что качество инженерных кадров является ключевым фактором конкурентоспособности государства. Недостаток квалифицированных инженеров может стать сдерживающим фактором для развития экономики и технологической независимости страны.

Подведем итоги: можно утверждать, что у старшеклассников более развито представление о себе как личности, нежели представление о себе в роли профессионала. Это разнообразие обусловлено различиями в уровне самопознания, понимания своих желаний, выборе

учебных предметов, необходимых для будущей профессии, а также опыте экспериментирования с профессиональной деятельностью. Некоторые старшеклассники уже активно взаимодействуют с будущей профессией, другие лишь начинают пробовать свои силы в данной сфере. Важным фактором также является склонность некоторых к иллюзии, выражающейся в тенденции выдавать желаемое за реальное. В контексте выбора профессии, как и самого процесса профессиональной самоориентации, наблюдается уникальность и индивидуальность подхода каждого старшеклассника.

Литература

1. М.Б. Алиева, Д.М. Даудова, К.А. Ахмедпашаева Психолого-педагогическая характеристика процесса профессионального самоопределения старшеклассников // МНКО. 2023. №2 (99).
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник для вузов. Москва: Юрайт, 2012.
3. Зеер Э.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности: учебное пособие. Москва: Издательство Московского психолого-социального института, 2008.
4. Велумян Н.А. Индивидуально-психологические предпосылки выбора профессии в подростковом и юношеском возрасте. / Автореф. дис. на соиск. уч. ст. к. психол.н., М., 2013.
5. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / Вопросы психологии. 1994. № 3.
6. Газарян С.С. Стратегия выбора. Москва: Московский рабочий, 1981.
7. Климов Е.А. Как выбирать профессию: книга для учащихся старших классов средней школы. Москва: Просвещение, 1990.
8. Митина Л.М. Психологическое сопровождение выбора профессии: научно-методическое пособие. Москва: МПСИ «Флинта», 2003.
9. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2012
10. Немов Р.С. Психология: в 3 т. Психология образования: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2007, Книга 2.
11. Чистякова С.Н. Педагогическое сопровождение самоопределения школьников: методическое пособие. Москва: Академия, 2014.

MENTIEVA Svetlana Olegovna

Student of the Department of Pedagogy and Psychology of Education,
Moscow City Pedagogical University, Russia, Moscow

*Scientific Advisor – Professor of the Department of Pedagogy
of Moscow City Pedagogical University Romaniuk Larisa Valeryevna*

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PECULIARITIES OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract. *The article deals with psychological and pedagogical aspects of the process of professional determination through which a high school student in Russia goes through. The author emphasizes the importance of career guidance work in educational institutions in high school, since it is this process that influences the trends of professional development in modern society.*

Keywords: *self-determination, high school student, profession, school.*

СЛАДКОВА Екатерина Николаевна

Кубанский государственный университет, Россия, г. Краснодар

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПУБЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ПРОФЕССИИ ПСИХОЛОГА)

Аннотация. В статье описаны особенности такой части личности человека как публичность. С целью исследования психологических особенностей публичности было проведено исследование, в котором приняли участие 30 молодых специалистов-психологов, чей опыт работы составил от 1 года до 4 лет. Данное исследование позволило нам изучить особенности публичной части человека психологической профессии.

Ключевые слова: профессия психолога, публичность, профессиональная деятельность.

Профессиональная деятельность психолога подразумевает взаимодействие с людьми, соответствующее влияние на них, определенное изменение их судьбы, и важную роль в эффективности этого взаимодействия играет эмпатия. Эмпатия позволяет эффективно исследовать личностные особенности людей, их внутренние переживания.

Публичная деятельность – это лишь одна из граней, если человек публичен лишь иногда и это дополнение к основной профессиональной деятельности (в данном случае, психолога) – то можно, с большим или меньшим успехом ограничиться некой условной «простотой». Но публичность является важнейшей частью собственного дела и жизни.

Актуальность такой сферы человеческого жизни, как публичная деятельность обусловлена востребованностью психологической помощью большому количеству людей, у которых не всегда есть возможность получать индивидуальные консультации, психологи могут транслировать профессиональную информацию, тем самым оказывая помощь любому человеку.

Публичному человеку необходимо развиваться сразу в двух пространствах: инструментальном и онтологическом. Нарбатывая приемы и тренируясь технике ведения публичного действия и, с другой стороны, развивая и практикуя мировоззренческую, идеологическую часть. Как и в случае с боем, в который иногда приходится вступать неожиданно, бывают ситуации, когда необходимо быстро подготовиться и сделать эффективное публичное действие. Выступить на том или ином мероприятии с важным сообщением. Затратив на это

некоторое количество сил и времени, можно вполне удачно провести единичное выступление. Но для устойчивого результата необходима постоянная работа по самосовершенствованию своего внутреннего мира, по развитию лидерского потенциала в себе. Работа по овладению рациональными конструкциями и осознанию иррациональных мотивов собственного поведения.

Исследование строится на 3 части. Практикующие психологи рисуют точку А и точку В в своей публичности, то, как сейчас они воспринимают свою публичность и то, как хотели бы, чтобы было. Затем, психологи рисуют пространство в виде круга и изображают себя в этом пространстве и то, где хотели бы находиться.

Создается групповой публичный портрет публичного человека.

Проанализировав данные, выяснились основные черты и навыки публичного человека, как части личности психолога:

- Публичные выступления. Вполне логично, что публичная личность должна уметь выступать перед людьми. Как следствие, все коммуникативные навыки тоже должны быть на высоте – риторика, аргументация, нетворкинг.
- Харизма. Психолог должен ею обладать, так как непосредственно работает с большим количеством людей.
- Стиль. Располагающий к себе большое количество людей, аккуратность, выдержанность, статность, предпочтительны тёплые оттенки в одежде.

– Лидерские качества. Публичная личность ведет людей за собой. Лидерские качества должны быть на высоте.

Работа с субличностью, человек в процессе медитации, описывает себя через трехсоставную структуру: чувства, мысли, действия.

Субличность – нечто воспринимаемое сознанием как нечто отдельное от себя, а также внутренний образ, привязанный к этим элементам. Субличности возникают на разных этапах развития человека и обеспечивают его защиту, реализацию его потребностей и позволяют ему жить так, как он живёт. Еще в 1880-х годах, ученый Вильгельм Вундт открыл и доказал, что сознание человека имеет структуру. Следовательно, работает по неким законам психики, которые влияют на чувства, поведение и мышление человека. Благодаря этим законам можно работать со своей субличностью. Чувства порождают переживание, которое направляет вектор мыслей человека, мысли подталкивают к действию. Почувствовал – пережил – проявил. Вот формула жизни, помогающая прожить личную, аутентичную жизнь, в работе с публичностями тоже применяется этот метод, чтобы доподлинно, на подсознательном уровне понять вектор развития.

Данное исследование позволило нам изучить психологические особенности публичности психологов, выяснилось, что молодые психологи очень амбициозны, имеют интерес и стремятся к публичности. Так же из исследования, становится ясно, что публичность является субличностью человека, с которой можно и нужно работать с помощью практик и медитаций.

Литература

1. Адаир Дж. Эффективная коммуникация. – М.: Эксмо, 2013. – 240 с.
2. Баева О.А. Ораторское искусство и деловое общение. – Минск: Новое знание, 2012. – 328 с.
3. Бакулев Г.П. Массовая коммуникация: Западные теории и концепции. Учебное пособие. – М.: Аспект-Пресс, 2015. – 176 с.
4. Батаршев А.В. Психология личности и общения. – М.: Владос, 2014. – 246 с.
5. Василик М.А. Основы теории коммуникации. Учебник. – М.: Юристъ, 2014. – 615 с.
6. Бороздина Г.В. Психология делового общения. – М., 2003. – С. 120.
7. Шейнов В.П. Риторика / В.П. Шейнов. – Мн.: Амалфея, 2000. – С. 38.

SLADKOVA Ekaterina Nikolaevna

Kuban State University, Russia, Krasnodar

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF A PERSONALITY IN PROFESSIONAL ACTIVITY (USING THE EXAMPLE OF THE PROFESSION OF A PSYCHOLOGIST)

Abstract. *The article describes the features of such a part of a person's personality as publicity. In order to study the psychological characteristics of publicity, a study was conducted in which 30 young professional psychologists took part, whose work experience ranged from 1 to 4 years. This study allowed us to study the peculiarities of the public part of a person in the psychological profession.*

Keywords: *profession of a psychologist, publicity, professional activity.*

УБОЖЕНКО Марина Васильевна

магистрант кафедры специальной психологии,
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева,
Россия, г. Красноярск

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Черенева Елена Александровна

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. В статье описываются содержание, методы, средства, формы психологической профилактики суицидального поведения, основанные на эмоционально-личностном развитии подростков.

Ключевые слова: суицид, суицидальное поведение, психологическая профилактика, подросток.

В настоящее время необходимо повышать компетенцию участников образовательного процесса и разрабатывать комплекс мер, направленных на выявление и профилактику суицидального поведения в подростковом возрасте, в целях осуществления профилактики и предотвращения попыток суицида.

Проблема профилактики суицида представлена в трудах К. Роджерса, А.В. Захарова, В. Астапова, Б. Карвасарского, Г.В. Акопова, А.Г. Амбрумовой, А. Бек, М. Голант, Ю. Зариповой, О.А. Карпенко, Е.А. Пансенко, И.И. Смирнова, В.Г. Толстова и др.

Поэтому актуальной является необходимость рассмотрения проблемы суицида подростков и актуализация задачи поиска методов и средств психологической профилактики суицидального поведения.

В настоящее время в Российской Федерации деятельность по профилактике суицидов среди несовершеннолетних основывается на Распоряжении Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2021 г. № 1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».

В образовательных организациях, в соответствии с указанным документом, проводятся мероприятия, нацеленные на формирование позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предотвращения суицидального поведения у обучающихся.

В качестве методов и приёмов психологической профилактики суицидов Г.В. Акопов предлагает использование педагогических и психологических методик с целью выявления группы

риска по суицидальному поведению в образовательном учреждении [1].

В профилактику входят: индивидуальная, групповая консультация, игровые методы (ролевые, деловые, психологические, настольные игры), личностные и социально-психологические тренинги, родительские конференции, семинары, дискуссии, круглые столы, буклеты, памятки, информационные стенды и т.д.

Психологическая профилактика в понимании В.Г. Толстова – это комплекс мероприятий, направленных на своевременное предупреждение возможных нарушений в становлении и развитии личности человека и межличностных отношений, содействие человеку в сохранении и укреплении состояния его душевного равновесия [7].

Таким образом, психолог должен проводить психологическую профилактику в целях предупреждения неблагоприятных последствий в психическом и личностном развитии, создать комплекс мер максимально благоприятных для развития. Психолог, основываясь на свои полученные знания определяет процесс психологической коррекции и делает соответствующие рекомендации.

Акцент на эмоционально-личностное развитие подростков в профилактике суицидального поведения делают Н.А. Разнадежина, Л. А. Бездольная, которые выделяют следующие цели и задачи психологической профилактической работы:

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов.

2. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

3. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения: самопринятие и позитивное самоотношение, адекватная самооценка, самоконтроль и эмоциональная саморегуляция, стремление к самоактуализации, эмпатия.

4. Развитие высокоэффективных стратегий и навыков поведения [5].

Общей психопрофилактической стратегией является использование методов управления эмоциональными состояниями – прогрессивная мышечная релаксация, дыхательные техники и техники игровой терапии. Для коррекции психической травмы необходимо обеспечить нормальный уровень общей активности и упорядочить ее, преодолеть острые фобии, флэшбэк-эффекты, депрессивные состояния и острую тревогу, а также исправить грубые нарушения общения.

Групповая работа, по словам Г.В. Старшенбаум, имеет профилактическое значение при суицидальном поведении. Тренинговые группы играют важную профилактическую и коррекционную роль в снижении тревожных показателей, таких как повышенный уровень личностной тревожности и агрессивности, которые могут привести к саморазрушающему поведению. Тренинг, являясь системой специально организованного интенсивного воздействия, «особым образом организованной реальностью» направлен в первую очередь на создание условий для развития самопознания и самопонимания, эмоциональной гибкости, рефлексии; изменения отношения к себе и другим, на выработку навыков саморегуляции, улучшение социальной адаптации участников, углубление опыта психологической интерпретации поведения других людей [6].

С целью профилактики и коррекции эмоциональных нарушений, как профилактики суицидального поведения И.Н. Мырзамуратова предлагает использовать технологии регуляции психоэмоциональных состояний, к которым относятся личностно-ориентированные, телесно-ориентированные, суггестивно-эмоциональные [4].

Среди методов, применяемых для профилактики эмоционального неблагополучия и психокоррекции эмоциональных нарушений

используются игровые технологии, позволяющие помочь понимать себя и научиться более эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Арт-терапия широко используется с целью психопрофилактики и психокоррекции при эмоциональном неблагополучии, эмоциональных нарушениях.

Арт-терапия позволяет справиться с внутренними противоречиями и сильными чувствами, способствует расшифровке скрытых переживаний, повышает самооценку индивидуума. В своей практике арт-терапия применяет подходы, способствующие более глубокому самопознанию и пониманию собственных ощущений, что помогает человеку изменить свое отношение к окружающему миру и к самому себе. Благодаря этому процессу человек может достичь большей внутренней гармонии и счастья.

В работе с подростками могут быть использованы различные направления арт-терапии. А.И. Копытин считает востребованными, и эффективными такие направления как: изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, метафорические карты, песочная терапия, мандалатерапия [3].

Обобщив различные теоретические исследования, можно сделать вывод, что профилактика суицида в подростковом возрасте включает в себя: психологическую коррекционную работу с подростками, социальные мероприятия, психологическое просвещение. В психологическую профилактику входят: индивидуальная, групповая консультация, игровые методы, личностные и социально-психологические тренинги, семинар-практикумы, дискуссии, методы арт-терапии, технологии психологического просвещения.

Литература

1. Акопов Г. В. Методы профилактики суицидального поведения. Самара; Ульяновск, 1998. 369 с.
2. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2008. 320 с.
3. Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия. М.: Когито-Центр, 2015. 525 с.
4. Мырзамуратова И.Н. Саморегуляция и эмоциональное неблагополучие у студентов с различными признаками латеральной организации мозга: автореферат дис. ... кандидата психологических наук. М, 2013. 26 с.

5. Профилактика суицида среди несовершеннолетних / сост.: Н. А. Разнадежина, Л. А. Бездольная. Сургут: Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного

округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2012. 130 с.

6. Толстов В.Г. Профилактика и психокоррекция поведения несовершеннолетних групп риска. Сыктывкар, 2005. 166 с.

UBOZHENKO Marina Vasilyevna

Master's student of the Department of Special Psychology,
Krasnoyarsk State Pedagogical University, Russia, Krasnoyarsk

*Scientific Advisor – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Chereneva Elena Aleksandrovna*

PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF SUICIDAL BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

Abstract. *The article describes the content, methods, means, forms of psychological prevention of suicidal behavior based on the emotional and personal development of adolescents.*

Keywords: *suicide, suicidal behavior, psychological prevention, teenager.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ГИТЕР Ольга Алексеевна

студентка, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал
Российской таможенной академии, Россия, г. Санкт-Петербург

*Научный руководитель – преподаватель Санкт-Петербургского имени В.Б. Бобкова
филиала Российской таможенной академии Сергеева Анна Геннадьевна*

ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Статья обращает внимание на роль питания в профилактике онкологических заболеваний, освещая влияние различных факторов питания на возникновение раковых заболеваний.

Ключевые слова: правильное питание, рост, оптимальное развитие, полноценная жизнедеятельность, здоровье, профилактика, неинфекционные заболевания.

Правильное питание – это питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Правильное питание на протяжении всей жизни – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неременное условие достижения активного долголетия.

Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели в настоящее время к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире.

Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, критически мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Влияние рациона питания на развитие онкологии

Ни для кого не новость, что наша еда напрямую влияет на наше здоровье. Но мало кто понимает, какое значение имеет питание, когда речь заходит о профилактике онкологии и самом лечении рака.

Считается, что правильное питание снижает риск возникновения рака на 10-20%. Особое значение питание имеет в профилактике

онкологии желудочно-кишечного тракта, здесь речь идет о снижении риска заболевания в 2 раза.

Но что же конкретно связывает наше питание и онкологию?

1. По данным клинических исследований, лучшей для поддержания общего здоровья и профилактики рака, является Средиземноморская модель питания. Средиземноморская модель питания включает в себя большое количество овощей и низкое потребление мяса и молочных продуктов. Действие в профилактике и лечении рака альтернативных вариантов диет, таких как: РН-диеты, постов, диеты Герзона не доказана, поэтому их сложно рекомендовать в целях профилактики онкологических заболеваний.

2. Алкоголь является значимым фактором риска рака. Даже умеренное потребление алкоголя может увеличить риск развития онкологии желудочно-кишечного тракта, рака молочной железы и печени.

3. Способы приготовления еды могут влиять на риск возникновения рака. Жарка, копчение и обильное использование соли доказано увеличивают риск развития рака.

4. Ожирение является фактором, повышающим риск возникновения целого ряда онкологических заболеваний. Поэтому в целях профилактики важно не допускать ожирения.

5. Питание, предупреждающее риск возникновения рака также помогает

контролировать вес и предупреждает возникновение других опасных заболеваний, таких как: нарушения памяти, диабет второго типа, депрессии и заболевания сердечно-сосудистой системы.

6. Прямое воздействие питания в отношении онкологии обычно виден через годы или даже десятилетия. Однако само по себе питание не является терапией рака и не может заменить медикаментозное лечение, лучевую терапию, оперативное лечение и другие методы лечения рака. Сбалансированное питание поддерживает пациента в период лечения рака.

Продукты, вызывающие рак

Красное мясо и продукция промышленной мясопереработки

ВОЗ включила красное мясо (свинину, говядину и прочее) в группу факторов «Вероятно канцерогенные для человека». Красное мясо содержит большое количество гемоглобина, при расщеплении которого образуются нитро-соединения. Подобные процессы повреждают слизистую кишечника, запуская механизмы, ведущие к развитию раковых новообразований.

Вино и другие алкогольные напитки

Международное агентство по исследованию рака относит алкоголь к канцерогенам первой и самой опасной группы. Алкогольные напитки вызывают несколько видов онкологии. Среди них рак молочной железы, гортани, полости рта и глотки, толстой кишки, пищевода, печени, поджелудочной железы. Ученые установили, что при уже имеющемся онкологическом заболевании риск летального исхода возрастает вместе с увеличением потребления алкоголя.

Особенно опасны спиртосодержащие напитки женщинам, относящимся к группе риска развития рака груди. Им стоит избегать даже нескольких небольших порций алкоголя в неделю. Неслучайно в ряде государств алкогольные напитки снабжают надписью с информацией о том, что употребление алкоголя грозит развитием рака.

Копчености и соль

В процессе копчения в мясо, рыбу из сжигаемого топлива могут попадать канцерогенные полиароматические углеводороды. Самый опасный из них – бензопирен. Это вещество, которое используют, чтобы вызвать рак у экспериментальных животных.

Газированные напитки и подсластители

Газированные напитки наносят вред здоровью. В их составе искусственные подсластители, вопрос о канцерогенности которых до сих пор считается открытым. Опасен и содержащийся в карамельном красителе 4-метилимидазол, признанный канцерогеном, вызывающим опухоли печени, щитовидной железы. Его используют производители некоторых марок лимонада.

Влияние пищевых добавок на организм человека

Пищевые добавки – это вещества, которые добавляют в продукты в технологических целях. В Европе пищевые добавки маркируются цифровым кодом с идущей впереди буквой E. Код E означает, что добавка прошла соответствующую процедуру оценки безопасности и одобрена к использованию в Европейском союзе.

По происхождению пищевые добавки можно разделить на натуральные и синтетические:

1. Натуральные добавки – это выделенные из продуктов питания вещества, например агар-агар (E 406) и каррагенан (E 407) получают из морских водорослей, пектин (E 440) из фруктов и т.д.

2. Синтетические добавки, которые бывают двух типов:

- синтезированные вещества, встречающиеся и в натуральных продуктах питания, например антиоксидант аскорбиновая кислота (E 300) или консерванты сорбиновая кислота (E 200) и бензойная кислота (E 210);
- искусственные вещества, не имеющие природных аналогов, например, антиоксидант бутилгидроксианизол (E 320) или пищевые азокрасители.

Наиболее часто используемые в продуктах питания группы пищевых добавок следующие:

- пищевые красители (E 100-E 199);
- консерванты (E 200-E 299);
- антиокислители (E 300-E 399);
- эмульгаторы, стабилизаторы (E 400-E 499);
- подсластители (E 420-421); E 950-969).

Некоторые химические красители повышают риск онкологических заболеваний. В частности, к таким опасным веществам относятся красители амарант и понсо. К счастью, такие добавки очень быстро отслеживают и запрещают к использованию.

Расстройство желудка, боли в животе, тошнота и рвота – симптомы отравления продуктов с красителями E110, E131, E132, а также

консервантом Е222. Но и это не так страшно, поскольку токсическая доза этих веществ довольно велика.

Употребление продуктов с пирофосфатами (Е450) и трифосфатами (Е451) может привести к вымыванию кальция из костей. Это чревато такими осложнениями, как нарушение фосфорно-кальциевого обмена в организме, образование камней в почках и даже развитие остеопороза.

Продукты, содержащие красители Е102, Е122, Е124, Е131, Е132 могут быть повинны в повышении риска развития гиперактивности и снижении концентрации внимания у детей.

3. Значение правильного питания для здоровья

Правильное питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины. Недостаток или избыток некоторых питательных элементов становятся причинами сначала временных неудобств, а затем и риска развития различных заболеваний.

Здоровое питание дает возможность стабилизировать вес без насильственных ограничений, помогает избавиться от заболеваний и предотвратить их развитие, содействует восстановлению интеллектуальной и физической энергии. Здоровое питание – важная составляющая здорового образа жизни.

Чтобы правильно питаться, нужно не только желание, но и знания.

Витамины

Витамины – биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они способствуют правильному обмену веществ, повышают работоспособность, выносливость, устойчивость к инфекциям. Многие витамины не синтезируются в организме и поступают только с пищей. Суточная потребность в них не превышает нескольких тысячных, сотых долей грамма. Витамины очень нестойки и разрушаются во время варки продуктов. Отсутствие витаминов в пище может приводить к тяжелым расстройствам в организме, которые в настоящее время встречаются редко. Часто отмечается снижение обеспеченности организма теми или иными витаминами (гиповитаминозы). Гиповитаминозы носят сезонный характер, наблюдаются чаще всего в зимне-весеннее время, и для них характерны повышение утомляемости,

снижение трудоспособности, подверженность различным простудным заболеваниям. Повышенная потребность в витаминах возникает при усиленной физической нагрузке, переохлаждении организма, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах, колитах), у женщин во время беременности и т.д.

Витамин А необходим для роста новых клеток, зрения, костей, здоровья кожи, волос и работы иммунной системы. Замедляет процесс старения. Основные источники витамина А – рыбий жир и печень, сливочное масло, яичные желтки, сливки и цельное молоко, облепиха и шиповник, морковь. Витамины группы В решают свою главную функцию – участие в тканевом дыхании и выработке энергии, играют важную роль в поддержании эмоционального здоровья. В больших количествах витамины группы В содержатся в печени, свинине, почках, сердечной мышце. В продуктах растительного происхождения большое количество витаминов В находится в крупах и ржаном хлебе. Все эти витамины разрушаются алкоголем, рафинированными сахарами, никотином и кофеином, поэтому многие люди испытывают их дефицит. Наиболее богаты витамином С (аскорбиновой кислотой) плоды киви, клюквы, шиповника, красного перца, цитрусовых, черной смородины, лук, томаты, салат и капуста. Люди должны получать аскорбиновую кислоту с пищей, поскольку у человека в отличие от животных, ген, отвечающий за образование одного из ферментов синтеза аскорбиновой кислоты, нефункционален. Витамин D синтезируется в организме под воздействием ультрафиолетовых лучей или поступает вместе с пищей. Богаты витамином D печень трески, сельдь, скумбрия, семга, а также молоко и яйца. Однако получить нужное количество этого витамина только при помощи продуктов нельзя т. к. в них он содержится в недостаточном количестве. Главный источник витамина D – солнечный свет. Не отказывайте себе в ежедневных прогулках в дневное время суток. Даже если на улице пасмурно, организм все равно попадает под воздействие ультрафиолета. Витамин Е – мощный антиоксидант. Витамин Е содержится в семечках, орехах, маслах и шпинате. Но самый богатый его источник – проросшие зерна пшеницы.

Витамин К необходим для синтеза белков. Витамин К содержится в зеленых листовых овощах, таких как шпинат и латук, в белокочанной и цветной капусте, брокколи,

брюссельской капусте, в пшеничных отрубях, присутствует в некоторых фруктах, таких как авокадо, киви и бананы. Значительное количество витамина К есть в оливковом масле.

Заключение

Таким образом, в работе был рассмотрен вопрос о пользе правильного питания. Правильное питание – это питание, которое позволяет поддерживать хорошее состояние нашего здоровья.

При правильном питании улучшается работа всех систем организма, нормализуется вес. Питание играет важную роль при лечении различных болезней.

Для здорового образа жизни следует исключить или ограничить копчёную, острую,

жареную пищу в пользу варёной, запечённой, тушеной еде.

Прием пищи должен быть разбит на 4-6 приемов. Такая система питания не дает человеку проголодаться, не перегружает желудочно-кишечный тракт и налаживает обмен веществ.

Переход на правильное, сбалансированное, разумное питание даст быстрый результат.

В помощь более плавному переходу приходит физическая активность. Только в комплексе с ней нормализуется сон, повысится иммунитет, появится больше энергии: человек начнёт чувствовать себя в физическом и эмоциональном плане более здоровым уверенным.

GITER Olga Alekseevna

student, St. Petersburg named after V.B. Bobkov branch of the Russian Customs Academy,
Russia, St. Petersburg

*Scientific Advisor – lecturer of the St. Petersburg V.B. Bobkov branch
of the Russian Customs Academy Sergeeva Anna Gennadievna*

THE EFFECT OF PROPER NUTRITION ON THE HUMAN BODY

Abstract. *The article draws attention to the role of nutrition in the prevention of cancer, highlighting the influence of various nutritional factors on the occurrence of cancer.*

Keywords: *proper nutrition, growth, optimal development, full-fledged life activity, health, prevention, non-communicable diseases.*

ГОРОХОВА Светлана Дмитриевна
воспитатель, ГБОУ Школы 1517, Россия, г. Москва

РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ СПОРТ

Аннотация. В статье рассказывается о роли физической упражнений и спорта в целом в развитии детей. Автор делает акцент на последствия отказа от физических упражнений. В статье представлены этапы физического развития ребенка.

Ключевые слова: физические упражнения, спорт, игра, когнитивное развитие, социальное развитие, эмоциональное развитие, моторика.

Физические упражнения – фундаментальное условие жизни. Чтобы дети развивались здоровыми и способными к достижениям, им необходимы упражнения. Тем не менее, часто во многих источниках можно прочесть, что молодое поколение «глупеет» и социально и эмоционально «обедняется», а также практически не занимается спортом и становится ленивым.

Отсутствие физических упражнений вызывает более частую агрессию, негативно сказывается на физическом и умственном развитии, препятствует социальному обучению, снижает концентрацию внимания и повышает вероятность возникновения болезней или избыточного веса.

Но какой тип упражнений подходит детям? Достаточно ли ежедневных физических упражнений и количества упражнений, которые они предполагают, для поддержания здоровья? Кроме того, сколько упражнений нужно ребенку в день?

Многие вопросы о важности и степени спортивных занятий для развития детей были предметом дискуссий и исследований в области спортивной науки в течение многих лет.

Согласно сообщениям СМИ, «физические упражнения часто являются панацеей». Мы знаем, что физические упражнения полезны при избыточном весе, и они имеют большое значение для отдыха и профилактики различных заболеваний.

Как говорится в исследовании Петры Янсен из Института спортивной науки Университета Регенсбурга «Действительно ли упражнения делают наших детей умнее?», новое понимание взаимосвязи физических упражнений и когнитивных способностей у детей и подростков, научно доказано, что физические упражнения

и спорт положительно влияют на определенные когнитивные способности, а также на процессы эмоционального и социального развития у детей.

Упражнения связывают нервные клетки вместе и стимулируют поток информации в мозге. При этом в мозг поступает больше кислорода, а дети становятся более внимательными и способны лучше концентрироваться.

Таким образом, физические упражнения требуют готовности к обучению, а также способности к обучению и психосоциального благополучия. Физические упражнения и спорт являются предпосылками для некоторых вещей, таких как приобщение к культуре и развитие собственной индивидуальности.

Дети учатся правильно оценивать риски и свои собственные способности, не только избегать опасностей, но и развивать здоровую уверенность в себе путем принятия правильных решений.

В жизни детей спорт, физические упражнения и игры играют важную роль. Для детей движение и игра – это нечто взаимосвязанное. Уже с раннего возраста движение украшает детство, будь то игра во дворе с соседскими детьми, чтобы воссоздать настоящую жизнь, или игра в пиратов на детской площадке или в близлежащем парке.

Дети приходят в мир с любопытством. Все должно быть исследовано. Они начинают играть со всем, с чем сталкиваются. Лучше всего это работает, когда вы можете двигаться.

Уже в раннем детстве дети учатся управлять своим телом, например, ходить прямо, бегать или целенаправленно хвататься за что-либо. Для детей эти знания о том, что им удалось что-то сделать самостоятельно, являются особенными. Они создают уверенность в себе, а также

множество новых знаний об окружающей среде, в которой они живут, например, о том, как и почему мяч катится, летит или прыгает.

Таким образом, благодаря упражнениям у детей формируется типичное, характерное отношение к своему телу, к себе, а также к своему окружению. Благодаря этому они распознают свои сильные и слабые стороны, знакомятся с другими детьми, а также со многими материалами.

Детям нужно движение, чтобы выразить себя своим телом, чтобы в будущем они могли действовать самостоятельно и принимать решения. Тем более важно, чтобы дети занимались спортом как в детском саду, так и в школе, будь то упражнения на свежем воздухе или занятия физкультурой. Однако это все больше и больше оказывается трудностью. Следуя примеру США и Германии, в России уменьшается количество занятий по физкультуре, что имеет огромные последствия для развития детей. Не только отмена уроков физкультуры, но и жилые города, которые все больше и больше теряют возможности для игр и занятий спортом, имеют последствия для детей и общества. Например, агрессия накапливается и не может быть устранена с помощью спорта и физических упражнений. Недостаток физических упражнений также приводит к физическим проблемам, таким как нарушение осанки, нарушения сердечно-сосудистой системы, нарушение координации и многое другое.

Таким образом, физические упражнения открывают ребенку доступ в мир. По данным Института Роберта Коха, три четверти всех детей играют в нем ежедневно.

Но что именно означают эти цифры, не ясно. Мы не знаем ни как долго дети активны, ни с какой интенсивностью они двигаются. Однако, по статистике, мальчики более активны в спорте, чем девочки. Чтобы риск для здоровья был наименьшим, дети должны заниматься физическими упражнениями по 90 минут в день. Однако часто детям и подросткам это не удается, поскольку они, например, едут в школу на машине или автобусе, или занимаются медиа-потреблением дома. Уровень образования родителей и социальное происхождение также играют все более важную роль.

Физическая неактивность влечет за собой такие последствия, как, например, статистическое снижение двигательных способностей, таких как сила, выносливость и скорость.

Двигательное развитие у детей зависит от роста, пола и индивидуальных способностей. С каждым новым навыком в области двигательных навыков дети учатся справляться с окружающей средой и собственным телом. Развитие крупной моторики относится, прежде всего, к способности передвигаться в окружающей среде, такой как ползание, бег и стояние. Развитие мелкой моторики относится к более тонким движениям, таким как захват и удержание.

Новорожденный ребенок изначально беспомощен в двигательном отношении и считается «неразвитым неполноценным существом». Положение тела не меняется. В основном он лежит на животе или подергивается. Ребенок может самостоятельно двигать головой справа налево. Начиная со второго месяца, ребенок может самостоятельно опираться руками в положении лежа на животе и поворачиваться из положения лежа на боку на рывках.

В три месяца ребенок может дотянуться стенки кровати и перевернуться на бок из положения лежа. Хватание предметов теперь также дает ребенку возможность исследовать природу предметов. С пятого по девятый месяц малыш может сидеть самостоятельно.

С этого момента ребенок узнает совершенно новую перспективу, которая позволяет ему еще более внимательно изучать окружающую среду. Он начинает копошиться, ползать на животе и с удовольствием ползать, чтобы еще более разнообразно исследовать окружающую среду с ее захватывающими вещами.

Между пятым и двенадцатым месяцами ребенок может сидеть за столом или чем-то подобным.

Начиная с двухмесячного возраста, малыш может более уверенно вставать и медленно передвигаться.

Между девятым и 17 месяцами ребенок может самостоятельно стоять и ходить без посторонней помощи. Сейчас малыш уже достиг того возраста, когда он может много ходить и подниматься по лестнице без посторонней помощи, обычно на четвереньках (от 10 до 23 месяцев). До 30-го месяца ребенок может ходить на цыпочках и подпрыгивать на месте.

К концу младенческого возраста повседневная моторика полностью формируется. Ребенок имеет «дифференцированный спортивный репертуар упражнений».

В первой половине детского возраста, с нуля до пяти лет, основное внимание уделяется

приобретению и использованию игровых и повседневных двигательных навыков.

В возрасте от двух до трех лет ходьба ребенка становится более ритмичной и быстрой. Он может отталкивать мяч ногами и при этом немного лучше контролировать их. С мелкой моторикой ребенок в этом возрасте может снимать и надевать простую одежду, а также открывать и закрывать фрикционные застежки.

В возрасте трех-четырёх лет ребенок больше не поднимается по лестнице на четвереньках, а может поочередно использовать одну ногу за раз. Теперь он может расстегивать и застегивать даже мелкие пуговицы, а также есть без посторонней помощи. Он начинает использовать ножницы и рисует людей, которые выглядят как «головоноги».

Между четвертым и пятым годами жизни ребенок бежит более проворно, скачет на одной ножке и ловит мячи руками. Что касается мелкой моторики, то теперь он успешно учится есть вилкой и вырезать линии ножницами.

В дошкольном возрасте (от пяти до шести лет) бег ребенка становится более безопасным и быстрым. Теперь он может правильно скакать на одной ноге. Баланс становится намного лучше, но все же не настолько хорошим, чтобы он мог ездить на велосипеде без стопорного колеса. Во время еды ребенок пользуется ножом и вилкой, сам зашнуровывает обувь и рисует фигурки из шести фигур.

К концу дошкольного возраста формируется элементарный репертуар движений. Далее следует спортивный репертуар упражнений. Дети набирают мышечную силу, и сила тела увеличивается. Это требует координации движений.

Школьники более подвижны по сравнению с дошкольниками, и баланс также улучшается, поэтому многие дети начинают посещать спортивные клубы с более раннего возраста. Их движения становятся более точными и быстрыми.

Таким образом, двигательное развитие ребенка всегда открывает перед ним новые перспективы и возможности для изучения окружающей среды. С этого момента социальные навыки также становятся более важными. Когда ребенок может ходить, он более активно участвует в социальных взаимодействиях.

В современных крупных городах возможности передвижения детей очень ограничены. Это влияет на здоровое психомоторное развитие. Недостаток физической активности приводит к нарушению основных физических функций и ухудшению здоровья.

Литература

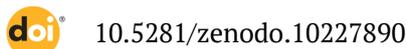
1. Бесс Б., Шленкер Л., Зайдель И. Моторный тест для земли Северный Рейн-Вестфалия. – Дюссельдорф: Издатель Министерство внутренних дел земли Северный Рейн-Вестфалия, 2009. – 52 с.
2. Брыкова С. С. Феномен спорта: анализ теорий происхождения и подходов к определению // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2023. – №. 10 (86). – С. 209-214.
3. Ламбертино К. Влияние спорта на моторное, когнитивное, социальное и эмоциональное развитие детей. – Мюнхен: GRIN, 2016. – 24 с.
4. Ставер А.Д., Нагорная М.О. Оздоровительная физическая культура для детей с нарушениями сердечно-сосудистой системы // Состав редакционной коллегии и организационного комитета. – 2023.
5. Чернышева Е. И., Копылов Ю. А. Особенности психического и социально-нравственного здоровья учащихся общеобразовательной школы // Категория «социального» в современной педагогике и психологии. – 2023. – С. 225-231.

GOROKHOVA Svetlana Dmitrievna
educator, GBOU School 1517, Russia, Moscow

CHILDREN'S DEVELOPMENT THROUGH SPORTS

Abstract. *The article describes the role of physical exercise and sports in general in the development of children. The author focuses on the consequences of not exercising. The article presents the stages of a child's physical development.*

Keywords: *physical exercise, sport, game, cognitive development, social development, emotional development, motor skills.*



ИВАНОВ Алексей Дмитриевич

методист, преподаватель, Московская высшая школа фитнеса (MFS),
Россия, г. Москва

МЕХАНИЗМЫ ЖИРОСЖИГАНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Аннотация. Ожирение представляет собой хроническое заболевание, которое характеризуется чрезмерным накоплением жира в подкожном слое и внутренних органах. Данная проблема представляет собой огромную угрозу для пациента и несет за собой ряд негативных процессов в организме: начиная от небольших гормональных нарушений и заканчивая онкологией. American Society for Metabolic and Bariatric Surgery Updates (Американское общество специалистов в области метаболической и бариатрической хирургии) определяет ожирение как хроническое рецидивирующее многофакторное нейрорегулируемое заболевание, при котором увеличение жира в организме способствует дисфункции жировой ткани и биомеханическому воздействию жировой ткани на окружающие ткани с развитием метаболических и психосоциальных последствий для здоровья. Что в свою очередь и обуславливает актуальность данной темы. Так как похудение и избавление от нежелательных жировых отложений – это сложный процесс, но понимание механизмов, лежащих в основе сжигания жира, может сделать его более доступным. Нет магических таблеток или мгновенных решений, но ваше тело имеет свои собственные способы сжигания жира, которые могут быть активированы правильным подходом. В данной статье автором подробно будут рассмотрены существующие методики для жиросжигания и их эффективность. Методологической базой явились научные статьи, мнения экспертов и другая специальная литература, благодаря исследованию которой стало возможным всесторонне рассмотреть существующие методы для жиросжигания.

Ключевые слова: жиросжигание, методики жиросжигания, эффективность методик жиросжигания, механизмы сжигания жира.

Введение



Рис. 1. Схема обмена веществ

Обмен веществ в вашем организме – ключевой фактор в процессе сжигания жира. Эти химические процессы превращают пищу в энергию, необходимую для поддержания основных жизненных функций. Два важных компонента обмена веществ выделяются:

Базовая Скорость Метаболизма (BMR): Ваш BMR отражает количество калорий, которое ваш организм тратит в состоянии покоя. Эти калории нужны для дыхания, циркуляции крови и производства клеток. Это основной вклад в ваш ежедневный энергетический баланс, даже без физических нагрузок.

Термогенез: Этот процесс создания тепла в организме может быть усилен определенными продуктами, включая белки. Также физические упражнения и низкие температуры могут стимулировать термогенез, что способствует сжиганию калорий.

Для улучшения обмена веществ рекомендуется включать в рацион продукты, богатые белком, и регулярно заниматься физической активностью.

Также гормоны играют ключевую роль в регуляции накопления и мобилизации жира в организме. Два основных гормона в этом процессе – инсулин и адипонектин:

Адипонектин – этот гормон, вырабатываемый жировыми клетками, способствует расщеплению жира. Поддерживайте здоровый уровень адипонектина через правильное питание и физическую активность.

1. Процесс сжигания жира

Липолиз – это процесс, в ходе которого накопленный жир расщепляется на жирные кислоты и глицерин, используемые для производства энергии.

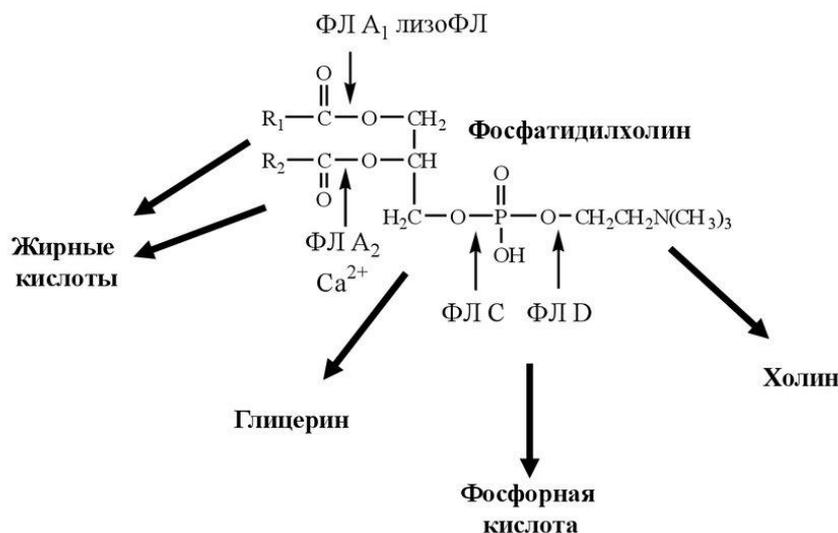


Рис. 2. Процесс липолиза

Процесс липолиза включает следующие этапы:

1. Активация горячих кислот в кровь.
2. Мобилизация жира: жирные кислоты, выделяемые в процессе липолиза, переносятся в ткани через кровь и используются для производства энергии, особенно во время физической активности.
3. Производство энергии: в мышечных клетках жирные кислоты метаболизируются с кислородом для производства энергии. Физическая активность стимулирует использование жирных кислот, способствуя снижению жира.

Существуют также физические факторы, способствующие активизации клеточного метаболизма. Например, академик В.П.Скулачев изучал влияние холода на клетки, исследуя голубей, лишенных перьев. Эти голуби

вырабатывали тепло для поддержания тепла, но не совершали физических усилий. Исследования показали, что в клетках происходит разделение дыхания и фосфорилирования, что может быть ключом к пониманию процессов обмена веществ и сжигания жира.

Для того чтобы начать процесс жиросжигания, необходимо, чтобы первоначальные запасы энергии были израсходованы. Предположим, у человека в организме есть 1800 ккал, накопленных в виде подкожного жира, и 200 ккал в форме гликогена. В течение дня человек тратит примерно 2000 ккал. В случае если человек потребляет только 1600 ккал энергии через пищу, то происходит следующее:

Сначала идет использование запасов гликогена. Затем организм обращается к жировым резервам, чтобы покрыть недостающее

количество калорий. Однако эти процессы могут и не происходить последовательно, так, например, мозг получает энергию только из глюкозы, а мышцы, при достаточном количестве кислорода, могут экономить гликоген и использовать только жиры. Следовательно, при дефиците калорий организм обращается к жировым запасам [6].

Таким образом, понимание и активация этих механизмов помогут вам эффективно сжигать жир и достигать желаемого веса.

Дефицит Калорий.

продукт	ккал	продукт	ккал	продукт	ккал
1. Крахмалосодержащие		Грибы свежие	25	Белок	50
Сухари	390	Перец сладкий, лук	23	Желток*	330
Баранки, сушки	300	Салат листовой	19	6. Жиры, приправы	
Булочка	280	Огурцы	15	Масло растительное	900
Крупы, в т.ч. бобы зрелые	330-350	Томаты	10	Масло сливочное*	750
Макаронны	330	4. Фрукты, ягоды		Майонез	750
Хлеб белый	260	Бананы	91	Маргарин	750
Хлеб ржаной	200	Хурма, виноград	69	Кетчуп	110
Картофель, кукуруза	83	Персик	44	Орехи, семечки	650
Зеленый горошек зрелый	40	Яблоки, груши	42	7. Напитки	
2. Молочные		Слива	43	Вода, кофе, чай без сахара	0
Сыр	340-450*	Черника, брусника	40	Какао	200
Сырки творожные	320	Смородина, клубника, дыня, малина, апельсин, арбуз	38	Пепси и др.	50
Плавленый сыр	290	5. Мясные, рыбные		Сок яблочный	50
Сметана 20%	250	Свинина жирная*	400	Сок томатный	20
Сливки 10%	115	Свинина нежирная*	200	Пиво	60
Творог 9%	150	Курица с кожей*	265	Квас	100
Творог обезжиренный	90	Курица без кожи	110	Вино сухое	80
Молоко цельное	65	Говядина жирная*	200	Вино сладкое	150
Молоко снятое	45	Говядина нежирная	140	Шампанское	100
Кефир	50	Сосиски	230	Водка	285
Кефир обезжиренный	40	Колбаса докторская	250	Коньяк	360
3. Овощи		Колбаса копченая*	400	8. Сладости	
Свекла	48	Рыба жирная	250-300	Пирожное	430
Морковь	33	Рыба нежирная	60	Халва	500
Кабачок	29	Печень*	110	Сахар, мед	320
Зеленый горошек свежий	70	Икра*	250	Варенье, в т.ч. на сахарозаменителях	350
Капуста свежая	29	Яйцо	160	Мармелад, зефир	300
Капуста квашеная	14				

* - продукты с высоким содержанием холестерина

Рис. 3. Таблица калорийности продуктов

Безусловно, потеря жира в основном зависит от создания дефицита калорий, который достигается за счет уменьшения количества пищи, что можно достичь следующими способами:

Изменение рациона: подкорректировать рацион, включив в него питательные цельные продукты и контролируя порции, поможет потреблять меньше калорий, не чувствуя голода.

Физическая активность: увеличение уровня физической активности через кардиотренировки, силовые тренировки и даже повседневные движения, такие как ходьба, увеличивает расход калорий.

3. Жиросжигатели

Жиросжигатели – это специальные добавки, созданные для ускорения вашего метаболизма и активизации сжигания жира. Они содержат комбинации натуральных ингредиентов,

2. Силовые тренировки как способ сжигания жира

Мышечная ткань – настоящий двигатель метаболизма, способного сжигать калории даже в состоянии покоя. Силовые тренировки – это путь к наращиванию мышечной массы и сжиганию жира. Чем больше мышц у человека, тем больше калорий сгорает даже в состоянии покоя, что активно способствует потере жира. Данному способу присущ: Дефицит Калорий.

которые взаимодействуют синергически, способствуя снижению веса. Применяя жиросжигатели, человек активизирует различные механизмы, которые помогут сбросить лишний вес:

Увеличение метаболизма: жиросжигатели ускоряют метаболизм, что позволяет организму сжигать больше калорий даже в покое.

Подавление аппетита: многие добавки содержат компоненты, сдерживающие аппетит, что помогает снизить общий калорийный прием.

Повышение уровня энергии: жиросжигатели содержат стимуляторы, придающие энергию, поддерживая человека активными и помогая сжигать больше калорий.

Направленное воздействие на жиры: некоторые добавки специализируются на жировых клетках, облегчая их выход в кровь и использование в качестве топлива [2].

4. Качественный сон и управление стрессом

Сон и стресс, часто упускаемые при потере веса, играют важную роль в успехе по сжиганию жира. Недостаток сна может нарушить гормональный баланс, контролирующий аппетит и обмен веществ, что ведет к набору веса. Высокий уровень стресса, поднимает кортизол - гормон, связанный с накоплением жира, что может затруднить путь к стройной фигуре [3].

5. Виды тренировок, направленные на сжигание жира

Существуют два ключевых вида тренировок, которые стоит рассмотреть, чтобы максимально увеличить эффективность физической активности и достичь оптимального сжигания жира:

1. **Аэробные упражнения.** Аэробные упражнения, или аэробика, являются отличным способом сжигания жира. Они оказывают прямое влияние на жировые запасы. Аэробные упражнения включают в себя бег, плавание, велосипедные прогулки и другие виды кардиотренировок. Они активизируют ваш сердечно-сосудистый систему и заставляют

дышать быстрее, что увеличивает потребность организма в кислороде. Этот процесс стимулирует использование жира в качестве источника энергии, особенно во время низкоинтенсивных длительных упражнений.

2. **Анаэробные упражнения.** Анаэробные упражнения направлены на увеличение силы и мощности. В то время как аэробные упражнения помогают сжигать жир во время умеренных активностей, анаэробные упражнения, такие как поднятие тяжестей и высокоинтенсивные интервальные тренировки, способствуют набору мышечной массы. Мышцы, как известно, активно сжигают калории даже в состоянии покоя, что способствует дополнительному сжиганию жира в течение дня, также силовые тренировки запускают синтез белка, а это тоже весьма энергозатратный процесс.

Совмещение этих двух видов упражнений – ключ к успешному сжиганию жира. Аэробные упражнения напрямую активируют процесс сгорания жира, а анаэробные упражнения увеличивают мышечную массу и метаболическую активность, поддерживая высокий уровень сжигания жира в течение всего дня.

Таблица

Примеры аэробных и анаэробных упражнений

Аэробные упражнения	Анаэробные упражнения
ходьба, бег трусцой, скакалка, плавание(аквааэробика), езда на велосипеде, пошаговое восхождение, аэробика (танцы и т. д.)	силовые тренировки, упражнения с отягощением и т. д. [4, 5, 6]

Заключение

Таким образом, понимание основных принципов сжигания жира позволяет сделать осознанный выбор в пути к снижению веса. Оптимизируя образ жизни, гормональный баланс и обращая внимание на качество сна, можно активировать внутренние ресурсы своего организма для естественного сжигания жира. Однако следует помнить, что достижение стабильного и устойчивого снижения веса требует времени и последовательности. Постоянство и терпение – вот верные спутники на пути к здоровой и стройной фигуре.

Литература

1. Физиология «жиросжигания». От чего на самом деле «горит» жир и как это применять в тренировках с клиентами? [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://vpfitness.ru/blog/post/fiziologiya-zhirozshiganiya-ot-chego-na-samom-dele-gorit-zhir-i-kak-eto-primenyat-v-trenirovках-s->

[klientami?ysclid=lnfy26bjto582822807](https://www.klientami.ru/?ysclid=lnfy26bjto582822807) (дата обращения 09.10.2023).

2. 10 Proven Fat Burner Works: Ultimate Guide for 2023 [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://atonce.com/blog/fat-burner-works> (дата обращения 09.10.2023)

3. Fat Burner Mechanisms: How Your Body Sheds Pounds [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://myprenutrition.com/blogs/news/fat-burner-mechanisms-how-your-body-sheds-pounds> (дата обращения 09.10.2023).

4. Fat Burning Exercise Tips: 3 Keys to Burn Fat Working Out [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://slism.com/diet/fat-burning-exercise-tips.html> (дата обращения 09.10.2023).

5. Scientific Challenges on Theory of Fat Burning by Exercise [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2021.685166/full> – (дата обращения 09.10.2023).

6. The 4 Most Effective Ways To Burn Fat.
[Электронный ресурс] Режим доступа:
<https://www.bodybuilding.com/fun/the-4-most->

[effective-ways-to-burn-fat.html](#) – (дата обращения 09.10.2023).

IVANOV Aleksei Dmitrievich

Methodologist, Teacher, Moscow Higher School of Fitness (MFS),
Russia, Moscow

FAT BURNING MECHANISMS: CURRENT TECHNIQUES AND THEIR EFFECTIVENESS

Abstract. *Obesity is a chronic disease characterized by excessive accumulation of fat in the subcutaneous layer and internal organs. This problem poses a huge threat to the patient and carries with it a number of negative processes in the body: from small hormonal disorders to oncology. The American Society for Metabolic and Bariatric Surgery Updates (American Society of Specialists in the Field of Metabolic and Bariatric Surgery) defines obesity as a chronic recurrent multifactorial neuropsychiatric disease in which an increase in body fat contributes to the dysfunction of adipose tissue and biomechanical effects of adipose tissue on surrounding tissues with the development of metabolic and psychosocial health consequences. Which in turn determines the relevance of this topic. Since losing weight and getting rid of unwanted fat deposits is a complex process, but understanding the mechanisms underlying fat burning can make it more accessible. There are no magic pills or instant solutions, but your body has its own ways of burning fat that can be activated by the right approach. In this article, the author will consider in detail the existing methods for fat burning and their effectiveness. The methodological basis was scientific articles, expert opinions and other special literature, thanks to the research of which it became possible to comprehensively consider existing methods for fat burning.*

Keywords: *fat burning, fat burning techniques, the effectiveness of fat burning techniques, fat burning mechanisms.*

КЕНЖЕБАЛИН Жанат Таукелович

старший преподаватель кафедры «Социально-гуманитарные дисциплины»,
Казахский университет технологии и бизнеса, Республика Казахстан, г. Астана

ОМАРОВ Ержан Шаймарданович

старший преподаватель кафедры «Социально-гуманитарные дисциплины»,
Казахский университет технологии и бизнеса, Республика Казахстан, г. Астана

КОЙШИН Даулет Танатулы

преподаватель кафедры «Социально-гуманитарные дисциплины»,
Казахский университет технологии и бизнеса, Республика Казахстан, г. Астана

КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

***Аннотация.** В статье представлены некоторые результаты применения конструктивного подхода в физической культуре и спорте: конструктивная теория адаптации, энергоинформационные средства восстановления, организация мышления спортсменов, конструктивная физическая культура.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, образовательный процесс, конструктивный подход, жизнеспособность, работоспособность.*

Фундаментальная наука XX столетия показала необходимость и возможность конструктивного подхода к изучению сложных объектов.

Целью конструктивного подхода являются алгоритм построения нужного ресурса. Конструктивный подход снимает аналитическую неопределённость.

Основой конструктивного подхода является использование понятий, содержащих в себе правила, или указания на правила построения соответствующих объектов [1, с. 111].

Конструктивный подход впервые применён в физической культуре и спорте В.К. Волковым, В.И. Козловым (Воронеж), А.В. Карасёвым (Москва), С.И. Крамским (Белгород) и был получен ряд важных теоретических и практических результатов.

Жизнеспособность включает – работоспособность и реактивность. Работоспособность – это свойство организма выполнять свои функции с необходимой интенсивностью. Реактивность – совокупность функций организма.

Жизнеспособность имеет периферический и центральный ресурсы. Периферический ресурс делится на стабильную (биоструктуры, выполняющие жизненные функции) и мобильную (энергоёмкие субстраты, непосредственно предназначенные для энергопродукции) части.

Центральный ресурс состоит из

совокупности приспособительных программ, способности быстро оценивать ситуацию и извлекать из памяти необходимую программу. Работоспособность зависит от мобильной части периферического ресурса. Реактивность – от стабильной части периферического ресурса и центрального ресурса.

Адаптационными являются такие реакции организма, которые восстанавливают его работоспособность. При текущей адаптации реактивность не изменяется, при патологической уменьшается и при физиологической увеличивается.

При патологической адаптации работоспособность восстанавливается, воспроизводством мобильной части периферического ресурса за счет саморазрушения биоструктур, выполняющих жизненные функции. Стабильная часть периферического ресурса уменьшается и центральный ресурс не изменяется.

Патологическая адаптация способствует созданию условий для выработки новой приспособительной программы и является необходимым этапом прогрессивного развития с одной стороны и причиной гибели организма – с другой [2, с. 57].

Новая приспособительная программа переводит патологическую адаптацию в физиологическую. Условиями выработки новой приспособительной программы являются:

- Формирование потребности, удовлетворение которой устраняет угрозу жизнедеятельности, вызванную несоответствием имеющихся у организма программ текущему (будущему) моменту;

- Периферический ресурс, достаточный для прожития времени выработки новой приспособительной программы;

- Адекватное восприятие окружающего мира и внутренней среды (максимальная информированность);

- Эффективное (правильное) мышление.

Мышление – активный процесс формирования и удовлетворения потребностей. Оно включает восприятие информации из окружающего мира и внутренней среды, ее обработку с учетом прошлого опыта и будущих перспектив, постановку цели, разработку программы её достижения, выполнение этой программы, проверку эффективности и перестройку поведения.

Тренировочный процесс состоит из двух последовательных фаз: тренировочных занятий и восстановления. Задачей тренировочных занятий является моделирование ситуации, заставляющей спортсмена совершенствоваться в нужном направлении (формирование потребности, удовлетворение которой устраняет угрозу жизнедеятельности, вызванную несоответствием имеющихся у организма программ текущему моменту). Задача восстановления – создание условий, обеспечивающих выработку новых приспособительных программ, их функциональную и структурную реализацию [3, с. 77].

Мануальные и словесные воздействия могут взаимоподкреплять и усиливать друг друга. На основе техники классического массажа и упражнений аутогенной тренировки разработана методика мануально-вербального массажа синтеза. Она состоит из двух последовательно проводимых разделов: классического ручного массажа основных частей тела и углубления достигнутого расслабления с помощью словесных формул саморегуляции [3, с. 79].

Мануально-вербальный массаж синтез способствует:

- мобилизации тканевой информации при мануальном воздействии;
- повышению восприимчивости сенсорных систем за счет мануального воздействия и «прочувствования» словесных формул саморегуляции;
- улучшению мышления расширением

сверхсознания путем концентрации внимания на ощущениях и образах.

Конструктивная физическая культура. Основой конструктивной физической культуры являются: абсолютные ценности, методические принципы и средства организации эволюционного цикла человека.

Методическими принципами организации эволюционного цикла человека являются: сущностно-эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка.

Сущностно-эмоциональное воспитание включает:

- личную ответственность за свое состояние;
- направленность на развитие;
- пассивную волю;
- не допущение стремлений к удовольствиям;
- осознание конструктивной роли страданий;
- повышение чувствительности;
- пробуждение памяти;
- обучение продуктивному и успешному мышлению;
- опыт эмоционального поведения в реальной жизни.

Пассивная воля – это терпеливое и настойчивое преодоление трудностей на пути развития, не ожидая срочного результата.

Средствами организации и самоорганизации эволюционного цикла человека являются: целостное оздоровительное обучение, целостное оздоровительное вмешательство, релаксационные приёмы, мануально-вербальный массаж синтез, произвольная гиповентиляция лёгких, дозированное голодание и рациональное питание, холодное закаливание.

По нашему мнению, знание представленных результатов применения конструктивного подхода в физической культуре и спорте будет полезным для специалистов.

Литература

1. Волков В. К. Основы конструктивной теории адаптации / В. К. Волков, В. И. Козлов, Ю. В. Струк // Культура физическая и здоровье. – 2017. - №2. – С. 111-115.
2. Волков В.К. Организация мышления спортсменов / В.К.Волков, В.И. Козлов, С.И. Крамской, О.А. Якушева // Культура физическая и здоровье. – 2018. - №3. – С. 57-59.
3. Волков В.К. О содержании конструктивной физической культуры / В.К. Волков,

А.В. Карасёв, В.И. Козлов, С.И. Крамской // Культура физическая и здоровье современной молодёжи: материалы международной научно-методической конференции / ред.колл. Л.Б. Андрущенко [и др.]; под. ред. А.И. Бугакова,

А.В. Лотоненко, С.И. Филимоновой, С.А. Бортовой. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет. 2018 – С. 76-80.

KENZHEBALIN Zhanat Tauekelovich

Senior Lecturer of the Department of Social and Humanitarian Disciplines,
Kazakh University of Technology and Business, Republic of Kazakhstan, Astana

OMAROV Yerzhan Shaimardanovich

Senior Lecturer of the Department of Social and Humanitarian Disciplines,
Kazakh University of Technology and Business, Republic of Kazakhstan, Astana

KOISHIN Daulet Tanatuly

Lecturer of the Department of Social and Humanitarian Disciplines,
Kazakh University of Technology and Business, Republic of Kazakhstan, Astana

CONSTRUCTIVE APPROACH IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. *The article presents some results of the application of a constructive approach in physical culture and sports: constructive theory of adaptation, energy-informational means of recovery, organization of athletes' thinking, constructive physical culture.*

Keywords: *physical culture, physical education, educational process, constructive approach, vitality, efficiency.*

КЕНЖЕБАЛИН Жанат Таукелович

старший преподаватель кафедры «Социально-гуманитарные дисциплины»,
Казахский университет технологии и бизнеса, Республика Казахстан, г. Астана

ОМАРОВ Ержан Шаймарданович

старший преподаватель кафедры «Социально-гуманитарные дисциплины»,
Казахский университет технологии и бизнеса, Республика Казахстан, г. Астана

КОЙШИН Даулет Танатулы

преподаватель кафедры «Социально-гуманитарные дисциплины»,
Казахский университет технологии и бизнеса, Республика Казахстан, г. Астана

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

***Аннотация.** В данной научной статье рассматривается значение физической культуры в духовном воспитании и развитии личности обучающихся.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, образовательный процесс, культура личности, духовное воспитание, нравственные качества.*

Всегда и во все времена физическая культура являлась важнейшим компонентом формирования общей и профессиональной культуры. Выступая в качестве учебной дисциплины, она считается обязательной для всех направлений обучения и специальностей. Особенностью физической культуры является то, что она представляет собой средство формирования личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов высших учебных заведений.

Фундаментом образовательного процесса во всех учебных заведениях служит комплексный характер обучения, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых гармонично сочетаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания. При этом воспитание остаётся важнейшей частью человеческой культуры, истории и цивилизации.

Цель физической культуры в образовательном процессе заключается в реализации возможности оптимального физического развития обучающихся, всестороннего совершенствования их физических качеств и способностей. Всё это происходит в сочетании с воспитанием важнейших духовных и нравственных качеств личности [4, с. 134].

Задачи, с помощью которых достигается

главная цель физической культуры, можно разделить на 2 группы: специфические и общепедагогические.

Специфические. Это задачи, связанные с оптимизацией физического развития студентов. Они заключаются во всестороннем развитии физических качеств обучающихся, совершенствовании их двигательных способностей и многолетнем сохранении здоровья.

Благодаря этому, у студентов формируются и развиваются важные черты характера, такие как сила воли, терпение, решительность, мужество и многие другие нравственные качества [5, с. 51]. Трудовое воспитание студентов заключается в выполнении ими длительных и максимальных физических нагрузок. Они приучают молодой организм к работе и труду, способствуют формированию выносливости и целеустремленности. В результате такой физической деятельности и регулярных нагрузок, студенты будут подготовлены физически и морально к различным видам тяжелой работы.

Постоянные и длительные физические нагрузки способствуют повышению стрессоустойчивости студентов [1, с. 81]. Это качество является необходимым в процессе обучения и любого вида деятельности. К тому же, в процессе выполнения физических упражнений студенты полностью сконцентрированы, что позволяет развивать внимательность, также

зрительную и машинальную память. Таким образом, посредством физических упражнений происходит умственное воспитание личности студентов [2, с. 123].

Учебные занятия по физической культуре являются основой для развития многих черт личности студентов, их моральной и физической подготовки к всевозможным трудностям жизни. Волевые качества и твердость духа формируются у молодых людей именно благодаря регулярным физическим упражнениям. Более того, физическая культура приучает студентов рассчитывать свои силы и эффективно действовать при ограниченном времени. На занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях для воспитания нравственных качеств и духовных черт личности студентов преподаватели используют различные методы, основными из которых являются игровой и соревновательный.

Игровой метод. Он направлен, прежде всего, на развитие ловкости, силы, быстроты, находчивости, самостоятельности и инициативности. Кроме того, во время игры у студентов формируется самодисциплина и вырабатывается коллективный дух. Однако этот метод в большинстве случаев применяют непосредственно со студентами первых курсов.

Соревновательный метод. Его особенностью считается, прежде всего, конкуренция и борьба за первенство. Фактор соперничества создает особый эмоциональный фон, который способствует максимальному проявлению возможностей организма студентов. Все виды соревнований заставляют человека максимально использовать свои возможности, но при этом требуют твердого самообладания в любой трудной ситуации. Таким образом, соревновательный метод при организации учебных занятий по физической культуре помогает воспитывать в студентах самоконтроль, целеустремленности и решительность.

Важное значение в духовном воспитании личности студента на занятиях по физической культуре имеет качество взаимоотношений преподавателей с уважением и носить доброжелательный характер.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического развития, но и духовного воспитания личности студента. При помощи физических упражнений студенты постепенно

готовятся к различной деятельности и к преодолению жизненных трудностей, критических ситуаций и психологических кризисов [3, с. 76].

Физическая культура является одним из компонентов окультуривания человека, так как она во многом определяет поведение студентов не только в учебе, но и в труде в быту и общении, а также способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Литература

1. Антонова, А. А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19-20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО «Скифия-принт», 2021. – С. 110-118.
2. Денисова, Н. С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19-20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО «Скифия-принт», 2022. – С. 81-90.
3. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций / Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази, В. В. Андреев, И. А. Воронов. – Москва: Издательский центр АГСПА, 2022. – 216 с.
4. Петрика, И. В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19-20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО «Скифия-принт», 2022. – С. 222-227.
5. Рагозина, Н. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник. – Санкт-Петербург: «Скифия-Принт», 2022. – 84 с.

KENZHEBALIN Zhanat Tauekelovich

Senior Lecturer of the Department of Social and Humanitarian Disciplines,
Kazakh University of Technology and Business, Republic of Kazakhstan, Astana

OMAROV Yerzhan Shaimardanovich

Senior Lecturer of the Department of Social and Humanitarian Disciplines,
Kazakh University of Technology and Business, Republic of Kazakhstan, Astana

KOISHIN Daulet Tanatuly

Lecturer of the Department of Social and Humanitarian Disciplines,
Kazakh University of Technology and Business, Republic of Kazakhstan, Astana

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE
IN THE SPIRITUAL EDUCATION OF THE STUDENT'S PERSONALITY**

Abstract. *This scientific article examines the importance of physical culture in the spiritual education and personal development of students.*

Keywords: *physical culture, physical education, educational process, personality culture, spiritual education, moral qualities.*

Актуальные исследования

Международный научный журнал

2023 • № 48 (178)

Часть IV

ISSN 2713-1513

Подготовка оригинал-макета: Орлова М.Г.

Подготовка обложки: Ткачева Е.П.

Учредитель и издатель: ООО «Агентство перспективных научных исследований»

Адрес редакции: 308000, г. Белгород, пр-т Б. Хмельницкого, 135

Email: info@apni.ru

Сайт: <https://apni.ru/>

Отпечатано в ООО «ЭПИЦЕНТР».

Номер подписан в печать 06.12.2023г. Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

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