



АПНИ

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ:
ПОИСК НОВЫХ ПЕРСПЕКТИВ
В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19**

ПО МАТЕРИАЛАМ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ Г. БЕЛГОРОД

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

11 СЕНТЯБРЯ 2020

АГЕНТСТВО ПЕРСПЕКТИВНЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
(АПНИ)

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ:
ПОИСК НОВЫХ ПЕРСПЕКТИВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ
COVID-19

Сборник научных трудов

по материалам
Международной научно-практической конференции
г. Белгород, 11 сентября 2020 г.

Белгород
2020

УДК 001
ББК 72
Н 34

Электронная версия сборника находится в свободном доступе на сайте:
apni.ru

Редакционная коллегия

Духно Н.А., д.ю.н., проф. (Москва); *Васильев Ф.П.*, д.ю.н., доц., чл. Российской академии юридических наук (Москва); *Винаров А.Ю.*, д.т.н., проф. (Москва); *Датий А.В.*, д.м.н. (Москва); *Кондрашихин А.Б.*, д.э.н., к.т.н., проф. (Севастополь); *Котович Т.В.*, д-р искусствоведения, проф. (Витебск); *Креймер В.Д.*, д.м.н., академик РАЕ (Москва); *Кумехов К.К.*, д.э.н., проф. (Москва); *Радина О.И.*, д.э.н., проф., Почетный работник ВПО РФ, Заслуженный деятель науки и образования РФ (Шахты); *Тихомирова Е.И.*, д.п.н., проф., академик МААН, академик РАЕ, Почётный работник ВПО РФ (Самара); *Алиев З.Г.*, к.с.-х.н., с.н.с., доц. (Баку); *Стариков Н.В.*, к.с.н. (Белгород); *Таджибоев Ш.Г.*, к.филол.н., доц. (Худжанд); *Ткачев А.А.*, к.с.н. (Белгород); *Шановал Ж.А.*, к.с.н. (Белгород)

Н 34

Наука и образование: поиск новых перспектив в условиях пандемии COVID-19 : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 сентября 2020 г. / Под общ. ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – 82 с.

ISBN 978-5-6044822-4-7

В настоящий сборник включены статьи и краткие сообщения по материалам докладов международной научно-практической конференции «Наука и образование: поиск новых перспектив в условиях пандемии COVID-19», состоявшейся 11 сентября 2020 года в г. Белгороде. В работе конференции приняли участие научные и педагогические работники нескольких российских и зарубежных вузов, преподаватели, аспиранты, магистранты и студенты, специалисты-практики. Материалы сборника включают доклады, представленные участниками в рамках секций, посвященных вопросам естественных, технических, гуманитарных наук.

Издание предназначено для широкого круга читателей, интересующихся научными исследованиями и разработками, передовыми достижениями науки и технологий.

Статьи и сообщения прошли экспертную оценку членами редакционной коллегии. Материалы публикуются в авторской редакции. За содержание и достоверность статей ответственность несут авторы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

УДК 001
ББК 72

ISBN 978-5-6044822-4-7

© ООО АПНИ, 2020
© Коллектив авторов, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ «ХИМИЧЕСКИЕ НАУКИ»	5
<i>Рахмонов Р.О., Шарипов Ш.С., Одилзода М.М., Фаррухи Н.Ё.</i> СИНТЕЗ И ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ 2-БРОМ-6-(4- БРОМФЕНИЛ)ИМИДАЗО[2,1-В][1,3,4]ТИАДАИЗОЛА И ЕЕ ТИОЦИАНИПРОИЗВОДНЫХ	5
СЕКЦИЯ «МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ»	10
<i>Михалкина М.В., Михалкин К.П., Михалкин А.П., Абасов Ш.Г.</i> НИКОЛАЙ ПЕТРОВИЧ ГУНДОБИН – ОСНОВОПОЛОЖНИК ВОЗРАСТНОЙ АНАТОМИИ В РОССИИ	10
СЕКЦИЯ «ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»	16
<i>Коновалова Ю.С., Пилевцева А.В.</i> АФОРИСТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПТЫ «YOUTH» («МОЛОДОСТЬ») И «OLD AGE» («СТАРОСТЬ»), ОБЪЕКТИВИРОВАННЫЕ АНГЛИЙСКИМИ И АМЕРИКАНСКИМИ МЕТАФОРАМИ ВРЕМЕНИ	16
СЕКЦИЯ «ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ И КУЛЬТУРОЛОГИЯ»	21
<i>Беликова Ю.С., Кузьмина О.А., Ляшенко Г.М.</i> ЭВОЛЮЦИЯ АППЛИКАТУРНЫХ ПРИНЦИПОВ В ИСТОРИИ ФОРТЕПИАННОЙ ПЕДАГОГИКИ	21
СЕКЦИЯ «ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ»	25
<i>Кирянina И.А.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАССЛЕДОВАНИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С НЕВЫПЛАТОЙ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ	25
<i>Родионова Ю.В.</i> ЗАПРЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ: СХОДСТВО И ОТЛИЧИЯ С ДОМАШНИМ АРЕСТОМ	29
СЕКЦИЯ «ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ»	32
<i>Сапожников В.Н., Сапожников А.В.</i> О ТЕНДЕНЦИИ ГЛОБАЛИЗАЦИИ И ПЕРЕХОДЕ К ИНФОРМАЦИОННОМУ ОБЩЕСТВУ	32
СЕКЦИЯ «ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ»	40
<i>Алтынникова А.Р.</i> РАЗВИТИЕ РЕЧИ ДОШКОЛЬНИКОВ – ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	40
<i>Борисенко Н.Е.</i> ТЕХНИКА ТАНЦА	44
<i>Коваленко М.Д.</i> К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	47

Колодько Т.В. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТНОЙ МЕТОДИКИ В РАМКАХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19	51
Корнилова В.С. ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ «ПАНДЕМИИ» ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ: СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	54
Мерзликин Я.В. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. МЕТОДЫ РАБОТЫ	58
Михайлова О.А., Янцен Н.Г., Крылова Е.В., Барабанова Т.Б. ПОДДЕРЖКА ИНИЦИАТИВЫ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКА ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИИ ДЕТСКОГО ДИЗАЙНА	62
Черномаз А.П. ПЕРЕХОД НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СО СПЕЦИАЛЬНЫМИ НАИМЕНОВАНИЯМИ «ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ», «СУВОРОВСКОЕ ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ», «НАХИМОВСКОЕ ВОЕННО-МОРСКОЕ УЧИЛИЩЕ», «КАДЕТСКИЙ (МОРСКОЙ КАДЕТСКИЙ) ВОЕННЫЙ КОРПУС», «ВОЕННО-МУЗЫКАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ», «КАДЕТСКИЙ ВОЕННЫЙ КОРПУС ПАНСИОН ВОСПИТАННИЦ»	64
СЕКЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	71
Ушенин А.И., Оруджев А.М., Арсеньев В.А., Гамидуллаев Р.И. ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ТРЕНИРОВОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	71
Ушенин А.И., Оруджев А.М., Арсеньев В.А., Гамидуллаев Р.И. ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ И ПОДГОТОВКА МОЛОДЕЖИ К ПОСТУПЛЕНИЮ В УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР	74
Хлебников В.А. ФУНКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	77

СЕКЦИЯ «ХИМИЧЕСКИЕ НАУКИ»

СИНТЕЗ И ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ 2-БРОМ-6-(4-БРОМФЕНИЛ)ИМИДАЗО[2,1-В][1,3,4]ТИАДАИЗОЛА И ЕЕ ТИОЦИАНИПРОИЗВОДНЫХ

Рахмонов Рахмон Охонович

заведующий лабораторией, ведущий научный сотрудник, канд. хим. наук,
Институт химии им. В.И. Никитина, Таджикистан, г. Душанбе

Шаринов Шомахмад Сафарович

научный сотрудник, Институт химии им. В.И. Никитина,
Таджикистан, г. Душанбе

Одилзода Мирзогафур Мирзосабур

научный сотрудник, Институт химии им. В.И. Никитина,
Таджикистан, г. Душанбе

Фаррухи Набии Ёрзода

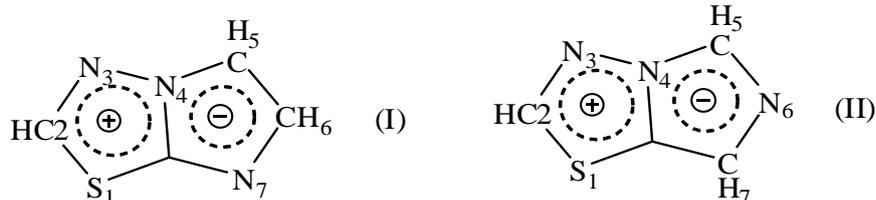
магистрант, Институт химии им. В.И. Никитина, Таджикистан, г. Душанбе

Исследованы реакции электрофильного и нуклеофильного замещения 2-бром-6-(4-бромфенил)имидазо[2,1-*b*][1,3,4]тиадиазола с роданидом калия в присутствии молекулярного брома и прямой тиоцианирования исследуемого гетероцикла роданидом калия. Показано, что введенные заместители вступают в С(5)-Н и С(2)-Вг положение имидазотиадиазольной фрагменте исследуемого гетероцикла. Строения впервые полученного соединения установлено методом ИК-, ЯМР ^1H и ^{13}C – спектроскопии, а состав элементным анализом.

Ключевые слова: 2-бром-6-(4-бромфенил)имидазо[2,1-*b*][1,3,4]-тиадиазола, электрофильная замещения, 2-бром-5-тиоциано-6-(4-бромфенил)имидазо[2,1-*b*][1,3,4]-тиадиазола, нуклеофильная замещения, 2-тиоциано-6-(4-бромфенил)имидазо[2,1-*b*][1,3,4]-тиадиазола, полоса поглощения, валентная колебания, химическая сдвиг, протонная резонанс.

Одним из удобных способов функционализации производных имидазо[2,1-*b*][1,3,4]тиадиазолов, с целью повышение их биологической активности, является реакции электрофильного и нуклеофильного замещении.

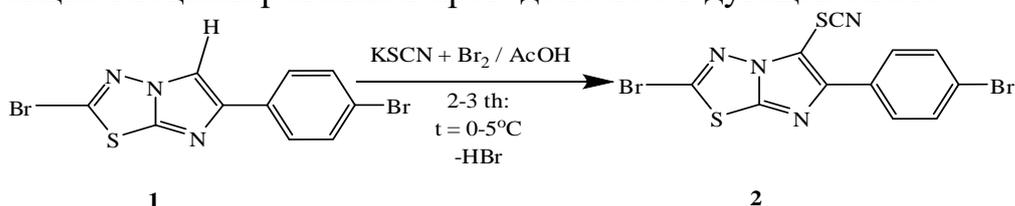
Слияние с имидазольным кольцом 1,3,4-тиадиазольного ядра порождает класс гетероциклических систем, содержащих атом азота, как плацдарм (мостик) и образующих два типа конденсированного гетероцикла: имидазо[2,1-*b*][1,3,4]-тиадиазол (1) и имидазо[5,1-*b*][1,3,4]тиадиазол (2) [1].



Обе системы содержат атом азота в качестве мостика на 4-й позиции. В данной работе обсуждается только бициклический имидазо[2,1-*b*][1,3,4]-тиадиазол. Эти резонансные структуры указывают на более высокую делокализацию π -электронов в имидазольном кольце, в то время как двойная связь тиадиазольного кольца почти локализована. Структура **1** является максимально реакционноспособной.

Имидазо[2,1-*b*][1,3,4]тиадиазольное кольцо ведёт себя, как псевдоароматическая система, содержащая фрагмент имидазола, как электронбогатый центр, и представляет собой бициклическую ароматическую систему. Известно, что положение 5 в имидазо[2,1-*b*][1,3,4]тиадиазольном бицикле является местом повышенной электронной плотности. Хлор или бром не присоединяются к двойной связи во 2-ом и 3-ем положении. С другой стороны, реакции электрофильного замещения происходят на 5-ом положении, а нуклеофильного замещения во 2-ом положении гетероцикла. Поэтому избыточная электронная плотность сосредотачивается в имидазольном фрагменте и увеличивая его 5-СН-кислотности, а в тиадиазольном фрагменте уменьшает плотность электронов и приобретает способности тиадиазольном фрагменте к нуклеофильному замещению [2, с. 275; 2, с. 7].

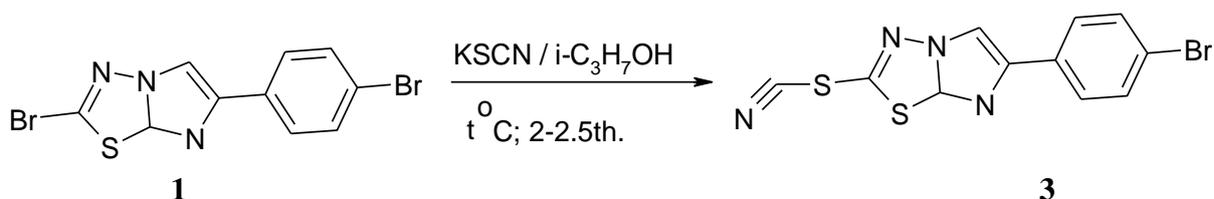
Вышеуказанная структура можно подтвердить поведение **1** с молекулярным бромом, который ранее нами сообщено в работе [3, с. 817-820] и настоящей исследуемой работ, который посвящено тиоцианированию соединения **1** в присутствии молекулярного брома в среде уксусной кислоты, а также изучение ИК- и ЯМР ^1H и ^{13}C спектральной характеристики соединения **2**. Механизм реакция тиоцианирования **1** проведено по следующей схеме:



Схема

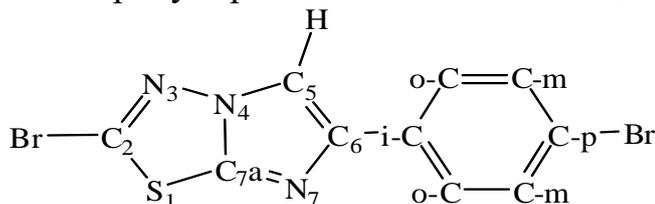
Реакция тиоцианирование **1**, как было упомянуто выше (схема), протекает по механизму электрофильной замещения при 0-5°C с хорошим выходом 70%. Полученное соединения представляют собой белый кристаллический вещества, хорошо растворяется в этаноле, изопропанола, диоксана, ДМФА и ДМСО. Структура **2** установлено методом ИК- и ЯМР ^1H и ^{13}C спектрометрии, а индивидуальность и ход реакции контролировано методом тонкослойной хроматографией в системе диэтиловый эфир-этанола при соотношении 3:1. Пятно обнаружено в йодной камере.

Другой подход к формированию производных имидазо[2,1-*b*][1,3,4]-тиадиазолов заключается во взаимодействии соединения **1** с роданидом калия в среде изопропанола при нагревании в течение 2 ч. Данный подход позволяет получить 2-тиоциано-6-(4-бромфенил)имидазо[2,1-*b*][1,3,4]-тиадиазол **3**, что можно использовать как ключевой соединения для синтеза серии производных имидазо-тиадиазолов.



О ИК-спектре соединения **1** ранее мы сообщали в [3, С. 818]. В настоящей работе дополнительно изучена частотная зависимость интегральной интенсивности линий валентных колебаний СН замещенных ароматических групп. Таким образом, в зависимости от количества атомов водорода, обнаружены плоские деформационные колебания в областях 1125, 1077 и 939 см⁻¹, и неплоских деформационных колебаний в области ниже 838 и 721 см⁻¹. Также, для $C_{\text{аром.}}=C_{\text{аром.}}$ в области полосы средней интенсивности 1631-1505 см⁻¹ обнаружено обертональное валентное колебание *n*-бромфенила, что свидетельствует о положении заместителей в бензольном кольце [4, с. 168; 5, с. 237; 6, с. 38].

Далее, опираясь на литературные данные [7] и учитывая расположения углеродов в 2-бром-6-(4-бромфенил)имидозо[2,1-*b*][1,3,4]тиадиазола (**1**), 2-бром-5-тиоциано-6-(4-бромфенил)имидазо[2,1-*b*][1,3,4]-тиадиазола (**2**) и 2-тиоциано-6-(4-бромфенил)имидазо[2,1-*b*][1,3,4]-тиадиазол (**3**) нами изучены структуры полученных соединений методом ¹³С ядерного магнитного резонанса. Для начала были пронумерованы все атомы исходного соединения.



В спектре ЯМР ¹³С сигналы углеродов в 2-бром-6-(4-бромфенил)имидозо[2,1-*b*][1,3,4]-тиадиазола у С-2, С-5, С-6, С-7а и С-*o*-, *m*- и *n*- замещенной фенильной группы наблюдаются в области 159.74 м.д. (С-2), 109.44 м.д. (С-5), 145.05 (С-6), 146.01 (С-7а), 133.05 (С-*i*), 121.35 (С-*p*), 131.94 м.д. (С-*m*), 126.64 м.д. (С-*o*).

В ИК-спектре соединения **2** в кристаллическом состоянии характерные полосы поглощения гетероцикла проявлено в области 1595 и 1531 см⁻¹ для С=N – тиадиазольно-имидазольного фрагмента, а для С=C – имидазольного фрагмента полоса поглощения обнаружено в области 1473 см⁻¹. Полоса поглощения в области 722 см⁻¹ характерно для С-Br – тиадиазольного фрагмента. Полоса поглощения С-S-C – тиадиазольного фрагмента обнаружено в области 680 см⁻¹. Характерная полоса поглощения в области 1191 см⁻¹ относящейся к С-N-между имидазо-тиадиазольной фрагменты данного гетероцикла проявлено в слабом интенсивном поле. Для *n*-бромфенильного фрагмента в соединения **2** наблюдают полоса поглощения деформационных колебаний СН бензольного кольца при 737 см⁻¹ и полоса поглощения валентной колебанияи δ_{С-Нар} в области «отпечаток пальца» при 1054 и 1095 см⁻¹. Для тиоциановая группа полоса поглощения обнаружено в области 2065 см⁻¹.

У соединения **3** характерные полосы поглощения гетероцикла проявлены в области 1685 и 1586 см^{-1} для C=N-тиадиазольно-имидазольного фрагмента, а для C=C – имидазольного фрагмента полоса поглощения обнаружена в области 1472 см^{-1} . Полоса поглощения в области 2068 см^{-1} характерна для 2-SCN-тиадиазольного фрагмента. Полоса поглощения C-S-C-тиадиазольного фрагмента обнаружена в области 683 см^{-1} . Для *p*-бромфенильного фрагмента в соединении **3** наблюдается полоса поглощения валентных колебаний в области 3145 см^{-1} , полоса поглощения плоских деформационных колебаний СН бензольного кольца в области 1167-959 см^{-1} , а полоса поглощения неплоских деформационных колебаний замещенного бензольного кольца проявлена в области ниже 900 см^{-1} , т.е. при 934-828 см^{-1} . Также полоса поглощения валентных колебаний $\delta_{\text{C-Hар}}$ проявлена в области «отпечатков пальцев» 1020 и 1071 см^{-1} .

По сравнению с исходным продуктом – 2-бром-6-(4-бромфенил)имидазо-[2,1-*b*][1,3,4]-тиадиазола (**1**), при замене водорода 5-го положения имидазольного фрагмента и брома 2-го положения на тиоциановую группу в ИК-спектре соединений **2–3** полосы поглощения валентной и деформационной колебании наблюдается в сильном интенсивном поле.

Продукт так же охарактеризован с помощью данных ^1H - и ^{13}C ЯМР-спектральных исследований, а также данными элементного анализа. В ^1H ЯМР спектре соединения **2** обнаруживаются 4 сигнала СН-протонов в виде сильно уширенных, в области δ ^1H NMR (400 МГц, CDCl_3) δ , 7.68 (m, 2H-o), 7.53 м. д. (s, 2H-m), что указывает на наличие *n*-бромфенильной группы. В ^1H ЯМР-спектре **3** сигнал протонов обнаружен при δ 7.93 (s, 1H, C(5)-H), 7.67 (s, 2H-o), 7.52 (s, 2H-m).

В ^{13}C ЯМР спектре соединения **2** химсдвиги атомов углерода по сравнению с соединением **1** проявлены в некоторых пиках в сильном поле. Так, сигнал атома углерода C-2-тиадиазольного фрагмента по сравнению с соединением **2** проявляется в области слабого поля 160.06 м. д. Атом углерода, находящийся в пятом положении цикла, проявляется в области 109.92 м.д. (C-5), соответственно. А сигнал атома углерода тиоциановым фрагментом проявляется в более слабом поле, т.е. в 121.80 м. д. Атом углерода в шестом положении имидазольного фрагмента, проявляется в области 133.14 м.д., а атом углерода C-7a, проявляется в области 146.21 м. д. В спектре ^{13}C ЯМР соединений **3** сигналы углеродов относительно C-2 и C-5 имдазотиадиазольного фрагменты несколько смешиваются в области слабых полей по сравнению **1** и проявляются соответственно при $\delta = 159.70, 109.59$.

Таким образом, применение вышеизложенных методов ИК-, ^1H - и ^{13}C -спектроскопии для соединения **1–3** убедительно подтверждается их строение, представленное в таблице 1. Это позволило использовать данное соединение в качестве исходного для синтеза серии производных 6-(4-бромфенил)имидазо[2,1-*b*][1,3,4]тиадиазола.

Благодарность

Авторы выражают глубокую благодарность д.х.н., профессору Мухидинову З.К. за оказание помощи при выполнении спектральных исследований.

Список литературы

1. Lipinski, C.A. Experimental and computational approaches to estimatesolubility and permeability in drug discovery and development settings /C.A. Lipinski, F. Lombardo, B.W. Dominy, P.J. Feeney // *Advanced Drug Delivery Review.* – 1997. – V.23. – P.3-25.
2. Агрономов А.Е. Избранные главы органической химии. Изд-во Московского Университета, 1975.
3. Рахмонов Р.О., Ходжибаев Ю.и др. ДАН РТ 2012 г. Том 55. №10. – С. 817-820.
4. Худойбердизода, С.У. Синтез и ИК-спектральная характеристика некоторых 5-замещенных производных новых модифицированных пара-Х-фенилимидазо-[2,1-b][1,3,4]-тиадиазола / С.У. Худойбердизода, Д.К. Саидов, Р.О. Рахмонов, М.Т. Зоидова, М.М. Амонзода // *Вестник Таджикского национального университета. Серия естественных наук. Душанбе «Сино».* – 2016. – № 1/2 (196). – С.167-173.
5. Рахмонов, Р.О. Синтез 2-этилметилсульфонил-5-бром-6-фенилимидазо[2,1-b]-1,3,4-тиадиазола / Р.О. Рахмонов, М.А. Куканиев, Ю.Х. Ходжибаев, Д.С. Лангариева, Д.К. Саидов // *Вестник Таджикского национального университета (научный журнал). Серия естественных наук. Душанбе: «Сино».* – 2012. – С.236-239.
6. Васильев А.В., Гриненко Е.В., Шукин А.О., Федупина Т.Г. Инфракрасная спектроскопия органических и природных соединений / А.В. Васильев, Е.В. Гриненко, А.О. Шукин, Т.Г. Федупина // *Учебное пособие. СПб.: СПбГЛТА.* – 2007. – 54 с.
7. Рахмонов, Р.О. Синтез и спектральная характеристика 2-фенилтио-5-бром-6-фенилимидазо[2,1-b]-1,3,4-тиадиазола / Р.О. Рахмонов, М.А. Куканиев, Ю.Х. Ходжибаев, М.Т. Зоидова // *Доклады АН РТ. Душанбе.* – 2012. –Т.55.- №7. -С.573-577.

СЕКЦИЯ «МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ»

НИКОЛАЙ ПЕТРОВИЧ ГУНДОБИН – ОСНОВОПОЛОЖНИК ВОЗРАСТНОЙ АНАТОМИИ В РОССИИ

Михалкина Марина Владимировна

ассистент кафедры анатомии человека,
Уральский государственный медицинский университет,
Россия, г. Екатеринбург

Михалкин Константин Павлович

студент педиатрического факультета,
Уральский государственный медицинский университет,
Россия, г. Екатеринбург

Михалкин Антон Павлович

ассистент кафедры физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Россия, г. Екатеринбург

Абасов Шамиль Гасанович

ассистент кафедры физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Россия, г. Екатеринбург

В конце XIX столетия, в связи с зарождавшейся в то время молодой наукой педиатрией, ощущалась большая потребность в познании возрастных особенностей организма человека, хотя некоторые, даже видные профессора, отрицали клиническую специфику детского возраста. В числе первых горячих приверженцев новой науки был молодой врач Н.П. Гундобин, ставший вскоре одним из основоположников научной и клинической педиатрии, а также бесспорным основоположником возрастной анатомии в России. 30 ноября 2020 года исполнится 160 лет со дня рождения этого замечательного врача и ученого.

Ключевые слова: Н.П. Гундобин, научная и клиническая педиатрия, возрастная анатомия, юбилей.

Николай Петрович Гундобин относится к тем людям, которые, как факел, освещают другим дорогу вперед. Он родился 30 ноября 1860 года в г. Шуя Владимирской губернии, в купеческой семье Петра Ильича Гундобина (1837-1871), принадлежавшего к древнему муромскому роду купцов Гундобиных, и его жены – Екатерины Николаевны, урожденной Григорьевской. Петр Ильич отличался весьма разносторонними интересами. Он был членом Румянцевского музея в Москве, членом-корреспондентом Публичной библиотеки в Петербурге, Археологического, Географического и некоторых других научных обществ, автором ряда научных публикаций по этнографии. Кроме того, отец будущего педиатра собрал обширную коллекцию древних русских монет, книг, оружия, кубков, блюд, крестов, рукописей на церковнославянском

языке. В период 1859-1871 гг. П.И. Гундобин передал в Императорскую публичную библиотеку более 2000 книг, карт, рукописей, планов, эстампов, включая такие раритеты, как 123 рукописи XV-XVIII веков. Петр Ильич Гундобин умер в 34 года от тифа [4, с.109]. Сын его Коля с 2 лет жил в г. Рыбинске, а после смерти отца – в Петербурге, где в 1880 году окончил с золотой медалью Вторую Петербургскую гимназию (в советское время это была 232-я школа г. Ленинграда). В 20-летнем возрасте он поступил на медицинский факультет Московского университета, окончил его в 1885 году. В это время в университете работали крупнейшие клиницисты. Учителями Н.П. Гундобина были профессора Г.А. Захарьин, А.А. Остроумов, Н.В. Склифосовский, В.Ф. Снегирев, А.Я. Кожевников, А.А. Бобров. Клинику детских болезней возглавлял тогда профессор Н.А. Тольский, а приват-доцентом был доктор Н.Ф. Филатов [2, с. 101].

Тольский Николай Алексеевич (1832-1891) – основатель детского отделения (1868), клиники (1891) и кафедры (1888) детских болезней Московского университета, Московской школы педиатров; активный пропагандист профилактической направленности медицины, один из основоположников школьной гигиены. Филатов Нил Федорович (1847-1902) – выдающийся русский педиатр, по общепринятому мнению, – «отец русской клинической педиатрии» [3, с. 55]. Именно Н.А. Тольский и Н.Ф. Филатов привили Н.П. Гундобину любовь к педиатрии и к клинике, в которой он после окончания университета остался работать, сначала сверхштатным, потом штатным ординатором до 1889 г. [2, с. 101]. Затем Н.П. Гундобин переезжает в Петербург, где получает должность врача при Министерстве иностранных дел. Это дало ему материальную основу для занятий клинической и научной работой, которую он выполнял в Александровской барачной больнице и в патолого-анатомической лаборатории Института усовершенствования врачей. Под руководством крупного петербургского патологоанатома, приват-доцента Военно-медицинской академии (ВМА) Н.В. Ускова он написал и защитил в 1891 г. докторскую диссертацию «Строение кишечника у детей». В это время Н.П. Гундобин стал посещать недавно основанную К.А. Раухфусом детскую клинику и параллельно начал работать в воспитательном доме, где он изучал физиологию и патологию грудного возраста. В патолого-анатомической лаборатории Н.В. Ускова Николай Петрович производил новое большое исследование морфологии и патологии крови детей.

В 1892 г. Н.П. Гундобин был избран приват-доцентом кафедры детских болезней ВМА, которую возглавлял Николай Иванович Быстров (1841-1906), первый в России профессор-педиатр. В 1874 г. руководимая им кафедра детских болезней ВМА (тогда еще Медико-хирургической академии – МХА) получила постоянную базу, где размещается по настоящее время, и официальный статус. Большой заслугой Н.И. Быстрова является то, что он впервые в России ввел в свое изложение вопросы детского здравоохранения и организации детских лечебных учреждений [3, с. 50]. Н.И. Быстров считается одним из учителей Н.П. Гундобина, наряду с Н.А. Тольским, Н.Ф. Филатовым, Н.В. Усковым. Продолжая службу врача при Министерстве иностранных дел,

Николай Петрович вел занятия в патолого-анатомической лаборатории Н.В. Ускова и других учреждениях, опубликовал ряд работ: о рахите, о прорезывании зубов, об оспопрививании. Н.П. Гундобин также пишет статьи и брошюры в целях пропаганды гигиены и воспитания детей грудного возраста. Основным его трудом за этот период явилась книга «Общая и частная терапия детского возраста», выдержавшая 3 издания. В этом труде Н.П. Гундобин пишет об особенностях детского организма, в нем содержится много данных по анатомии и физиологии ребенка, поднимается вопрос об исследовании у детей внешних воздействий, в частности лекарств.

В 1897 году в ВМА был объявлен конкурс на должность заведующего кафедрой детских болезней. Своей разносторонней деятельностью Н.П. Гундобин завоевал в это время такой авторитет, что большинство голосов было подано за него, хотя комиссия по рассмотрению кандидатов поставила его фамилию на последнее (5) место.

Сделав свой выбор, конференция академии не ошиблась: годы заведования Н.П. Гундобина кафедрой детских болезней были самыми блестящими для ее деятельности в дореволюционное время. Об этом свидетельствует и большое количество внештатных сотрудников, которых Н.П. Гундобин привлек к совместной работе в клинике. Справедливо полагая, что научное познание течения физиологических и патологических процессов в детском возрасте (а отсюда и особенностей профилактики и терапии) опирается на точное знание возрастных особенностей детского организма, Николай Петрович подчинил решению этой задачи как свою научную деятельность, так и деятельность руководимой им кафедры. В этой работе, к выполнению которой Н.П. Гундобин привлек как диссертантов более ста врачей, он видел путь к установлению «основных фактов к изучению детских болезней» [1, с. 617]. Сочетание ряда ценных качеств: талантливости, огромной работоспособности, скромности, доброжелательного отношения к людям, наряду с большой требовательностью, как раз и привлекло к Н.П. Гундобину такое небывалое число врачей. Многочисленные диссертанты под руководством Николая Петровича работали над темами, являвшимися частями общей проблемы, разрабатываемой коллективом клиники. За 11 лет заведования Н.П. Гундобина клиникой было выполнено 248 научных работ, в т. ч. 114 диссертаций. И это при наличии на кафедре единственного штатного ассистента А.Д. Зотова и прикомандированного к ней уже в последние годы врача Э.Э. Гартъе [2, с. 102].

Такое колоссальное количество диссертаций явилось следствием огромной работы Н.П. Гундобина, направленной на выполнение широко задуманного им коллективного труда об анатомо-физиологических особенностях детского возраста. Не все диссертации, вышедшие из клиники, стояли на одинаково высоком уровне науки того времени, но в совокупности они послужили созданию такого большого вклада в педиатрию, каким является обобщающая капитальная монография Н.П. Гундобина «Особенности детского возраста». В исследованиях, отраженных в этом руководстве, были изучены вес, объем, длина тела; костная система, подкожная клетчатка, мускулатура; органы кро-

вообращения, кровь и кроветворение; органы дыхания, пищеварения, мочеполового аппарата; эндокринные железы; центральный и периферический отделы нервной системы, основные анализаторы. Изданная в 1906 году книга завершила деятельность Н.П. Гундобина.

В самом расцвете сил кипучая деятельность Николая Петровича Гундобина оборвалась: тяжелая болезнь послужила причиной смерти этого неутомимого человека. Он умер скоропостижно 15 сентября 1908 года на 48 году жизни и похоронен на Никольском кладбище в Александро-Невской лавре.

Выдающийся советский педиатр Михаил Степанович Маслов (1885-1961), учившийся у Н.П. Гундобина в ВМА, писал о нем в 1936 году: «Николай Петрович был исключительно скромным человеком, человеком чистой души, идеалистом в хорошем смысле этого слова. Он никогда никому не мог отказать в помощи, всегда был отзывчивым, добрым товарищем, любил своих многочисленных пациентов, всегда принимал к сердцу положение больных, переживал часто вместе с родителями тяжелые минуты. Вместе с тем это был печальник о детях, погибших без призора, жертвах невежества, отсутствия грамотности и косности» [4, с. 110].

Всю свою жизнь Н.П. Гундобин посвятил борьбе со смертностью детей. Борясь за их жизнь и здоровье как лечащий врач, он отдал много времени пропаганде рациональных санитарно-гигиенических методов воспитания детей грудного, дошкольного и школьного возрастов, профилактике детских болезней. С большой любовью он читал лекции о воспитании детей учителям начальных школ.

Н.П. Гундобин стремился изучить и разработать научные основы педиатрии. Исходным положением его деятельность было то, что анатомия и физиология составляют фундамент клинической медицины. В то время приходилось все исследовать заново или впервые, так как литература по анатомии и физиологии ребенка отсутствовала или устарела. На русском языке имелаась только компилятивная сводка приват-доцента Московского университета Н.Ф. Миллера «Анатомические и физиологические особенности детского организма», изданная в 1885 г., а написанная еще в 1878 г.; некоторые, более ранние данные по анатомии (Генке) и по физиологии (Фиродта) имелись в первом томе многотомного руководства на немецком языке под редакцией Гергардта (1877 г.). Грандиозная работа, задуманная Н.П. Гундобиним, могла быть осуществлена в сравнительно короткий срок только большим коллективом и благодаря организационному таланту Николая Петровича.

Уже в своей диссертации «Строение кишечника у детей» Н.П. Гундобин устанавливает, что кишечник у детей после рождения не просто увеличивается в размерах, а развивается качественно. Он показывает последовательные изменения в строении стенки кишок. Ткани стенок кишечника новорожденных характеризуются нежным строением входящих в них элементов, богатой иннервацией и кровоснабжением. Отсюда их слабое противодействие неблагоприятным раздражителям, легкая ранимость и склонность к воспалительным процессам. Николай Петрович не просто изучает строение, а связывает это с

клиникой. Взаимосвязи морфологических и физиологических работ с потребностями клиники он требует от всех своих сотрудников. Этой клинической целеустремленностью пронизано и следующее большое исследование Н.П. Гундобина – «О морфологии и патологии крови детей», в котором он отмечает наличие лимфоцитоза у детей грудного возраста и изменения у них лейкоцитарной формулы при разных заболеваниях.

Книга «Особенности детского возраста» увенчала всю многообразную деятельность школы Н.П. Гундобина. Цель этой работы профессор изложил в предисловии: изучение роста, строения и химических особенностей органов у детей по возрастам, клиническое значение этого исследования.

Вся научная и практическая деятельность Н.П. Гундобина была направлена на анатомо-функциональный подход к патологии детского возраста. Биографы Н.П. Гундобина отмечают, что он был первоклассным клиницистом и дальнейшую деятельность коллектива предполагал направить на разработку вопросов диагностики и лечения. Нужно отметить, что многие историки отечественной науки обходят молчанием имя Н.П. Гундобина как основателя научной возрастной морфологии. Но вот что писал профессор, академик АМН СССР М.С. Маслов в 1936 году: «Несмотря на уже значительное развитие клинической педиатрии, как у нас, так и за границей до Н.П. Гундобина всегда чувствовалась шаткость и неустойчивость из-за отсутствия научного фундамента. Отдельные робкие попытки изучения анатомо-физиологических особенностей, в частности желудочно-кишечного тракта, конечно, были и раньше, но изучение всего детского организма в возрастном аспекте во всей полноте впервые представлено Николаем Петровичем. Он не только поставил задачу, он в небывало короткий срок ее выполнил. В этом его громадная заслуга перед педиатрией. Своими трудами он вывел русскую педиатрию на путь самостоятельности, а не просто подражания за границей. С его именем данные русской педиатрии вошли в мировую научную сокровищницу, послужили и еще долго будут служить источником для понимания патологии и для развития новых работ в этом направлении» [4, с. 111].

В 1912 году книга Н.П. Гундобина «Особенности детского возраста», переведенная на немецкий язык, была издана в Берлине. Двухтомное руководство по анатомии ребенка под редакцией Петера, Ветцеля и Хейдериha, изданное в Мюнхене в 1928 г., в значительной мере основывалось на материалах Н.П. Гундобина и его коллектива. Научное наследие школы Н.П. Гундобина вошло в русскую и зарубежную медицину. Его книга «Особенности детского возраста» стала настольной для педиатров, она до сих пор является кладезем сведений о развивающемся ребенке. Имя Николая Петровича Гундобина вписано золотыми буквами в историю развития отечественной морфологии.

Список литературы

1. Вайль В.С. Гундобин Николай Петрович / Большая Медицинская Энциклопедия. Гл. ред. А.Н. Бакулев // Москва : Государственное научное издательство «Большая советская энциклопедия». Т.8, С.617.

2. Гинзбург В.В. Н.П. Гундобин (1860-1908) – основоположник возрастной анатомии (к 100-летию со дня рождения) / В.В. Гинзбург, С.Б. Зелигман // Архив анатомии, гистологии и эмбриологии. – 1961. – Т.XLI. – №8. – С.101-107.

3. Шабалов Н.П. Детские болезни: учебник для вузов, 7-е издание, переработанное и дополненное. В двух томах / Н.П. Шабалов // Санкт-Петербург : ООО издательство «Питер». – 2013. – Т.1. – 928 с.

4. Шабалов Н.П. Николай Петрович Гундобин – один из основоположников российской научной и клинической педиатрии: к 110-летию со дня смерти / Н.П. Шабалов // Педиатрия (прил. к журналу Consilium Medicum). 2018; 2: 109-112. DOI: 10.26442/2413-8460_2018.2.109-112.

СЕКЦИЯ «ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»

АФОРИСТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПТЫ «YOUTH» («МОЛОДОСТЬ») И «OLD AGE» («СТАРОСТЬ»), ОБЪЕКТИВИРОВАННЫЕ АНГЛИЙСКИМИ И АМЕРИКАНСКИМИ МЕТАФОРАМИ ВРЕМЕНИ

Коновалова Юлия Сергеевна

старший преподаватель, канд. филол. наук,
Воронежский государственный технический университет,
Россия, г. Воронеж

Пилевцева Алла Вячеславовна

старший преподаватель,
Воронежский государственный технический университет,
Россия, г. Воронеж

В представленной статье рассматриваются понятия молодости и старости. Кроме того, был проведен семантико-когнитивный анализ темпоральных метафор как средства вербализации афористических концептов «Youth» («Молодость») и «Old age» («Старость»). Также были выявлены определенные концептуальные признаки возрастных концептов.

Ключевые слова: афоризм, молодость, старость, концепт, возраст, метафора.

Каждое лингвокультурное общество обладает своим традиционно-сформированным отношением к возрасту (в частности, к рождению, детству, юности, молодости, зрелости, старости, смерти), что находит уникальное отражение в отдельных видах народного творчества: мифах, сказках, былинах, вымыслах, а также в пословицах, поговорках, фразеологических и афористических высказываниях.

Большой интерес представляют научные исследования, посвященные проблеме дефиниции паремий, фразеологических и афористических единиц.

Так, Л. Б. Кацюба, проанализировав ряд определений паремии, приходит к выводу, что *паремия* – это краткое образное устойчивое высказывание (часто употребляемое в переносном значении), синтаксически оформленное как простое или сложное предложение (иногда может состоять из нескольких предложений), отражающее обобщенную формально закрепленную ситуацию, возведенную в формулу, излагающую важную истину, наставления, правила и принципы поведения, нравственные законы, сформулированные на основе жизненного опыта» [5, с. 67]. Следует отметить, что одна и та же паремия может быть использована в различных ситуациях. Важно, что пословица не производится, а воспроизводится, обобщая, типизируя ситуацию, приводя ее к самой себе [1, с. 6].

В качестве рабочего определения фразеологизма в данной статье используется дефиниция В.В. Виноградова, который считал, что *фразеологиче-*

скими единицами являются «устойчивые словесные комплексы, противопоставленные свободным синтаксическим сочетаниям как готовые языковые образования, не создаваемые, а лишь воспроизводимые в речи» [3, с. 120].

Особое внимание следует уделить афоризмам как единственному в своем роде виду литературного творчества. За основополагающее определение афоризма в данной статье принимается следующее: «**Афоризм** – остроумная словесная миниатюра, высказывание, иногда парадоксальное и всегда мудрое, меткое и вскрывающее необыкновенную сторону обычного» [2, с. 52].

Как показало проведенное исследование, английские и американские афористические единицы с семой «*время, воздействие времени*» наиболее часто вербализуют метафорические возрастные концепты «*Youth*» («*Молодость*») и «*Old age*» («*Старость*»).

Каждый возрастной период ассоциируется с определенными физическими, психическими и социальными характеристиками людей. В представленной работе рассматриваются темпоральные (от лат. *tempus* – «время, временной») афористические метафоры, характеризующие архетипические концепты «*Youth*» («*Молодость*») и «*Old age*» («*Старость*») [<https://lem.academic.ru/875/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9>].

В английском и американском афористическом корпусе широко представлены метафорические образы «*Молодости*» и «*Старости*».

Так, проанализированные ниже метафоры «*Молодости*» коррелируют с темпоральной категорией «*Время*». «*Молодость*» репрезентируется как определенный временной период, свойственный всем объектам органической и нематериальной действительности [6, с. 99].

Например, молодым может быть «**Мир**» как глобальная вселенская сущность. Ср.: *Ancient times were the youth of the world (Francis Bacon)* – «Древние времена были молодостью (началом) мира» (Френсис Бэкон). В примере содержится сема «**молодость мира в старые времена**».

В афоризме *Youth is the season of credulity (William Pitt the Elder)* – «Молодость – время доверчивости» (Уильям Питт-старший) концепт «*Youth*» идентифицируется с временным отрезком – **сезоном** («*season*»), который актуализирует сему «кратковременность молодости», сопровождающийся доверчивостью. Молодость, подобно человеку, способна легко **поверить, довериться** [6, с. 99].

Молодость ассоциируется с весенним месяцем апрелем – таким же прекрасным, юным и цветущим. Ср.: *The April of your youth adorns the garden of your face (Edward Herbert)* – «Апрель твоей молодости украшает сад твоего лица» (Эдвард Герберт). Апрель – прекрасный весенний месяц, который, благодаря своей молодости, способен **украшать** («*adorns*»). Как известно, с позиции метафорического осмысления (восприятия) мира человеческая жизнь в классических образах сопоставляется с определенными временами года: *Весна*

(рождение, пробуждение), *Лето* (становление), *Осень* (созревание), *Зима* (угасание). Поэтому не случайны сопоставления молодой жизни именно с весенним месяцем (апрелем), когда все пробуждается и начинает жить.

Молодость может иметь **начало** («*prime*»). Ср.: *My prime of youth is a frost of cares* (*Chidiok Tichborne*) – «Мое начало молодости – это мороз забот» (Чидиок Тичборн). В начале жизни, в ранней молодости всегда кажется, что существует много невыполнимых и сложных задач.

В нижеприведенном примере актуализируется идея о том, что время всегда быстро «бежит», забирая лучшее у человека, в том числе и молодость. Например, *Time the subtle thief of youth* (*John Milton*) – «Время – это утонченный вор молодости» (Джон Милтон). «**Время**» («*time*») репрезентируется с эстетической стороны как **утонченный вор** («*subtle thief*»), который забирает молодость и приводит к старости.

Характерной чертой темпорального типа ювенальных метафор является высокая степень их экспрессивности, мелиоративная плотность эмотивной оценочности; но в то же время отмечаются признаки легкомысленности и скоротечности молодости. «Время» является своеобразным «палачом» молодости, который в конечном итоге побеждает ее [6, с. 100].

Итак, в содержании афористического концепта «*Youth*» наиболее релевантными признаками являются: «начало», «кратковременность», «быстротечность», а также признаки, указывающие на физические качества, свойственные молодому возрасту: «энергичность», «привлекательность» и т.п.

Что касается геронтологической единицы «*Old age*» («*Старость*»), то, по нашим наблюдениям, в большинстве случаев данная возрастная категория выступает как сущность, также обладающая определенными временными границами.

Наука о старении – геронтология – изучает общие процессы старения организма с учетом всего индивидуального развития в целом, всех биологических сторон возрастной динамики, то есть это наука о возрастных процессах, завершающихся старостью и смертью [4, с. 4].

Обратимся к анализу афористической категории «*Старость*» в английских и американских метафорических выражениях.

В метафорической перспективе «Время» может решать судьбу человека на склоне его жизни, находясь у «изголовья его кровати». Приведем пример: *Time stands at old age`s bed-side as comforter or hangman depending on the fact whether it was used to good or to the detriment* (*Ernest Hemingway*) – «Время стоит у изголовья старости утешителем или палачом, в зависимости от того, на пользу или во вред употребляли его» (Эрнест Хемингуэй). В старости поступки, совершенные в молодости, могут подействовать либо **во благо** («*to good*»), либо **во вред** («*to the detriment*»). Время может быть «**утешителем**» («*comforter*») человека в старости, если он жил достойно и был добродетельным. Оно же может быть «**палачом**» («*hangman*») по отношению к человеку за совершенные им в молодости неблагоприятные поступки и за «бесцельно прожитые годы», растраченные впустую. «Время» выступает высшим судьей «*Старости*», что в афористическом пространстве языка рефлектируется

оценочными предикатами «**Время – утешитель**» и «**Время – палач**» [6, с. 181-182].

Чтобы старость не стала неприятной неожиданностью, предлагается подготовиться к ней в молодости: *Preparation for old age should begin not later than one's teens. A life, which is empty of purpose until 65, will not suddenly become filled on retirement (Arthur Morgan)* – «Подготовка к старости должна начинаться не позднее подросткового возраста. Бесцельная жизнь до 65 лет на пенсии не станет насыщенной» (Артур Морган).

Также старость как возрастная категория может сама выполнять какие-либо физические действия, т.е. выступать *субъектом*. Например, *Old age is the most unexpected of things that can happen to a man (Lily Tomlin)* – «Старость – это самое неожиданное, что может случиться с человеком» (Лили Томлин). Старость *приходит неожиданно* («...*unexpected*...»), когда ее никто не ждет.

Старый человек («*old man*») всегда хочет вернуть молодость: *In twilight old man thinks about sunny morning hours (George Byron)* – «В сумерках старец вспоминает о солнечных утренних часах» (Джордж Байрон). «**Сумерки**» («*twilight*») метафорически сравниваются со старческим возрастом, когда угасающий человек вспоминает молодые годы, в свою очередь, сравниваемые с **солнечными утренними часами** («*sunny morning hours*»).

Таким образом, в темпоральном типе метафор концепт «*Old age*» репрезентируется в большей степени как категория пейоративно-коннотатированная, т.к. с приходом старости заканчивается сама жизнь, людям в старости свойственно вспоминать счастливые молодые годы, старость приходит неожиданно, ей подвержены все объекты материального и нематериального мира; к старости следует «готовиться», высшим судьей «*Старости*» является «**Время**». «*Старость*» отождествляется с временными категориями: старость – это «сумерки, темнота», в то время как молодость – это «часы утреннего солнца».

Резюмируя вышесказанное, хотелось бы подчеркнуть, что проведенный семантико-когнитивный анализ английских и американских афористических метафор с компонентами «*Youth*» («**Молодость**») и «*Old age*» («**Старость**») показал, что время и его границы определенным образом влияют на человека и его судьбу: неожиданно наступает старость, человек сожалеет об ушедших молодых годах, теряет привлекательность, энергичность, жизненные ресурсы; в метафорической перспективе время выступает палачом или утешителем.

Список литературы

1. Бабитова Л.А. Английские и кабардино-черкесские пословицы и поговорки в прагмалингвокультурологическом аспекте: автореф. дис. ... канд. филол. наук / Л.А. Бабитова. – Махачкала, 2013. – 26 с.
2. Борев Ю.Б. Эстетика. Теория литературы. Энциклопедический словарь терминов / Ю.Б. Борев. – М., 2003. – С. 52.
3. Виноградов В.В. Лексикология и лексикография: Избранные труды / В.В. Виноградов. – М.: Наука, 1977. – 312 с.

4. Жарова В.А. Социальная геронтология: сборник методических рекомендаций для преподавателя к практическим занятиям по специальности 39.03.02 Социальная работа (заочная форма обучения) / А.В. Жарова. – Красноярск: тип. КрасГМУ, 2018. С. 4.

5. Кацюба Л. Б. Определение паремии (лингвистический аспект дефиниции) / Л.Б. Кацюба // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Лингвистика. 2013. Т. 10, № 1. С. 65–67.

6. Фомина З.Е. Концепты «Молодость» и «Старость» в языковом сознании англичан и американцев [текст]: монография / З.Е. Фомина, Ю.С. Коновалова. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2015. – 232 с.

7. <https://lem.academic.ru/875/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9>

СЕКЦИЯ «ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ И КУЛЬТУРОЛОГИЯ»

ЭВОЛЮЦИЯ АППЛИКАТУРНЫХ ПРИНЦИПОВ В ИСТОРИИ ФОРТЕПИАННОЙ ПЕДАГОГИКИ

Беликова Юлия Сергеевна

директор, Детская школа искусств города Шебекино Белгородской области,
Россия, г. Шебекино

Кузьмина Ольга Анатольевна

преподаватель,
Детская школа искусств города Шебекино Белгородской области,
Россия, г. Шебекино

Ляшенко Галина Михайловна

преподаватель,
Детская школа искусств города Шебекино Белгородской области,
Россия, г. Шебекино

Исследование посвящено анализу исторических аспектов становления аппликатурных принципов фортепианной педагогики.

Ключевые слова: эволюция, педагогика, аппликатура, аппликатурный прием, аппликатурные навыки, аппликатурные принципы.

Развитие аппликатурных принципов происходило непрерывно на протяжении всего периода существования музыкальной педагогики. Безусловно, современный подход относительно того, какими правилами необходимо руководствоваться при выборе того или иного аппликатурного решения, кардинально отличается от представлений, господствовавших в фортепианной педагогике в XVI-XVIII вв. Фортепианная аппликатура прошла длительный путь развития, находясь в зависимости от конструкции инструментов – предшественников современного фортепиано, а также под воздействием фортепианной фактуры.

Самое раннее упоминание об аппликатуре можно найти в трактате Х. Бермудо «Декларация о музыкальных инструментах» (1555). В нем он подробно рассматривает вопросы, связанные с выбором пальцев при игре на клавишных инструментах. Приводимые им примеры свидетельствуют об использовании испанскими органистами подкладывания первого пальца и переключивания через первый палец длинных пальцев. Обращает на себя внимание совет Х. Бермудо «упражнять все пальцы, так как может встретиться место, где все они должны быть употреблены».

В течение XVI-XVII веков в клавирном искусстве неоднократно предпринимаются попытки установить некоторые правила в определении чередо-

вания пальцев при игре на клавесине. В 1702 году Сен-Ламбер в своем трактате «Клавесинные принципы» устанавливает «некое подобие правил, касающихся аппликатуры».

Проследим историю возникновения понятия «аппликатура». Первая, дошедшая до нас формулировка понятия «аппликатура» принадлежит Г.С. Лелейну, найти её можно в его труде «Клавирная школа или краткое и основательное показание к согласию и мелодии, практическими примерами изъясненное» (1703). Звучит оно следующим образом: «Аппликатура есть искусное употребление пальцев, чтоб способным и ясным определением клавиш предписанными нотами назначенных, голос слуху сделать внятнм и приятным».

Для дальнейшей работы необходимо ввести основные понятия, имеющие отношение к проблеме исследования.

Аппликатура – (нем. Applikatur, от лат. applico – прикладываю, прижимаю) способ расстановки и порядок чередования пальцев при игре на музыкальном инструменте. Аппликатурой называется также и обозначение этого способа в нотах. Выбор аппликатуры составляет важную сторону исполнительского мастерства, так как он подчиняется требованиям фразировки и связан с интерпретацией произведения.

Аппликатура – это распределение и порядок чередования пальцев при игре на музыкальных инструментах. От удобной аппликатуры зависит не только верное «произнесение» мелодических фраз и пассажей, но и четкое выполнение темповых и динамических нюансов.

В фортепианной педагогике широкое использование приобрели также термины «аппликатурный прием», «аппликатурные навыки» и «аппликатурные принципы». Для лучшего понимания сути проблемы, необходимо остановиться на каждом из них более подробно.

Аппликатурный прием – это способ распределения пальцев при игре на музыкальном инструменте.

Аппликатурные навыки – умения грамотно проанализировать, и выбрать верное аппликатурное решение.

Аппликатурные принципы – это правила, на которые надо ориентироваться при выборе аппликатуры.

Таким образом, от момента зарождения фортепианной педагогике до современности музыкантами неоднократно предпринимались попытки выработать единые аппликатурные правила. В зависимости от этапа развития и от преобладавшего направления они постоянно претерпевали изменения.

Историческими памятниками развития исполнительской мысли в XVI веке служат два трактата: труд Хуана Бермудо «Рассуждение о музыкальных инструментах» (1555) и рукопись Томаса де Санкта Мариа «Искусство исполнения фантазии на клавишных инструментах, на виуэлах и на всех инструментах, применяющихся для исполнения трех, четырех и более голосов...» (1565). Данные письменные свидетельства дают нам достаточно полное представление о господствовавших в это время представлениях о том, как необходимо

обучать игре на органе и других клавишных инструментах. Кроме того, в указанных трудах дается много указаний к постановке руки и о способах звукоизвлечения.

Исходя из царившей тогда установки на воспитание разностороннего музыканта, Х. Бермудо и Т. де Санкта-Мария начинают свои труды с описания правил нотного письма и расположения звуков на клавиатуре, далее авторы говорят об эстетических требованиях к музыкальным сочинениям, подробно описывают положение рук и пальцев и дают указания относительно использования аппликатуры. Т. де Санкта Мария, в частности, пишет, что пальцы «...должны быть согнуты как кошачьи лапки, и от своего основания круто спускаться вниз, что придает им нужную силу; большой палец должен быть возможно более свободным...». Он также предлагает чередовать группы пальцев от первого к четвертому либо применять переключивание третьего и четвертого пальцев. Заметим, что последнее применялось музыкантами достаточно длительное время. Переключивание 3-го пальца через 4-ый было широко распространено среди испанских органистов. В трактате Дж. Бермудо «Трансильванец» приведена такая аппликатура для гаммообразного пассажа в правой руке, где используются только 2,3,4 и 5 пальцы: вверх подряд по звукам гаммы до мажор 2,3,4,3,4,3,4,5. Переключивание прочно вошло в обиход и укрепилось в использовании не только испанскими органистами, оно широко применялось немецкими музыкантами, французскими клавесинистами и итальянскими клавиристами вплоть до конца XVIII века, до появления композиторов-классиков. На исходе XVIII века один из авторитетных фортепианных педагогов Д.Г. Тюрк писал в своем руководстве, что не осмеливается отбросить аппликатуру переключивания пальцев.

Современные исследователи подразделяют аппликатуру на два основных вида, зависящих от типа фактуры – полифоническую и гомофонно-гармоническую. Гомофонно-гармоническая фактура и связанная с ней аппликатура развивалась на протяжении всего периода существования вначале клавирной школы, а затем и фортепианной. Гомофонно-гармоническое мышление характерно для большинства композиторов. Отделившись от церковной практики, музыка развивалась, в основном, в гомофоническом направлении.

На протяжении двух столетий – с середины XVI до середины XVIII века возникает, развивается и исчерпывает себя как идейно-стилевое направление *клавирная музыка*.

В этот же период складывается двойное отношение к звукоизвлечению – токатное и певучее. Это обусловлено существованием таких инструментов, как клавикорд и клавесин, исторически объединенных единым названием – клавир. Сходные по строению, они имели также и существенные различия. Звук на клавесине извлекался путем цепляния перышком струны и имел блестящую окраску, он не мог долго длиться и быстро угасал. На клавесине громкость звучания регулировалась специальным тумблером, переключая который, исполнитель мог регулировать динамику. На клавикорде звук извлекался

при помощи удара металлической пластины о струну, длился дольше, чем на клавишине и имел более густую тембровую окраску. Поэтому на клавикорде можно было добиться связного звучания и приблизиться к legato.

Таким образом, две основных трактовки звукового образа клавира способствовали возникновению двух различных подходов к аппликатуе. Один из них был направлен на выработку певучего и кантиленного звучания, а другой – на ровность и четкость.

СЕКЦИЯ «ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ»

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАССЛЕДОВАНИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С НЕВЫПЛАТОЙ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ

Кирянина Ирина Алексеевна

старший преподаватель кафедры уголовного процесса,
Нижегородский филиал Санкт-Петербургской академии Следственного
комитета Российской Федерации, России, г. Нижний Новгород

В статье рассматриваются процессуальные возможности расследования уголовных дел указанной категории без проведения финансово-экономических и судебно-бухгалтерских экспертиз. Однако, экономия процессуальных сроков не должна противопоставляться качеству предварительного следствия и допустимости доказательств.

Ключевые слова: финансово-экономические и судебно-бухгалтерские экспертизы, допустимость доказательств.

Расследование преступлений, предусмотренных ст. 145.1 УК РФ, является одним из приоритетных направлений работы Следственного комитета РФ, к подследственности которого они относятся. Председателем СК России А.И. Бастрыкиным неоднократно обращалось внимание на активизацию данного направления деятельности [1].

Специфика расследования уголовных дел указанной категории связана с бланкетностью диспозиции статьи 145.1 УК РФ и многообразием нормативных правовых актов, регламентирующих порядок оплаты труда, сложностью установления всех обстоятельств невыплаты заработной платы, а также лиц, подлежащих привлечению к уголовной ответственности.

Глава Ведомства неоднократно указывал о необходимости активнее использовать возможности участия работников территориальных органов Роструда в качестве специалистов при производстве следственных и иных процессуальных действий; осуществлять весь комплекс необходимых следственных действий (включая своевременное и полное изъятие бухгалтерских, правоустанавливающих, кадровых и иных документов, допросы специалистов), достаточный для завершения предварительного расследования по уголовному делу без проведения длительных экспертных исследований. Производство судебной экспертизы в данном случае не входит в категорию обязательных, установленных статьей 196 УПК РФ.

В современных условиях действия следователя при расследовании преступлений, предусмотренных ст. 145.1 УК РФ, должны быть интенсивными, своевременными и эффективными, поскольку речь идет не только о снятии социальной напряженности, но и о профилактической, упреждающей деятельности следователя. Очевидно, что в таких случаях именно уголовно-правовые меры являются одним из факторов, направленных на поддержание социальной стабильности общества [2].

В настоящее время следственной практикой сформированы способы проведения предварительного следствия без производства длительных экспертных исследований, когда в основу доказательственной базы ложатся иные доказательства, а не заключения финансово-экономических и судебно-бухгалтерских экспертиз.

В первую очередь, это осмотр следователями бухгалтерской отчетности, а также иных документов финансово-хозяйственной деятельности предприятия с участием соответствующего специалиста и последующим его допросом либо без такового [3, с. 41].

В целях сокращения процессуальных сроков введена практика, когда в качестве альтернативы заключениям специалистов и экспертов используются аналитические справки или осмотры документов с участием специалиста, при этом объем сведений, который содержится в заключении финансово-бухгалтерской экспертизы и протоколе осмотра документов с участием специалиста, должны быть сопоставимы для максимального придания им идентичной процессуальной ценности.

В данном случае можно говорить о некой процессуальной подмене: один вид доказательства заменяется другим, процесс получения которого является менее затратным по времени и более контролируемым со стороны лица, в производстве которого находится уголовное дело.

Максимальная процессуальная идентичность достигается путем проведения следователем подготовительной стадии (так называемая внепроцессуальная деятельность следователя), в ходе которой со специалистом обсуждается перечень документов, необходимых для установления суммы и периода образования задолженности по оплате труда, источников, за счет которых могла быть погашена задолженность по заработной плате. Нередко, именно от полноты и качества ее проведения, зависит успех проведения самого следственного действия и возможность положить его во главу угла при формировании доказательственной базы.

Наиболее взвешенной, на наш взгляд, является позиция тех следственных управлений, которые практикуют одновременно назначение судебно-бухгалтерской экспертизы для ответов на самые важные и принципиальные вопросы о размере и периоде образования задолженности по заработной плате, и проведение иных следственных действий (осмотры с участием специалиста, допрос специалиста, аналитические справки и др.) для решения иных вопросов, таких как движение денежных средств по расчетному счету, наличие финансовой возможности выплаты заработной платы работникам. Для установления суммы и периода задолженности, экспертиза назначается в любом случае, разрешение иных вопросов выносится за ее рамки с целью снижения загруженности эксперта и ускорения ее производства.

Фактически здесь проводится одно следственное действие, используются специальные познания одного специалиста, просто часть принципиальных вопросов разрешается заключением эксперта, а остальные, в целях процессуальной экономии, находят отражение в иных доказательствах. Тем более,

что предыдущее участие в качестве эксперта или специалиста не является основанием для его отвода (ст. 70, 71 УПК РФ).

В других случаях следователи максимально используют возможность, когда период и размер задолженности по заработной плате возможно установить путем получения официальных сведений из предприятия, при условии, что лицо, привлекаемое к уголовной ответственности, согласно с ними. Судебные экспертизы в этом случае проводятся только с целью установления финансовой возможности выплаты заработной платы и личной заинтересованности в ее невыплате при отсутствии иных доказательств, подтверждающих данные обстоятельства.

Несмотря на то, что осмотру с участием специалиста (с его последующим допросом или без такового) всеми способами придается идентичная процессуальная ценность, его нельзя рассматривать как единственно возможную альтернативу экспертного заключения и проводить полную процессуальную подмену источника и вида доказательств.

Следственно-судебная практика складывается таким образом [3, с.41-42], что рассмотрение подобной категории уголовных дел в судах оканчивается прекращением уголовного дела в связи с примирением сторон (когда один или несколько потерпевших и ущерб, причиненный в результате совершения преступления, возмещен в полном объеме), или иным реабилитирующим основаниям. Это та категория уголовных дел, где лицо, как правило, признает вину, согласно с размером задолженности и даже готово добровольно возместить причиненный ущерб, т.е. принять все меры к тому, чтобы максимально быстро и с наименьшими потерями выйти из сферы уголовного преследования.

Достаточно спорной является практика построения обвинения на показаниях главных бухгалтеров, которые выступают в качестве специалистов при осмотре бухгалтерских и банковских документов, уличают руководителей предприятий на очных ставках. Представляется, что следователь рискует допустимостью доказательств, поскольку здесь страдает главный критерий участия специалиста – его независимость и незаинтересованность.

Но ни один, даже самый тщательно спланированный и подготовленный осмотр документов с участием специалиста не сможет заменить экспертное исследование в тех случаях, когда привлекаемое к уголовной ответственности лицо оспаривает размер или период формирования задолженности, не признает вину в инкриминируемом ему преступлении, отсутствуют первичные документы бухгалтерского учета, имеются противоречивые доказательства о размере и периоде формирования задолженности, потерпевший не согласен с размером задолженности. Нельзя не согласиться с мнением Московской академии Следственного комитета РФ, что в отдельных проблемных следственных ситуациях, обусловленных помимо противодействия со стороны защиты и значительного количества потерпевших отсутствием всех необходимых банковских, бухгалтерских, производственных и кадровых документов, нельзя обойтись без экспертного исследования [3, с.43].

Вопрос о необходимости назначения и производства экспертизы, в любом случае, определяться следователем с учетом всех обстоятельств уголовного дела, и, в первую очередь, таких фактов, как отсутствие (некачественное ведение) бухгалтерского учета, отсутствие первичных документов бухгалтерского учета, наличие сомнений в достоверности сведений, предоставленных бухгалтерией, наличие информации о заинтересованности бухгалтера в предоставлении недостоверных сведений, наличие противоречий между сведениями, предоставленными бухгалтерией и иными материалами уголовного дела.

Список литературы

1. Расследование преступлений о невыплате зарплаты. Лекция Председателя Следственного комитета Российской Федерации Бастрыкина А.И. Электронный ресурс. URL: <https://proza.ru/2018/04/02/1465> (дата обращения 08.09.2020)
2. Посадка по заказу. Интервью Председателя Следственного комитета РФ А.И. Бастрыкина «Российской газете» 16 января 2017 г. URL: <https://sledcom.ru/blog/bastrikin/item/1118282/> (дата обращения 08.09.2020).
3. Расследование преступлений, связанных с невыплатой заработной платы, пенсий, стипендий, пособий и иных выплат (ст. 145.1 УК РФ): методические рекомендации / [А.В. Хмелева, В.И. Саньков и др.] под ред. А.М. Багмета, А.В. Хмелевой – М.: Московская академия Следственного комитета Российской Федерации, 2017. – 60 с.

ЗАПРЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ: СХОДСТВО И ОТЛИЧИЯ С ДОМАШНИМ АРЕСТОМ

Родионова Юлия Викторовна

доцент кафедры уголовного процесса четвертого факультета повышения квалификации (с дислокацией в городе Нижний Новгород) Института повышения квалификации, Московская академия Следственного комитета Российской Федерации, Россия, г. Нижний Новгород

Автор проанализировал вопрос применения новой меры пресечения – запрет определенных действий как необходимой меры, целесообразность ее введения, и ее отличие от домашнего ареста.

Ключевые слова: мера пресечения, домашний арест, заключения под стражу, запрет определенных действий, процессуальные сроки.

Процесс совершенствования уголовно-процессуального законодательства необходим и ориентирован поступательное развитие, устранение пробелов, выявляемых в практической деятельности. В новых реалиях «пандемии», угрозы которой возникли в начале 2020 года и до сих пор не отступили, такие меры пресечения как домашний арест и запрет определенных действий представляют собой обеспечительные меры уголовного-процессуального законодательства, идущие в ногу со временем, исключая массовое скопление народа, как при заключении под стражу.

Российские законодатели своевременно провели законодательная работа, направленную на совершенствование правовых механизмов, позволяющих расширить возможности применения мер пресечения, не связанных с заключением под стражу. Долгое время первое место занимал домашний арест.

Федеральным законом от 18.04.2018 № 72-ФЗ «О внесении изменений в Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации в части избрания и применения мер пресечения в виде запрета определенных действий, залога и домашнего ареста» (далее – Федеральный закон № 72-ФЗ) была введена новая мера пресечения – запрет определённых действий¹. Понятие и порядок применения данной меры пресечения раскрываются в ст. 105.1 Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации (далее – УПК РФ) [1].

В связи с этим, появилась реальная возможность соблюсти баланс между необходимостью достижения целей уголовного судопроизводства и соблюдения прав и законных интересов граждан – участников уголовного судопроизводства [2].

Вопрос избрания мер пресечения, альтернативных заключения под стражу, которые будут еще и эффективными, и будут достигать цели предотвращения возможных попыток лица скрыться, продолжить заниматься преступной деятельностью или иным образом воспрепятствовать производству по уголовному делу [3] (ст. 97 УПК РФ), в настоящее время законодателем решен. Однако следует помнить, что закон только тогда будет эффективным,

когда практическому деятелю понятно не только содержание меры пресечения, но и механизм его реализации.

Так, согласно ч.1 ст. 107 УПК РФ домашний арест избирается при невозможности применения иной, более мягкой, меры пресечения и заключается в нахождении подозреваемого или обвиняемого в изоляции от общества в жилом помещении, в котором он проживает в качестве собственника, нанимателя либо на иных законных основаниях, с возложением запретов и осуществлением за ним контроля.

Новая мера пресечения – запрет определенных действий – это более мягкая мера, если сравнивать её с домашним арестом. Избирается при невозможности применения иной, более мягкой, меры пресечения и заключается в возложении на подозреваемого или обвиняемого обязанностей своевременно являться по вызовам дознавателя, следователя или в суд, соблюдать один или несколько следующих запретов:

1) выходить в определенные периоды времени за пределы жилого помещения, в котором он проживает в качестве собственника, нанимателя либо на иных законных основаниях;

2) находиться в определенных местах, а также ближе установленного расстояния до определенных объектов, посещать определенные мероприятия и участвовать в них;

3) общаться с определенными лицами;

4) использовать средства связи и сеть Интернет;

5) управлять автомобилем или иным транспортным средством, если совершенное преступление связано с нарушением правил дорожного движения и эксплуатации транспортных средств.

Отметим, что ч.7 ст. 107 УПК РФ указано (согласно последним изменениям), что суд с учетом данных о личности подозреваемого или обвиняемого, фактических обстоятельств уголовного дела и представленных сторонами сведений при избрании домашнего ареста в качестве меры пресечения может установить запреты, указанные в п.3-5 ч.6 ст. 105.1 УПК РФ.

Таким образом, можно поставить равенство применения домашнего ареста, а именно, определения судом места нахождения обвиняемого (подозреваемого) под домашним арестом и объема возлагаемых правоограничений, указанных в п.3-5 ч.6 ст. 105.1 УПК РФ, и использования запрета определенных действий, то есть запрета выходить в определенные периоды времени за пределы жилого помещения, в котором он проживает в качестве собственника, нанимателя либо на иных законных основаниях, и п.3-5 ч.6 ст. 105.1 УПК РФ.

По сути запрет «выходить в определенные периоды и выходить за пределы жилого помещения» (п.1 ч.6 ст. 105.1 УПК РФ) это «старая» трактовка домашнего ареста, когда суд в своем постановлении определял нахождение лица в конкретном жилище, запрет на общение с конкретными лицами, а также решался вопрос о возможности выхода их из жилища в случае необходимости посещения несовершеннолетними образовательного учреждения или оказания помощи престарелым родителям в определенное время.

Так в чем же отличие домашнего ареста от запрета определенных действий?

Первое отличие заключается только в том, что домашний арест применяется как самостоятельная мера пресечения, связанная с изоляцией подозреваемого (обвиняемого) только в жилище [4, с. 242].

Второе – определяется частью 3 ст. 105.1 УПК РФ и частью 1.1 ст. 97 УПК РФ, в которых указано, что запрет определенных действий возможно рассматривать как самостоятельную меру пресечения, или в качестве «дополнительной меры пресечения» к залого и домашнему аресту.

Указанные отграничения двух мер пресечения не значительные, но существенные, которые будут обеспечивать органы предварительного расследования правовым средством по соблюдению конституционных прав подозреваемых и обвиняемых при применении к ним таких мер пресечения как домашний арест и запрет определенных действий.

В подтверждении этому, отметим, что в п.1 ч.6 ст. 105.1 УПК РФ срок применения запрета устанавливается и продлевается судом в соответствии со ст. 109 УПК РФ и является намного длиннее, чем срок содержания под стражей и домашнего ареста: о преступлениях небольшой и средней тяжести – 12 месяцев (домашний арест предельный срок 6 месяцев); о тяжких преступлениях – 24 месяца (домашний арест предельный срок 12 месяцев); об особо тяжких преступлениях – 36 месяцев (домашний арест предельный срок 18 месяцев).

В связи с этим, решение проблемы «продления» предельного срока домашнего ареста по разным видам преступлений видится в рамках применения новой меры пресечения – запрета определенных действий.

С учетом изложенного, стоит отметить, что введение в УПК РФ новой меры пресечения – запрета на совершение определённых действий, видится в положительном свете и предполагает расширение практического применения и домашнего ареста и запрета определенных действий. Видится, что следственно-судебной деятельности не хватало подобной «прослойки» между указанными мерами пресечения.

Список литературы

1. Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации: федеральный закон от 18.12.2001 № 174-ФЗ (ред. от 23.04.2018) // Собрание законодательства РФ. – 2001. – № 52 (ч. I). – Ст. 4921.
2. Захарцев С.И. Избрание и применение мер пресечения при производстве предварительного расследования: проблемы правоприменительной практики // Вестник Воронежского института МВД России № 1, 2018.
3. Исаков В.С. О новой мере пресечения в виде запрета определённых действий // «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки» №5(21) 2018.
4. Колесников М. В. Проблемы применения меры пресечения в виде домашнего ареста // Актуальные проблемы экономики и права, № 2, 2015. С.242.

СЕКЦИЯ «ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ»

О ТЕНДЕНЦИИ ГЛОБАЛИЗАЦИИ И ПЕРЕХОДЕ К ИНФОРМАЦИОННОМУ ОБЩЕСТВУ

Сапожников Владимир Николаевич

канд. экон. наук, доцент, юрист 2 класса,
Россия, г. Москва

Сапожников Александр Владимирович

аспирант, Московский государственный строительный университет,
Россия, г. Москва

Сущность и принципы электронной «нервной системы», их организационное оформление (ИТК). Основные тенденции в области создания информационных продуктов и услуг. Наиболее значимые тенденции в сфере информационных технологий. Цель «Глобальной информационной инфраструктуры» (ГИИ), Преимущества «электронной коммерции» (ЭК). Факторы, сдерживающие развитие электронной торговли в Европе. Цели развития информационного общества в России. Направления повышения эффективности использования ресурсов. Проблемы использования современных информационных технологий и их влияние на эффективность управления.

Ключевые слова: электронная «нервная система», информационно-технологические комплексы, электронная коммерция, эффективность информатизации, эффективность управления.

Информация – стратегический ресурс, обеспечивающий как конкурентное преимущество, так и выживание организации.

Эффективное использование информационных технологий, обеспечение доступа к информации – важнейшие факторы устойчивого экономического и социального развития и процветания личности, организации, государства.

Определение электронной «нервной системы» организации по Билл Гейтсу представлено на рис. 1.

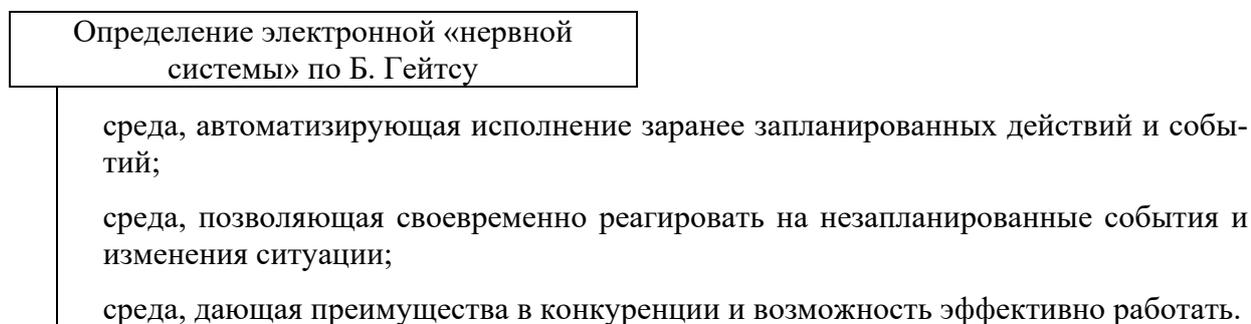


Рис. 1. Определение электронной «нервной системы» по Б. Гейтсу

Принципы, на которых базируются электронные «нервные системы», представлены на рис. 2.

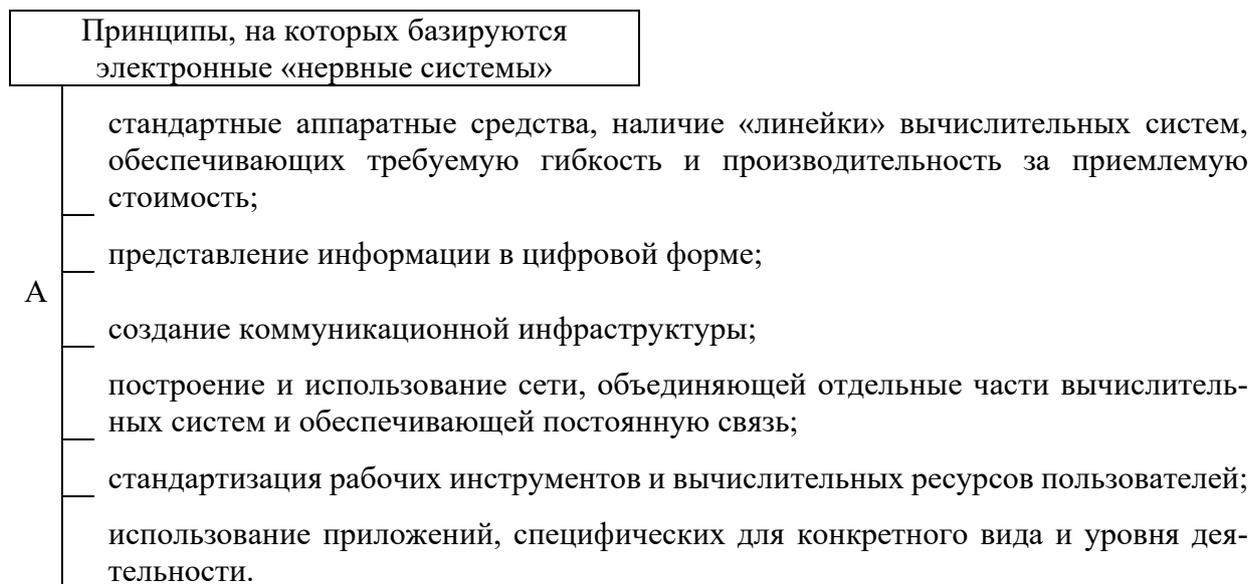


Рис. 2. Принципы, на которых базируются электронные «нервные системы»

Организационное оформление электронных «нервных систем» осуществляется в форме информационно-технологических комплексов (ИТК). Цели и задачи функционирования ИТК представлены на рис. 3.

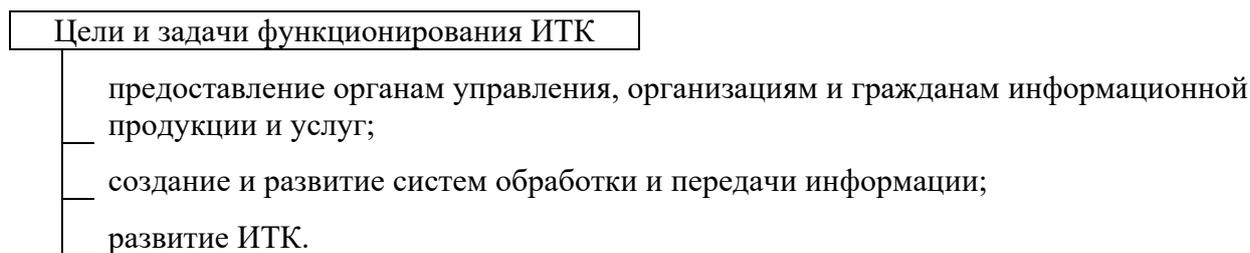


Рис. 3. Цели и задачи функционирования ИТК

Элементы, составляющие ИТК, представлены на рис. 4.

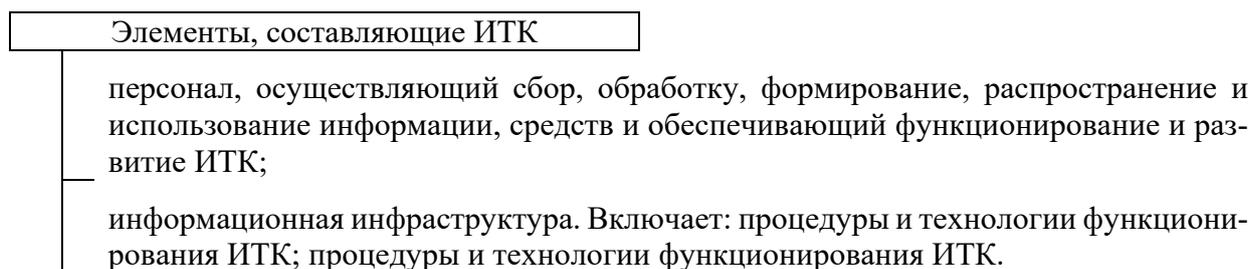


Рис. 4. Элементы, составляющие ИТК

Техническая составляющая ИТК представлена на рис. 5.

Основные тенденции в области создания информационных продуктов и услуг – усложнение и интеграция всех их видов, слияние информации и средств расширение и интеллектуализация продуктов и услуг.

Мы – свидетели революционных изменений в организации и управлении. Пятая индустриальная волна самая короткая – с 1990 по 2020 г. [5, с. 568].

Наиболее значимые тенденции в сфере информационных технологий представлены на рис. 6.

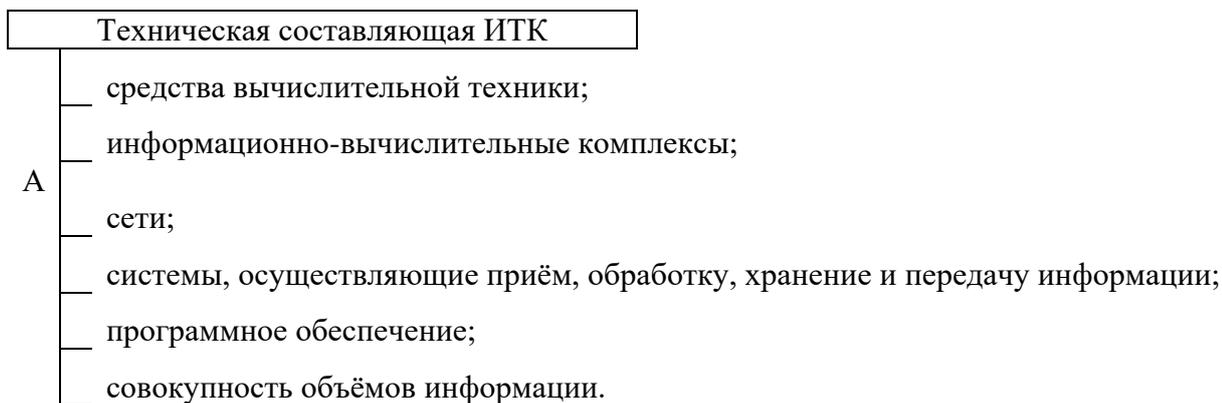
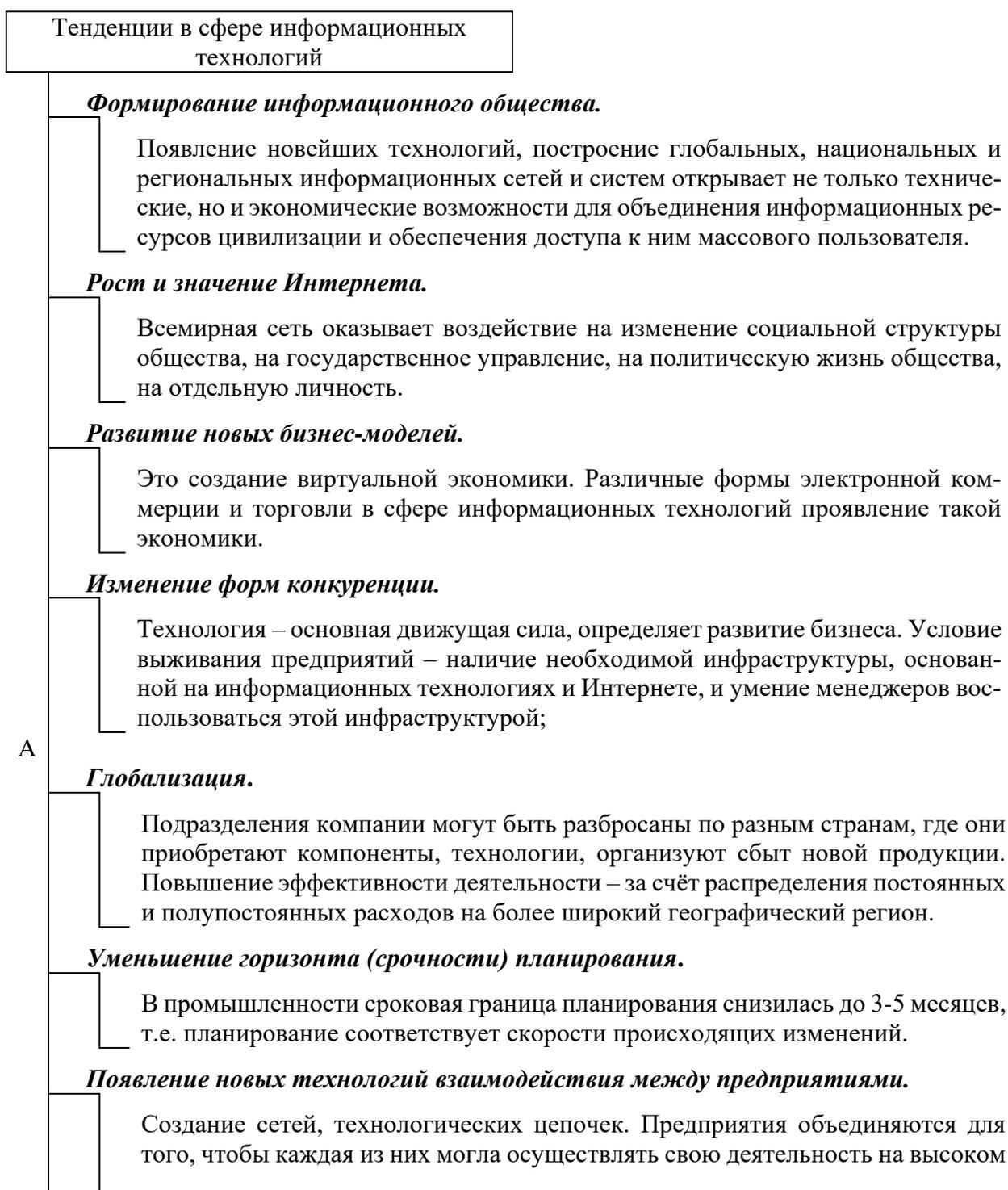


Рис. 5. Техническая составляющая ИТК



профессиональном уровне, передавая подрядчикам те операции, которые последними могут быть выполнены быстрее, эффективнее, с меньшими затратами.

Конвергенция.

Исчезают различия между изделиями и услугами, информационным продуктом и средствами, использованием в быту и для деловых целей. Размываются границы между отраслями, осуществляется гибридизация различных технологий. Компаниям приходится диверсифицироваться, осваивать несколько новых технологий. В результате – повышается сложность, комплексность производства, усложняется управление.

Рост удельного веса отраслей, относящихся к созданию, накоплению, обработке и передаче информации.

Создаётся большое количество промышленно функционирующих баз данных большого объёма, содержащих информацию практически по всем видам деятельности общества. Новые возможности концентрации и распределения информации, накопления, хранения и передачи знаний. Возможность осуществления распределённых вычислений (на каждом рабочем месте достаточно ресурсов для обработки информации по мере её возникновения, а развитие систем коммуникаций позволяет соединить рабочие места для обмена сообщениями и коллективной работы).

Усложнение и интеллектуализация информационных продуктов (услуг).

Информационный продукт (речь, текст и изображение) генерируется по запросу пользователя и доставляется ему в удобное время.

Способность к взаимодействию.

С ростом значимости информационного продукта возможен обмен этим продуктом между компьютером и человеком или между информационными системами;

А

Актуализация информации для управления.

Растёт частота изменений, возрастает потребность менеджеров в своевременной информации. Усиливается роль информационной системы в организации. Становится необходимым расширение функциональных возможностей информационных систем, обеспечение работы с базами данных, имеющими разную структуру.

Изменение роли информации.

Информация – стратегический ресурс, обеспечивающий конкурентное преимущество. Информационные системы должны «порождать» изделия и услуги, которые обеспечат фирме победу в конкуренции на рынке.

Рост влияния информационных систем на организацию.

Это формирование новой политики и культуры, изменения в занятости, характере труда, возникновение потребности в обучении и т.п. Идёт процесс воздействия организации на информационную систему: определяется её место в организационной структуре, решаются вопросы, кто и как будет управлять информационной системой, как информационная система будет воздействовать на решения, и т.п.;

Воздействие на развитие человека.

Это влияние на формирование и изменение личности через коммуникативную и познавательную функции информационных технологий, трансформация мотивационно-личностной сферы и деятельности под влиянием использования Интернета;

Формирование новой образовательной среды с помощью информационных технологий.

использование информационных технологий в традиционном образовании; внедрение систем дистанционного обучения.

Рис. 6. Тенденции в сфере информационных технологий

С 1999 г. началась новая «Глобальная информационная инфраструктура» (ГИИ), цель которой – разработка единых решений по организации новых экономических отношений и международного рынка на основе прецедентов ГИИ. Система механизмов реализации этой идеи – «электронная коммерция» (ЭК). Преимущества ЭК представлены на рис. 7.

Преимущества «электронной коммерции»

- А — увеличение оперативности получения информации, особенно при международных операциях;
- сокращение цикла производства и продажи;
- снижение затрат, связанных с обменом информацией;
- большая открытость компании по отношению к клиентам и партнёрам;
- создание альтернативных каналов продажи (через электронные порталы, интегрированные в Интернет).

Рис. 7. Преимущества «электронной коммерции»

Несмотря на преимущества электронной торговли, быстрое её развитие в Европе сдерживается факторами, представленными на рис. 8.

Факторы, сдерживающие развитие электронной торговли в Европе

- недостаточная пропускная способность массовых коммуникаций;
- высокая плата за пользование каналами Интернета;
- недостаточная безопасность и защита индивидуальных данных;
- несогласованность налогообложения в различных странах;
- проблемы, связанные с защитой интеллектуальной собственности.

Рис. 8. Факторы, сдерживающие развитие электронной торговли в Европе

Цели развития информационного общества в России представлены на рис. 9.

Цели развития информационного общества в России

- повышение уровня жизни и удовлетворение возрастающих социальных потребностей людей;
- укрепление социальных и политических институтов, демократизация общества;
- интенсификация экономики и усиление инновационного процесса;
- активное вовлечение в международное разделение труда и интернационализация экономики.

Рис. 9. Цели развития информационного общества в России

Социальные эффекты в электронной системе представлены на рис. 10.

Социальные эффекты в электронной системе

- обеспечение права граждан на информацию (провозглашено Конституцией РФ);
- повышение уровня правосознания граждан путём предоставления им свободного доступа к нормативно-правовым документам;
- обеспечение контроля со стороны граждан и общественных организаций за деятельностью федеральных органов государственной власти, местного самоуправления.

Рис. 10. Социальные эффекты в электронной системе

Информатизация вызывает рост эффективности функционирования всех ветвей власти за счёт повышения обоснованности принимаемых решений на основе оперативного использования накопленной и более динамичной организации информационного взаимодействия отдельных управленческих структур, интеграции с мировым информационным пространством.

Внедрение информатизации в сферу хозяйственной деятельности повышает эффективность использования народнохозяйственных ресурсов по направлениям, представленным на рис. 11.

Направления повышения эффективности использования ресурсов

материальные:

за счёт сокращения материалоёмкости производства, непроизводственных запасов, улучшения контроля за материальными ресурсами, сокращения цикла «производство – потребление»;

производственные:

за счёт оптимизации использования производственных фондов и улучшения качества продукции;

финансовые:

за счёт ускорения движения финансов, повышения оперативности и качества функционирования кредитно-финансового механизма, банков, бирж и т.п.;

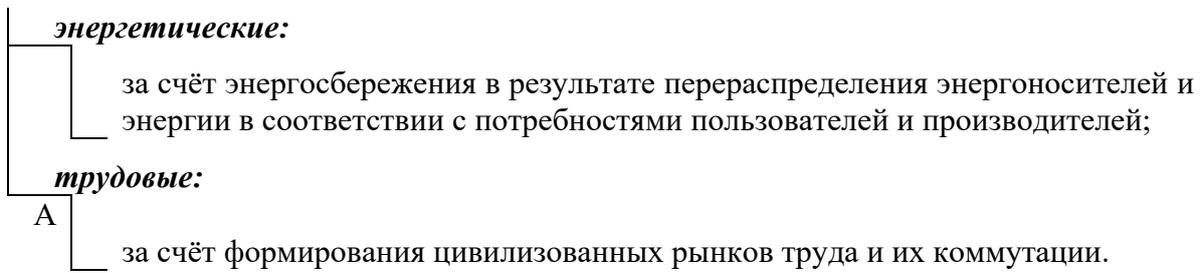


Рис. 11. Направления повышения эффективности использования ресурсов

Доля трудовых ресурсов в сфере информационных технологий оценивается в мире в целом в 20-30%, в развитых странах – в 50, а в США – 55% [5, с. 598].

В сфере управления применение средств информационных технологий увеличивает производительность труда на 40-50% [5, с. 598].

Проблемы использования современных информационных технологий и их влияние на эффективность управления представлены на рис. 12.

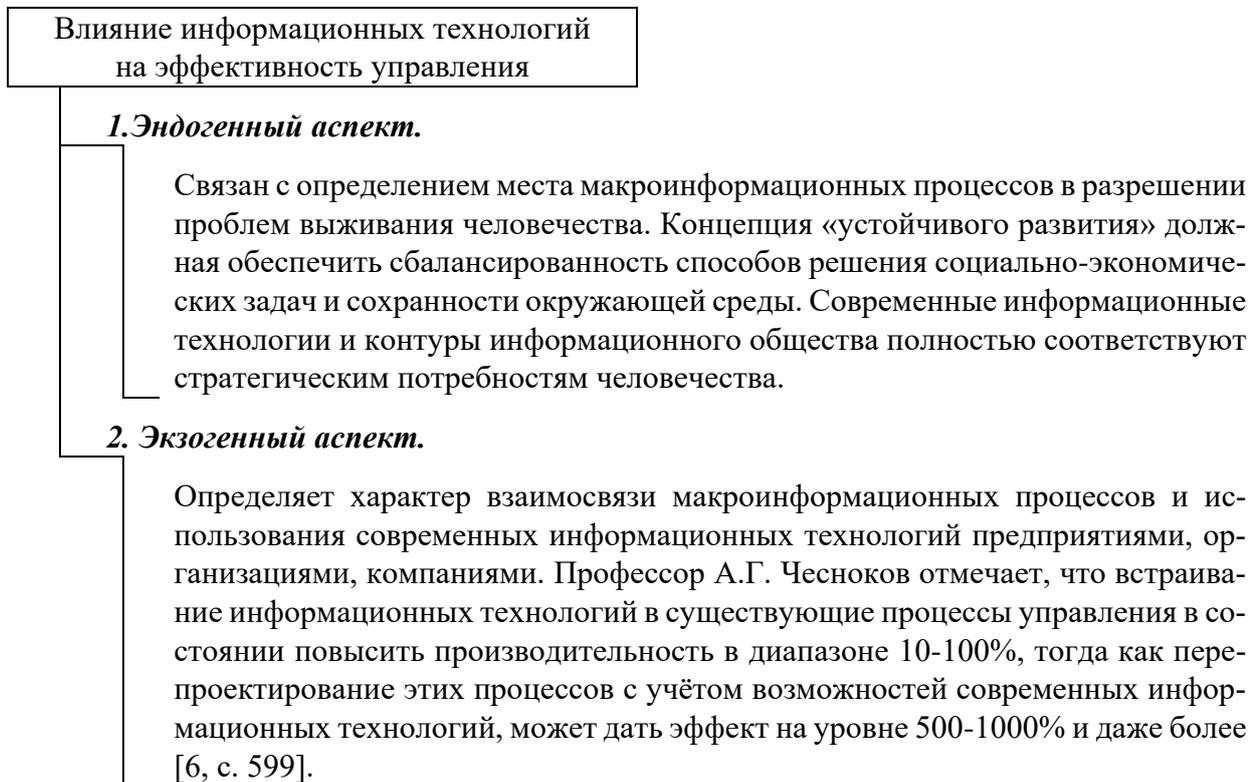


Рис. 12

Список литературы

1. Грабауров В.А. Информационные технологии для менеджеров. – М.: Финансы и статистика, 2001.
2. Костров А.В. Основы информационного менеджмента: учебное пособие. – М.: Финансы и статистика, 2003.
3. Сапожников В.Н., Николаев А.В., Сапожников В.В. Информационный менеджмент: Конспект лекций. – М.: СЛОВО-СИМС, 2006.

4. Сапожников В.Н. Организация и управление производственной деятельностью предприятий строительных изделий и конструкций: Конспект лекций. – М.: «Новые авторы», 2015.

5. Сапожников В.Н. Теория и методы формирования межкорпоративных информационно-технологических комплексов управления инвестициями. – М.: Ассоциация строительных вузов, 2004.

6. Управление социально-экономическим развитием России: концепции, цели, механизмы / Рук. авт. колл. Д.С. Львов и А.Г. Поршневу. – М.: Экономика, 2002.

7. Черников Б.В. Информационные технологии в вопросах и ответах: учебное пособие. – М.: Финансы и статистика, 2005.

СЕКЦИЯ «ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ»

РАЗВИТИЕ РЕЧИ ДОШКОЛЬНИКОВ – ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Алтынникова Анастасия Романовна

педагог дополнительного образования,

Дом детского творчества, Россия, г. Павловский Посад

В статье рассматривается влияние различных предметов на развитие речи детей. Анализируются причины, способствующие медленному развитию, а также подходы и методы активного развития речи.

Ключевые слова: речь, дополнительное образование, речевые навыки, развитие речи, словарный запас.

Важнейшим показателем уровня культуры человека, его интеллекта, является его речь. Возникнув впервые в раннем детстве в виде отдельных слов, не имеющих еще четкого грамматического оформления, речь постепенно обогащается и усложняется. Ребенок овладевает фонетическим строем и лексикой, практически усваивает закономерности изменения слов и их сочетания, логику и композицию высказываний, овладевает диалогом и монологом, различными жанрами и стилями, развивается выразительность речи. Всем этим богатством ребенок овладевает активно – в процессе своей речевой практики.

Речь – это вид деятельности человека, реализация мышления на основе использования средств языка (слов, их сочетаний, предложений). Речь выполняет функции общения и сообщения, эмоционального самовыражения и воздействия на других людей.

Хорошо развитая речь является одним из важнейших средств активной деятельности человека в современном обществе, для дошкольника – средством общения, а для школьника – средством успешного обучения в школе. Речь – способ познания действительности. С одной стороны, богатство речи в большой степени зависит от обогащения ребенка новыми представлениями и понятиями; с другой – хорошее владение языком, речью способствует познанию сложных связей в природе и в жизни общества. Дети с хорошо развитой речью всегда успешнее учатся по разным предметам.

Проблема развития речи у дошкольников – одна из самых обсуждаемых в дидактике начального образования. Педагоги уделяют большое внимание методам и приемам формирования речевых навыков обучающихся. Влияние других предметов на развитие речи учащихся недооценивается, стоит заметить, что уроки окружающего мира, географии, музыки вносят огромную лепту в развитие речи.

Проблема развития речи ребенка была актуальна всегда. В настоящее время актуальность проблемы обуславливается многими факторами. Современные исследования показывают, что 30-40% детей приходят в первый класс

массовой школы неготовыми к обучению, то есть у них недостаточно развита речевая деятельность.

Одной из важнейших задач дошкольного образования является развитие речи учащихся. Эта задача имеет широкое социальное значение: развитая речь ребенка позволит ему свободно общаться с окружающими его людьми, что немаловажно для успешного формирования социально активной языковой личности дошкольника.

Современное дошкольное образование должно подготовить человека думающего и чувствующего, который не только имеет знания, но и умеет использовать эти знания в жизни, который умеет общаться, и обладает внутренней культурой. Цель в том, чтобы ребенок умел действовать и решать проблемы в любых ситуациях, используя приоритетные средства – культуру речи и культуру общения.

Ребёнок приходит на занятия с определённым запасом слов и оборотов для выражения мыслей и чувств. У многих детей бедный запас слов, общее недоразвитие речи с дефектами звукопроизношения. Они не умеют строить самостоятельно связный рассказ, в предложениях часто повторяются одни и те же слова. Научиться хорошо и правильно выражать свои мысли, уметь убедительно, ярко говорить необходимо каждому. От успешности развития речи дошкольников зависит качество дальнейшего обучения и воспитания.

Большая часть времени для активной речевой деятельности учащихся отводится на уроках по окружающему миру и географии, музыке, поэтому эти уроки эффективны для развития устной речи дошкольников.

Знание педагогом методов и приемов развития устной речи на уроках географии и окружающего мира, музыки, индивидуально-психологических особенностей дошкольников, позволяет верно организовать учебный процесс по речевому развитию: подбор упражнений, способствующих речевому развитию; широкое использование различного методического материала; моделирование дифференцированных заданий для учащихся.

К моменту поступления в школу словарный запас ребенка увеличивается настолько, что он может свободно объясниться с другим человеком по любому поводу, касающемуся обыденной жизни и входящему в сферу его интересов. Если в три года нормально развитый ребенок употребляет до 500 и более слов, то шестилетний – от 3000 до 7000 слов. Словарь ребенка в начальных классах состоит из существительных, глаголов, местоимений, прилагательных, числительных и соединительных союзов. Слова, усваиваемые детьми, делятся на две группы. Первая – это активный запас, в нее входят слова, которые ребенок не только понимает, но и активно, сознательно использует в своей речи. Вторая – пассивный запас – включает слова, которые ребенок понимает, но не включает в свою речь. Заботясь об обогащении лексикона детей, мы должны понимать, что новое предлагаемое слово пополнит активный словесный запас детей только в том случае, если оно будет закреплено.

«Каждое новое слово, выученное ребенком, кажется ему важным. Часто новое слово имеет общий корень с уже знакомым словом, поэтому ребенку

легче его запомнить. Если ребенку помочь понять, чем одни слова связаны с другими, его словарь быстро увеличивается».

Важным общеречевым умением, которое надо выработать уже к шестилетнему возрасту, считаю умение планировать свое высказывание. Педагог часто обращается к детям с просьбой что-то объяснить или доказать. Здесь у дошкольников возникают трудности объективного характера. Младший дошкольник выступает в роли «почемучки», а на уроках ему приходится самому устанавливать причинно-следственные связи между фактами, давать объяснения явлений, рассуждать, чему его никто не учил.

Комплексные занятия помогают сосредоточить внимание детей на содержании изучаемого вопроса, что в свою очередь способствует развитию наблюдательности учащихся и подводит их к осознанию средств музыкальной, художественной выразительности. Реальный жизненный опыт, связанный с искусством, непосредственные впечатления об окружающем является питательной средой для развития творчества детей.

Важнейшим источником материала для речевых упражнений является сама жизнь – все то, что окружает детей, их собственный опыт. А в опыте дошкольников особенно ценна его часть – наблюдение. Соединение материала наблюдений и непосредственного опыта с материалом, почерпнутым из книг, так же служит средством развития мышления и речи школьников, особенно в связных текстах.

На каждом уроке намечается цель развития речи, учитывая при этом своеобразие изучаемого материала и целесообразность выбора речевой задачи. В этом случае дети лучше усваивают изучаемый материал, знания приобретают качества системности и становятся для учащихся актуальными.

Виды головоломок, игр, кроссвордов для детей очень разнообразны. Педагог обращается к тем из них, что предназначены специально для развития умственных способностей дошкольников, совершенствования и тренировки их памяти, мышления, которые помогают лучшему усвоению и закреплению приобретенных в школе знаний, пробуждения у учащихся живого интереса к изучаемым предметам, стимулируют нестандартные и интересные решения, помогают ребенку оценить уровень предложенных решений.

Часто практикуется минутка «Почемучка». Вопрос ПОЧЕМУ? Должен звучать и в процессе наблюдений природы, и на уроках математики, труда, истории, на всех уроках. Постоянное обращение к причинным зависимостям в процессе познания – это залог развития мышления.

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что речь детей в дошкольном возрасте претерпевает различные изменения и всесторонне развивается под воздействием учебного процесса. Раскрываются все функции речи, а это значит, что ребенок учится планировать, высказывать свои замыслы языковыми средствами, предвидеть возможные реакции собеседника, меняющиеся условия общения, контролировать свою речевую деятельность.

Список литературы

1. Ушакова О.С. Развитие речи дошкольников. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
2. Эльконин Д.Б. Развитие речи в дошкольном возрасте. М.: Просвещение, 1969.
3. Ушакова О.С. Развитие речи детей. М.: «ТЦ Сфера», 2011.
4. Ушакова О.С., Гавриш Н.В. Знакомим дошкольников с литературой. М.: «ТЦ Сфера», 1998.
5. Шорыгина Т.А. Добрые сказки. М.: «ТЦ Сфера», 2016.
6. Глухов В.П. Формирование связной речи детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи. М.: Аркти, 2002.
7. Бородич А. М. Методика развития речи детей. М., 1984.
8. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В., Туманова Т.В. Дети с общим недоразвитием речи. Воспитание и обучение. М., 1999.

ТЕХНИКА ТАНЦА

Борисенко Наталья Евгеньевна

педагог дополнительного образования,
Дом детского творчества, Россия, г. Павловский Посад

В статье рассматривается влияние техники танца на сам танец. Анализируются подходы и методы работы.

Ключевые слова: техника танца, дополнительное образование, хореография, классическая школа, танец, танцор.

Однажды Адама Севани, более известный как Роберт Александр III из франшизы о танцах «Шаг вперед» сказал: «Танец может изменить жизнь. Одно движение может освободить целое поколение, заставить думать, что ты чего-то стоишь, а некоторые движения могут дать надежду на то, что ты особенный». Так ли это на самом деле необходимо пройти несколько стадий исследования. Для начала предстоит выяснить, что представляет собой танец, далее проанализировать ступени эволюции лишь в конце сделать вывод, чем же на самом деле является танец. Начнем с исторической справки: «Танец – ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определенную композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Танец – древнейшее из искусств, так как оно способно отразить восходящую к самым ранним временам потребность человека передавать другим людям свои радость или скорбь посредством своего тела. Все важные события в жизни первобытного человека отмечались танцами: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного. Танцем выражались моления о дожде, о солнечном свете, о плодородии, о защите и прощении. Танцевальные движения берут истоки от основных форм движений человека – ходьбы, бега, прыжков, подпрыгиваний, скачков, скольжений, поворотов и раскачиваний. Совокупность таких движений постепенно превратились в «па» традиционных танцев. Главными параметрами танца являются ритм – относительно быстрое или относительно медленное повторение и модификации основных движений; рисунок – совокупность движений в композиции; динамика – варьирование размаха и напряженности движений; техника – уровень владения телом и навык в выполнении основных па. Во многих танцах важное значение имеет также жестикация, особенно движения рук. Танец имеет разные средства выразительности, а именно: гармоничные движения и позы, пластика и мимика, динамика «варьирование размаха и напряженности движений», амплитуда, темп и ритм движения, пространственный рисунок, композиция, костюм и реквизит.

Освоение танцевальных навыков тесно связано с активизацией внимания, мышления, памяти, формирования самоконтроля, способов развития чувства ритма и такта. В процессе обучения танцу возможно и необходимо использование импровизации (когда танцоры изобретают движения непосредственно во время исполнения), ломаных движений.

Для тех, кто никогда не занимался танцами вышеперечисленное так и останется словами обычными, немного знакомыми, но все же, словами. Для всех остальных, кто хоть немного связан с танцами, каждое слово имеет свой отдельный смысл. Однако не стоит забывать о том, что эмоции зависят также от сюжета танца. Танцовщик может иметь любой рост и вес, в ходе занятий раскрывается внутренний мир через своеобразную технику танца: выразительность движений, жестов, мимики, поз, осмысление своего тела в пространстве и понимание работы групп мышц, воспевание красоты и гармонии человеческого тела, сентиментально – нежных проявлений. Причина успеха выступления кроется в высокой технике движений, которая и приводит к слаженности, легкости, непринужденности и выразительности исполнения танца. Под техникой исполнения танцевальных движений понимают умение правильно и точно исполнить танцевальные движения. «Содержание и глубина хореографического произведения могут быть точно раскрыты только с помощью точной исполнительской техники танца. Где нет точно отработанной техники танца, там не может быть подлинного искусства», – считает выдающийся балетмейстер и педагог Н. Тарасов. Любое хореографическое произведение, то есть танец, состоит из движений, каждое из которых, в свою очередь, состоит из нескольких элементов. Каждый жанр хореографии, будто то классический, народный или современный танец, имеет свой собственный набор основных элементов и движений, созданный за многие века существования танцевального искусства. С помощью этих движений, дополняемых жестами и мимикой, исполнители танца передают зрителю не только мысли, чувства, переживания героев, но и само содержание танцевального произведения. Как бы ни отличались друг от друга движения танцев разных жанров, не только в том случае будут воздействовать на зрителя, если будут исполнены технично, то есть грамотно и точно. «Точность – не шаблон, не простой профессиональный педантизм, а живое чувство танца, которое определяет совершенство исполнительского мастерства. Точность позволяет танцору обрести пластическую стройность, уверенность в своих силах, творческую активность. Понятие «около», «рядом», «приблизительно» не совместимы с техникой танца. Малейшая ритмическая и пластическая неточность свидетельствует о том, что исполнитель не владеет мастерством», – пишет Н. Тарасов. Вот почему, обучая детей танцу, развивая исполнительские качества, необходимо с первых их шагов в хореографии формировать умение точно и правильно исполнять все танцевальные движения.

Движущей силой всего этого является стремление танцора быть не похожим на других, а отсутствие жестких норм позволяет соблюдать единственное правило – каждый имеет право на индивидуальность. Высокая техника танца не появляется сама по себе, она формируется постепенно, от занятия к занятию в течение нескольких лет, и вместе с ней растет мастерство исполнения. Техника движений зависит от подготовленности всего двигательного аппарата обучаемых, от выучки и воспитания всего организма ребёнка – мышц, психики, нервной системы. Работа над исполнительской техникой начинается в младшем возрасте с постановки корпуса, тренировки отдельных групп мышц

и всего тела воспитанников, формированию у них простейших навыков различных движений. Достигается это с помощью выполнения упражнений для различных частей тела: ног, рук, головы, корпуса – причём каждое из этих упражнений выполняется по определённым правилам. Твёрдое убеждение большинства выдающихся хореографов, что только школа классического танца способна выработать у обучаемых высокую технику танца.

Школа классического танца, располагает огромным диапазоном технических и выразительных средств, является основой, которой пользуются исполнители всех жанров сценической хореографии. «Все жанры сценической хореографии пользуются в той или иной мере исполнительской техникой классического танца, что помогает обрести более высокий и совершенный исполнительский уровень», – трактует Н.Тарасов.

Таким образом, в учебной работе по овладению танцевальным искусством необходимо применение системы классического танца для того, чтобы сформировать у детей навыки исполнения танцевальных элементов и движений. Но, самое главное, эта система упражнений способствует укреплению мышц, осанки, развитию таких качеств, как, устойчивость, гибкость и других показателей физической готовности танцоров к разучиванию и исполнению танца. Из всего выше сказанного можно сделать единственный правильный выбор.

Техника танца имеет огромное значение для формирования исполнительского мастерства танцоров. Отточенные до автоматизма танцевальные движения перестают занимать мысли ребенка, и тогда все его внимание переходит на музыку и характер образа, которые он отражает в танце, выражая собственное отношение к исполняемым движениям. Так техника танца становится основой музыкальности, выразительности и индивидуальности исполнения.

Таким образом, педагог должен использовать максимум средств для того, чтобы развить, а затем усовершенствовать технику танцевальных движений, выполняемых детьми, что обязательно приведет к желаемому результату обучения в хореографическом коллективе – мастерству исполнения танца.

Список литературы

1. Круткин, В. Л. Телесность человека в онтологическом измерении // *Общественные науки и современность*. – 1997. № 4. С. 143-151.
2. Адорно В. Т. *Философия новой музыки*. – М. : Логос, 2001. 252 с.
3. Тарасов Н.И. *Классический танец. Школа мужского исполнительства*. – 2-е изд., 1981.
4. Курюмова Н.В. Неклассический танец как культурная модель невротической телесности // *Омский научный вестник. Серия «Общество. История. Современность»*. – Омск: Изд-во ОГТУ, 2010. – Вып. 5. С. 234-238.
5. Курюмова Н.В. *Отечественный современный танец – поиски идентичности*. 2010. 245 с.
6. Моисеев И.А. *Я вспоминаю... Гастроль длиною в жизнь*. – М.: Согласие, 2001.
7. Ширяев А.В., Лопухов А.В., Бочаров А.И. *Основы характерного танца*. – СПб., 2007.
8. Нуруллин Н.С. *Методические указания к ведению урока народного танца : методические указания*. – М., 1979. 37 с.

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Коваленко Мария Дмитриевна

педагог дополнительного образования,
Дом детского творчества, Россия, г. Павловский Посад

В статье рассматривается проблема загрязнения окружающей среды. Анализируются подходы и методы решения данной проблемы.

Ключевые слова: загрязнение, окружающая среда, экология, природа, экосистема.

Во всех цивилизациях и у всех народов издавна существует представление о необходимости бережного отношения к Природе. У одних – в большей степени, у других – в меньшей. Но то, что земля, реки, лес и обитающее в нем зверье – это непреходящая ценность, может быть, главная ценность, которой обладает Природа, человек понял давно. И заповедники возникли, вероятно, задолго до того, как появилось само слово «заповедник». Так, еще Петр Великий, который вырубил для строительства флота весь лес в Заонежье, запретил прикасаться топором к лесам, которые находятся в окрестностях водопада Кивач.

Долгое время основные практические задачи экологии сводились именно к охране окружающей среды. Но в XX веке этой традиционной бережливости, которая начала к тому же постепенно угасать под давлением развивающейся промышленности, уже оказалось недостаточно. Деграция Природы стала превращаться в угрозу самой жизни общества. Это привело к появлению специальных природоохранных законов, к созданию системы заповедников вроде знаменитой Аскании-Нова.

Родилась, наконец, и специальная наука, изучающая возможность сохранения реликтовых участков Природы и исчезающих популяций отдельных живых видов.

Сегодня термин «экология» стал применяться очень широко, по самым различным поводам (по делу и не по делу). И процесс этот, по-видимому, необратим. Однако чрезмерное расширение понятия «экология» и включение его в жаргон все же недопустимо. Так, например, говорят, что в городе «плохая экология». Выражение бессмысленное, ибо экология – научная дисциплина и она одна для всего человечества. Можно говорить о плохой экологической обстановке, о неблагоприятных экологических условиях, о том, что в городе отсутствуют квалифицированные экологи, но не о плохой экологии. Это так же нелепо, как сказать, что в городе плохая арифметика или алгебра.

Термин «экология» возник в рамках биологии. Его автором был профессор Йенского университета Э. Геккель (1866 год). Экология первоначально рассматривалась как часть биологии, изучающая взаимодействие живых организмов, в зависимости от состояния окружающей среды. Позднее на Западе появилось понятие «экосистема», а в СССР – «биоценоз» и «биогеоценоз» (ввел академик В. Н. Сукачев). Эти термины почти идентичные.

Первоначально термин «экология» означал дисциплину, которая изучает эволюцию фиксированных экосистем. Даже теперь в курсах общей экологии основное место занимают проблемы главным образом биологического плана. Сама жизнь существенно расширяет круг проблем, решаемых экологией.

Промышленная революция, начавшаяся в Европе в XVIII веке, внесла существенные изменения во взаимоотношения Природы и человека. До поры до времени человек, как и другие живые существа, был естественной составляющей своей экосистемы, вписывался в ее кругообороты веществ и жил по ее законам.

Начиная со времен неолитической революции, то есть с той поры, когда было изобретено земледелие, а затем и скотоводство, взаимоотношения человека и Природы стали качественно меняться. Сельскохозяйственная деятельность человека постепенно создает искусственные экосистемы, так называемые агроценозы, живущие по собственным законам: для своего поддержания они требуют постоянного целенаправленного труда человека. Без вмешательства человека они существовать не могут. Человек все больше и больше извлекает из земных недр полезных ископаемых. В результате его активности начинает меняться характер кругооборота веществ в природе, меняется характер окружающей среды. По мере того, как растет население и растут потребности человека, свойства среды его обитания изменяются все больше и больше.

Однако до самого последнего времени все эти изменения происходили столь медленно, что о них никто серьезно не задумывался.

Ситуация стала стремительно меняться с началом промышленной революции. Главными причинами этих изменений сделались добыча и использование углеводородного топлива – угля, нефти, сланцев, газа. А затем – добыча в огромных количествах металлов и других полезных ископаемых. В кругооборот веществ в природе начали включаться вещества, запасенные былыми биосферами – находившиеся в осадочных породах и уже вышедшие из кругооборота. О появлении в биосфере этих веществ люди стали говорить как о загрязнении воды, воздуха, почвы. Интенсивность процесса такого загрязнения нарастала стремительно. Условия обитания начали зримо меняться. Первыми этот процесс почувствовали растения и животные. Численность и, главное, разнообразие живого мира стали быстро сокращаться. Во второй половине нынешнего века процесс угнетения Природы особенно ускорился.

Нетрудно понять, что за миллионы лет его организм приспособился к вполне определенным условиям обитания. Но в то же время любая деятельность – промышленная, сельскохозяйственная, рекреационная – источник жизни человека, основа его существования. Значит, человек неизбежно и дальше будет менять характеристики окружающей среды. А потом – искать способы приспособливаться к ним.

Отсюда – одно из главных современных практических направлений деятельности экологии: создание таких технологий, которые в наименьшей степени влияют на окружающую среду. Технологии, обладающие этим свойством,

называются экологичными. Научные (инженерные) дисциплины, которые занимаются принципами создания таких технологий, получили общее название – инженерная или промышленная экология.

По мере развития промышленности, по мере того, как люди начинают понимать, что существовать в среде, созданной из собственных отходов, они не могут, роль этих дисциплин все время растет, и почти в каждом техническом вузе сейчас существуют кафедры промышленной экологии, ориентированные на те или иные производства.

Отбросов, загрязняющих окружающую среду, будет тем меньше, чем лучше научиться использовать отходы одного производства в качестве сырья для другого. Так рождается идея «безотходных» производств. Такие производства, вернее, такие цепочки производств, решают и еще одну чрезвычайно важную задачу: они экономят те природные ресурсы, которые использует человек в своей производственной деятельности.

Сегодня промышленная экология охватывает очень широкий круг проблем, причем проблем весьма различных и уже совсем не биологического плана. Точнее сказать целый ряд инженерных экологических дисциплин: экология горнодобывающей промышленности, экология энергетики, экология химических производств и т. д. Подобные дисциплины – очень разные по своему конкретному содержанию, но они объединяются общей методологией и общей целью: предельно сократить влияние промышленной деятельности на процессы кругооборота веществ в Природе и загрязнения окружающей среды.

Одновременно с такой инженерной деятельностью возникает и проблема ее оценки, что составляет второе направление практической деятельности экологии. Для этого необходимо научиться выделять значимые параметры окружающей среды, разработать способы их измерений и создать систему норм допустимых загрязнений.

Важнейшее направление деятельности принято называть экологическим мониторингом. Название не совсем удачное, поскольку слово «мониторинг» означает измерение, наблюдение. Конечно, очень важно научиться мерить те или иные характеристики окружающей среды, еще важнее свести их в систему. Но самое важное – понять, что надо мерить в первую очередь, ну и, конечно, разработать и обосновать сами нормы ПДК. Надо знать, как те или иные значения параметров биосферы влияют на здоровье человека и его практическую деятельность.

В отличие от многих других наук, экология имеет многоярусную конструкцию, и каждый из этажей этого «здания» опирается на целое множество традиционных дисциплин.

Человеку предстоит решать проблему огромной практической значимости: как выжить на оскудевающей Земле? И только трезвое рационалистическое миропредставление может служить путеводной нитью в том страшном лабиринте, куда нас загнала эволюция. И помочь справиться с теми трудностями, которые ожидают человечество.

Экология начинается с мировоззрения, а мировоззрение человека в современный век начинается с экологии – с экологического мышления, а воспитание и образование человека – с экологического воспитания.

Список литературы

1. Гичев Ю.П. Загрязнения окружающей среды и здоровье человека (печальный опыт России) // Вестник КемГУ. 2010.
2. Евсеева А.И. «ВузЭкоФест» как практика развития экологической культуры студентов // Высшее образование в России. 2018.
3. Кашбразиев Р.В. Глобальные производственные цепочки как основа интеграции региональных компаний в мировую экономику // Вестник экономики, права и социологии. 2018.
4. Сильвестров С.Н., Зинченко Ю.В. Устойчивое развитие и «зеленая» модернизация как условия перехода к новой промышленной революции // Мир новой экономики. 2017.
5. Рогожина Н.Г. Экологическая политика развивающихся стран. М.: Аспект Пресс, 2015.
6. Порфирьев Б.Н. «Зеленый» фактор инновационной модернизации экономики: вызов для России // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 6. Экономика. 2016.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТНОЙ МЕТОДИКИ В РАМКАХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Колодько Татьяна Валерьевна

учитель иностранного языка, Россия, г. Валуйки

В статье рассматривается проектная методика при обучении английскому языку в средней школе в рамках дистанционного обучения в условиях пандемии COVID-19.

Ключевые слова: развитие, навык, метод проектов, обучение английскому языку, пандемия, дистанционное обучение.

В современном мире значение свободного общения на языке межнационального общения достаточно велико, так как оно создает условия для развития и самореализации гармонично-развитой личности. На сегодняшний день целью обучения английскому языку является развитие коммуникативных навыков общения в рамках программного материала, а также свободного речевого общения между обучающимися. Для осуществления данной цели используются различные инновационные технологии, одним из которых является метод проектов.

Актуальность данной инновационной технологии обусловлена тем, что в рамках школьного дистанционного обучения посредством социальных сетей и платформы видеоконференций ZOOM, появилась возможность и необходимость реализовать проектную методику в полной мере.

Метод проектов – это совокупность познавательных, учебных приемов, необходимых для того, чтобы решить определенную проблему или задачу, в результате самостоятельной деятельности обучающихся в средней школе

При подготовке определенного проекта необходимо учитывать психологические особенности учащихся разного возраста.

На уроках и на занятиях внеурочной деятельности проектная методика применяется практически по любой теме.

Коммуникативные навыки общения в средней школе развиваются путем формирования и совершенствования когнитивных и творческих способностей подростков. В возрасте 11-15 лет обучающиеся способны делать обобщения, выводы, могут спорить, доказывать свою точку зрения, сравнивать и анализировать разные ситуации, вычленять главное из приведенных аргументов. Таким образом, важнейшей задачей обучения обучающихся английскому языку является развитие самостоятельного мышления и творческой деятельности. Выполнение заданий творческого плана, которые развивают логичность и гибкость мышления, и решение проблемных, постоянно усложняющихся речемыслительных задач способствует интеллектуальному развитию подростков [1, с. 135].

Необходимо отметить, что обучающиеся среднего звена способны четко планировать свою работу, осуществлять контроль и самоконтроль на всех этапах планирования проекта. Необходимо упомянуть и мотивацию. Для того,

чтобы добиться её роста нужно понимать назначение каждого этапа проектной деятельности для реализации индивидуального проекта, а также учиться презентовать свою работу. Реализация метода проектов на дистанционном обучении позволяет учащимся использовать иностранный язык как средство познания, способ выражения собственных мыслей. Данный инновационный метод используется для познания школьниками окружающего мира средствами английского языка, расширяя социокультурную компетенцию учащихся средней школы.

Возможности проектной методики безграничны, информационные технологии позволили осуществлять связь между учителем и обучающимися в полном объеме, так как коммуникация не прекращалась, а только усилилась. Обучающиеся владеют компьютерными технологиями наравне с учителями, развивают навыки работы в сети Интернет, общаются со сверстниками в англоговорящих странах, что позволяет развивать и совершенствовать навыки как монологической, так и диалогической речи.

В качестве примера рассмотрим работу над проектом в 7 классе «Благотворительность», «Charity».

Таблица

**Этапы работы над проектом «Благотворительность» «Charity»
в режиме видеоконференции ZOOM**

Постановка проблемы	Определение темы проекта, поиск и анализ проблемы, постановление цели, выбор определенной темы, например «Helping hand» «Рука помощи», «Благотворительная ярмарка» «Charity fair» и прочее.
Проектирование	Обсуждение разных вариантов исследования, выбор способов исследования, сбор и изучение информации, изучение форм и требований к продукту проекта, составление плана работы, распределение обязанностей
Продукт	Подготовка и защита презентации, видеофильма.
Презентация проекта, рефлексия	Анализ результата выполнения проектной, оценка качества выполненной работы
Пополнение портфолио	Тематическая папка со всеми рабочими материалами, результаты исследований анализа, электронный аналог проекта для защиты презентации

Учитель руководит процессом на этапе введения материала, формирует определенные основы речевой деятельности в режиме онлайн. Происходит тренировка необходимой синонимичной лексики: charity – благотворительность, а charity organization – благотворительная организация, to be involved – быть вовлеченным, to donate – жертвовать, а donation – пожертвование, to contribute – делать вклад, а sale – распродажа, to support – поддерживать, to volunteer – помогать добровольно и многие другие, происходит в ходе работы над дополнительными текстами, например: I joined a group of volunteers. We support a girl in India. We provide the girl with clothes and raised money for her needs. I am happy that we can make a difference to the needy people. На данном этапе учащимся представляется необходимое количество упражнений для вы-

работка имитативных, подстановочных, репродуктивных упражнений для выработки автоматизма и речевой активности, что так же возможно в режиме онлайн, в чатах, при помощи электронной доски. На уроках иностранного языка, где обучение общению является целью обучения иностранной речи, учебному взаимодействию придается большое значение. Из этого следует, что на этапе формирования лексических и грамматических навыков, когда необходимо предоставить устную практику каждому ученику группы и при этом обеспечить обратную связь между учеником и учителем, методически оправдано использовать малые группы сотрудничества [3, с. 46]. Стоит отметить, что тема «Charity» довольно обширна, расширяет словарный запас и кругозор обучающихся.

Для освоения лексики используются дополнительные технологии. Речь идет об использовании различных, специализированных видеоподкастов, интернет-платформ и т.д. Не только PowerPoint, но и сервисы, платформы Prezi, FlockDraw, Scribblar.com, Dabbleboard и многое другое и предлагают учащимся возможность создать свои личные презентации или видеофильмы совместно с другими обучающимися, делиться постами.

Таким образом, можно убедиться, что метод проектов как деятельность, в основе которой лежат и самостоятельность, и сотрудничество, имеет огромный потенциал перед другими методами и приемами. Уже в настоящий момент проектная деятельность нацеливает школьников на достижение поставленной цели, способствует раскрытию интеллектуального, духовного и творческого потенциала, повышают мотивацию к учебно-познавательной деятельности, и как результат, школьники учатся ориентироваться в огромном потоке информации, способны принимать нестандартные решения не только в дистанционном режиме, но и в реальной действительности.

Список литературы

1. Зимняя В.Н. Педагогическая психология. – М.: Просвещение, 2004. – 447 с.
2. Кузовле В.П. Учебник английского языка 7 класс. – М.: Просвещение, 2018. – 237 с.
3. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. – М., 2000. – 224 с.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ «ПАНДЕМИИ» ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ: СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Корнилова Вероника Сергеевна

студентка факультета психологии,
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,
Россия, г. Москва

В статье представлен обзор исследований, направленных на поиск путей и условий преодоления прокрастинации, охватившей студенчество, как самую инициативную социальную группу общества. Новый формат дистанционного обучения в вузах в сложившихся обстоятельствах пандемии COVID-19 в еще большей степени усилил внимание исследователей на изучение психологических аспектов данного феномена в студенческой среде.

Ключевые слова: прокрастинация, студенты, академическая успеваемость, пандемия, дистанционное обучение.

В настоящее время в связи с глобализацией и усилением динамики всех сторон жизни человека обнаруживается диссонансная взаимосвязь – с увеличением требований общества к своевременному планированию и реализации лично значимых целей активизируется процесс прокрастинации, масштабно охватывая молодежь и прежде всего, студенчество, как самую инициативную социальную группу общества. Следует заметить, что ученые и прежде всего психологи, не только занимаются исследованием феномена прокрастинации, но самое главное, предпринимают попытки найти пути преодоления академической прокрастинации [4].

Вчерашние школьники, попадая в вузы, испытывают стресс из-за целого ряда внутренних и внешних факторов, вызванных большой учебной нагрузкой, большим объемом новой информации, которую нужно усвоить в кратчайшие сроки.

В сложившихся обстоятельствах, во время пандемии COVID-19, когда возникла потребность в дистанционном обучении, многие студенты столкнулись с новым форматом обучения, проблемой недостатка общения, эффективного взаимодействия с преподавателем и однокурсниками в режиме удаленного доступа, почувствовали тревожность, страх, неуверенность, столкнулись с проблемами самоорганизации и дисциплины.

Откладывание учебных заданий на более поздний срок приводит к постоянным долгам по прошлым занятиям, попыткам догнать своих одногруппников, неудовлетворенности учебным процессом в вузе, нежеланием учиться, академической неуспеваемостью и др. В последующем этот негативный опыт закрепляется у студентов, ориентированных на получение результата, не связанного с учебным процессом. Студенты все чаще переносят момент начала выполнения работы на поздние сроки. Прокрастинацию, в данном случае, связывают с лично-мотивационной сферой [9].

Проведённые исследования ученых подтверждают тот факт, что прокрастинация мешает студентам достигать поставленных целей; проявлять себя в

учебной и внеучебной деятельности; заставляет испытывать дискомфорт, тревогу и беспокойство; снижает концентрацию памяти и внимания; нарушает самооценку; делает человека безвольным и беспомощным. Люди, страдающие прокрастинацией, обычно стараются скрыть свои задатки и способности, предпочитая выполнять несложную, рутинную работу, часто фокусируются на прошлом и редко воплощают свои намерения в реальность [2].

Разные причины прокрастинации обусловили и различные методы решения этой важной проблемы, в числе которых занятия и курсы по тайм-менеджменту, организация и планирование своей деятельности, консультирование по вопросам повышения самооценки и мотивации, преодоление страхов и др.

В ряде психологических исследований выделяются условия преодоления прокрастинации студентов. Э. Деси в качестве одного из условий называет самомотивацию в осуществлении выполняемой деятельности. К. Синекал – волевые усилия, связанные с внутренней и отождествляемой (выполнение лично значимых задач) мотивации студентов. А.А. Алимов считает, что условием выступает изменение места и роли установки студентов к профессионально-учебной деятельности как особого регуляторного механизма в сфере их жизненных отношений, т.е. когда студенты начинают осознавать общественную ценность их будущей жизни [1].

О.В. Чурсинова в качестве эффективного способа победить прокрастинации считает фрирайтинг – «процедура свободного записывания, без редактур и оценки всех мыслей, которые есть в голове» [7]. Результатом данной процедуры является возможность выбора хороших идей среди множества мыслей.

Е.В. Лебедева считает важным проведение планомерной работы со студентами, включение в процесс обучения ознакомительных семинаров и тренингов, направленных на развитие временной компетентности и формирование рациональных способов временной организации времени. Все это вместе взятое должно сочетаться с работой по актуализации познавательных интересов студентов в области конкретных психологических знаний [5].

Е.Ю. Панчук и А.Ю. Преина в числе традиционных практик избегания прокрастинации, таких как составления списка дел, в зависимости от степени важности, дедлайнов, считают самым действенным средством – мотивацию, как побуждение к действию, успех которого служит стимулом для дальнейшей продуктивной работы [6].

Большинство исследователей в качестве самого действенного, эффективного способа преодоления прокрастинации рассматривают четкое распределение своего времени по методике «управления временем по Франклину», распределяющей дела по степени срочности и важности на четыре категории. Помимо того, что методика является эффективной, она также является быстро результативной – существенный рост производительности происходит спустя две недели после начала применения методики.

Эмоциональное и психологическое состояние студентов при дистанционном обучении, как показывают исследовательские изыскания весны-лета

2020 года, в еще большей степени способствуют развитию прокрастинации, снижая продуктивность процесса получения новых знаний [8].

Исследователи В.И. Шостка, В.В. Буряк, А.А. Зозуля, Т.Ю. Чудинова выявили взаимосвязь дистанционного обучения студентов и проблемы прокрастинации в условиях самоизоляции. В качестве важных провоцирующих факторов данного феномена выделены обучение через социальную сеть, отвлекающую студентов от процесса усвоения знаний и в еще большей степени снижающей учебную мотивацию; дефицит общения и связанный с ним эмоциональный и психологический дискомфорт; поток негативных новостей о тяжелых последствиях пандемии. Одно из эффективных, на взгляд исследователей, решений данной проблемы является использование специальных образовательных платформ и мессенджеров [8].

Прокрастинация как сложное психологическое явление, пронизывает многие уровни функционирования личности. Исходя из этого, психологическая профилактика должна включать комплекс разнообразных мер, нацеленных на личностное развитие, обучение студентов приемам саморегуляции и управления временем (тайм менеджменту), технологиям достижения успеха.

Таким образом, для преодоления академической прокрастинации разработаны разнообразные эффективные методики, целью которых является формирование мотивации к учебе и преодолению прокрастинации, повышению уверенности в своих возможностях, оптимизации самооценки, создания навыков эффективного планирования, а в условиях дистанционного обучения – регулирование эмоционального и психологического состояния всех участников образовательного процесса.

В завершении можно привести метафорическую трактовку понятия прокрастинации, данную М.А. Киселевой, которая продолжая известное высказывание «мы живем, пока существуют наши планы», уточняет «когда эти планы мы откладываем, мы откладываем собственную жизнь» [3].

Список литературы

1. Алимов А.А. Формирование смысловой установки как условие преодоления прокрастинации студентов в учебной деятельности // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. Саратов, 2015. С. 102-106.
2. Бессчетнова О.В. Профилактика прокрастинации среди молодежи // Роль прокрастинации в процессах самоопределения молодежи: сборник научных статей. Саратов, 2015. С. 106-110.
3. Киселёва М.А. Особенности проявления прокрастинации личности // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сб. науч. ст. Саратов, 2015. С. 31-34.
4. Корнилова В.С. Прокрастинация как психологическая проблема студентов: обзор исследований // Вестник магистратуры. 2019. № 9-2 (96). С. 38-40.
5. Лебедева Е.В. Академическая прокрастинация и особенности личностной организации времени у студентов вуза // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. № 1-4. С. 139-143.

6. Панчук Е.Ю., Преина А.Ю. Прокрастинация и особенности ее проявления у студентов // Сборник научных трудов Ангорского государственного технического университета. 2020. Т. 1 № 17. С. 344-352.

7. Чурсинова О.В. Эффективные способы преодоления прокрастинации педагога // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 1 (2). С. 48-52.

8. Шостка В.И., Буряк В.В., Зозуля А.А., Чудинова Т.Ю. Дистанционное обучение студентов и проблемы прокрастинации в условиях самоизоляции // Гуманитарный трактат. 2020. С. 19-26. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43130449> (дата обращения: 27.08.2020).

9. Шумакевич Н.В. Роль тайм-менеджмента в деятельности молодого специалиста // Роль прокрастинации в процессах самоопределения молодежи: сборник научных статей. Саратов, 2015. С. 132-136.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. МЕТОДЫ РАБОТЫ

Мерзликин Ярослав Владимирович
педагог дополнительного образования,
Дом детского творчества, Россия, г. Павловский Посад

В статье рассматривается влияние детского фитнеса на физическое развитие дошкольника. Анализируются подходы и методы работы.

Ключевые слова: детский фитнес, дополнительное образование, физкультура, фитнес технологии, гимнастика, спорт.

В наше время дети все чаще проводят время за современными гаджетами, в сидячем и лежащем положении. Они стали двигаться все меньше, а ведь детство – это период активного роста. Для его гармоничного развития необходимы ежедневные физические нагрузки. Известный факт – правильно подобранные физические нагрузки с ранних лет положительно сказываются на формировании не только опорно-двигательного аппарата ребёнка, но также являются неотъемлемой частью формирования его характера.

Современные родители беспокоятся о здоровье и всестороннем полноценном развитии своего малыша. Приняв решение о том, что их малыш должен заниматься спортом, родители сталкиваются перед непростым выбором: какой вид тренировок предпочесть?

С появлением проблемы данного характера и создали детский фитнес. Под детским фитнесом понимают совокупность мероприятий, направленных на поддержание мышц в тонусе, улучшения физического и психологического здоровья. Включение детского фитнеса в программу физкультурных занятий, позволяет повысить двигательную активность, нормализовать состояние ребёнка, помочь развиваться организму правильно. Так же, подобного рода занятия вызывают интерес и находят отклик у детей.

Полезность от занятий детским фитнесом заключается в следующем:

- расход ребёнком излишней энергии (в особенности, это касается гиперактивных детей);
- гармоничное развитие опорно-двигательной системы;
- овладение двигательными навыками;
- укрепление иммунитета, сердечно-сосудистой системы, вестибулярного аппарата, легких;
- овладение коммуникативными навыками;
- улучшение скоростных реакций, показателей гибкости;
- познание индивидуальной и групповой дисциплины;
- формирование чувства ритма;
- овладение умением двигаться в такт;
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
- привитие любви к активному образу жизни.

Помимо этого, занятия фитнесом позволяют выработать и проявить эмоционально-волевые качества. Также тренировки способствуют улучшению внимания, памяти, координации движений. Регулярные занятия развивают все группы мышц, формируют красивую, стройную и гибкую фигуру.

Вреда от занятий фитнесом, как такового нет. Единственное, что может повлечь за собой негативные последствия – это несистематичное посещение тренировок и плохо подобранная и разработанная программа.

Перед тем, как пойти на тренировку, стоит проконсультироваться с врачом и обследоваться на наличие каких-либо заболеваний. Если ребенок страдает от хронических заболеваний, то программа занятий должна корректироваться с учетом проблем со здоровьем.

На занятиях, включающих детский фитнес, обычно предполагается непринужденная обстановка, разнообразный набор упражнений и игр. Соответственно, они имеют свой план построения урока, который позволяет переходить от легких игр к более сложным.

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

- 1) занятия на тренажерах;
- 2) игровой стретчинг;
- 3) степ-аэробика;
- 4) пилатес;
- 5) фитбол-гимнастика;

К специфическим особенностям занятий детским фитнесом, делающим его особенно привлекательным и популярным среди детей, относятся:

- большое разнообразие упражнений (с предметами, без них, на снарядах, тренажерах и другие), их своеобразие, различная направленность и модернизация, за счет введения ассиметричных и гротесковых движений, что приводит к появлению новых фитнес-программ;
- тесная связь направлений детского фитнеса с музыкой, современными ритмами и направлениями танцев;
- включение разнообразных форм (сюжет, образ и др.) и методов (игровой, соревновательный и т.д.) проведения занятий, инновационных технологий;
- высокий эмоциональный подъем за счет презентабельности и экспрессии выполнения движений специалиста по детскому фитнесу на занятиях;
- большие возможности в вариативности проведения занятий, в том числе без специального оборудования, использования различных направлений и технологий детского фитнеса;
- возможность эмоционального, творческого самовыражения, нервно-психической разрядки, получения удовольствия занимающихся от занятий и удовлетворения от выполнения различных двигательных действий;
- расширение двигательных возможностей занимающихся за счёт инновационных технологий, повышение культуры движений, уровня физической подготовленности, физического развития, здоровья и профилактика различных заболеваний;

– приобретение специальных знаний по здоровому образу жизни, методике занятий фитнесом, контролем за своим самочувствием, физическим развитием и физической подготовленностью.

Детские программы, так же как и программы для взрослых, можно классифицировать:

1. По цели проведения занятий.

2. По возрасту:

– для детей от 1 года до 3 лет вместе с родителями;

– для детей дошкольного возраста от 3 лет до 7 (младший, средний, старший, подготовительный);

– для детей школьного возраста (младший, средний, старший).

3. По использованию предметов и оборудования:

– без предметов;

– с предметами (скакалка, мяч, гантели, эспандеры и др.);

– на специальных снарядах (степпы, фитболы и др.);

– на специальных тренажерах.

4. По направленности используемых средств физической культуры:

– игровые;

– коррекционные;

– гимнастическо-атлетические;

– танцевальные;

– с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств;

– циклические.

Чаще всего для детей более раннего возраста используют занятия с тренажерами, экспандерами, мячами и другим оборудованием. Это помогает развить вестибулярный аппарат, моторику рук, организованность и внимательность.

Для детей постарше советуют применять игровой стретчинг, который оказывает воздействие на различные группы мышц. Организовывается обычно в виде ролевой игры, которая вызывает большой интерес у школьников. Данная методика в основном строится на растяжке, поэтому оказывает глубокое оздоровительное воздействие на мышцы спины.

Степ-аэробика любое занятие многих фитнес тренеров. Как раз оно и является полезным для детей при формировании осанки, и координации движений. Для лучшего развития внимательности и дыхательной системы, в программу включают детский пилатес.

Фитбол-гимнастика укрепляет мышцы спины и пресса, способствует развитию равновесия и моторики рук, что в следствии улучшает интеллект ребенка. Существует еще много игр и упражнений, входящих в детский фитнес.

Фитнес-тренировки благоприятно влияют и на дыхательную систему, поскольку в процессе тренировок увеличивается число альвеол, участвующих в работе, возрастает жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат, развитый таким образом, позволяет лучше усваивать кислород, обеспечивающий полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма.

Таким образом, прививается интерес к спорту, тело реже находится в статическом положении. А главное, эти занятия получают благоприятные отзывы, как от детей, так и от преподавателей. Детский фитнес – это ни что иное, как шаг в здоровое будущее.

Список литературы

1. Современные инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ, 2018. URL: <http://5.kropds.ru/metodicheskaya-kopilka/konsultacii-dlya-vozpitatelej/3262.html>.
2. Юрьева И.А. Проектная работа «Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся». 2009. URL: <https://gigabaza.ru/doc/100508.html>.
3. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 260 с.
4. Апашкина Н.В. Использование фитнес-технологий в режиме третьего урока физической культуры в общеобразовательной школе. 2015.
5. Курюмова Н.В. Отечественный современный танец – поиски идентичности. 2010. 245 с.
6. Буката Л.А. Методы исследования и оценки состояния здоровья и физического развития детей и подростков. – Минск, 2000.

ПОДДЕРЖКА ИНИЦИАТИВЫ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКА ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИИ ДЕТСКОГО ДИЗАЙНА

Михайлова Ольга Александровна

музыкальный руководитель высшей категории,
АНО ДО «Планета Детства «Лада», детский сад № 107 «Ягодка»,
Россия, г. Тольятти

Янцен Надежда Генриховна

инструктор по физической культуре высшей категории,
АНО ДО «Планета Детства «Лада», детский сад № 107 «Ягодка»,
Россия, г. Тольятти

Крылова Елена Владимировна

воспитатель высшей категории,
АНО ДО «Планета Детства «Лада», детский сад № 107 «Ягодка»,
Россия, г. Тольятти

Барабанова Татьяна Борисовна

музыкальный руководитель,
АНО ДО «Планета Детства «Лада», детский сад № 107 «Ягодка»,
Россия, г. Тольятти

В дошкольном возрасте у ребенка огромная потребность в совместной деятельности со взрослым. Для совместной и самостоятельной продуктивной деятельности оборудуются «Дизайн студии», которые созданы по принципу доступности и мобильности. Одним из новых направлений – это изготовление румбоксов.

Ключевые слова: активность ребенка, самостоятельность, инициативность, дизайн студии, румбокс.

Активность ребенка в дошкольном возрасте является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка

Адаптироваться к любым ситуациям и быть инициативным, творческим, креативным и идти к поставленной цели – вот цель, которую ставят перед собой педагоги в воспитании дошкольников.

На современного ребенка оказывают влияние признаки настоящего времени, и, прежде всего, информационные технологии. Жизнь во всех ее проявлениях становится все многообразнее и сложнее, от человека требуются не шаблонные, привычные действия, а творческий подход к решению задач.

Ребенок дошкольного возраста неутомимый исследователь, который хочет все знать, у него своеобразное видение окружающего мира.

Самостоятельность – одно из ведущих качеств личности, выражающееся в умении действовать сознательно и инициативно не только в знакомой обстановке, но и в новых условиях, требующих принятия нестандартных решений. Инициативность у детей неразрывна с проявлением любознательности, пытливости ума, изобретательности. Развитие самостоятельности и инициативы в дошкольном возрасте связано с освоением дошкольником разных видов деятельности

В этот отрезок жизни у ребенка огромная потребность в совместной деятельности со взрослым. Чем больше творческая активность педагога, тем содержательнее становится собственная активность ребенка. Именно на основе собственной возникает ряд специфических видов детской деятельности, выполнение которых характеризуется высоким уровнем самостоятельности и оригинальности. Дети проводят в детском саду большую часть времени. Поэтому в формировании инициативы и самостоятельности большое место занимает организация развивающей предметно-пространственной среды.

Для самостоятельной продуктивной деятельности в группах детского сада оборудуются «Дизайн студии», которые созданы по принципу доступности и мобильности. Все это способствует развитию воображения, уверенности, инициативности, самостоятельности, креативности в освоении новых художественных способов.

Одним из новых направлений, которое мы используем в своей практике – это изготовление, совместно с детьми и родителями, румбоксов или другими словами – комнаты в коробке, комнаты в миниатюре. Если у вас в детстве были куклы, то вы наверняка играли в дочки-матери: одевали их, делали прически, катали в игрушечной коляске, укладывали с собою спать – и мечтали о кукольном домике. Своеобразный конструктор, из которого своими руками – вместе с детьми или другими членами семьи – можно собрать интерьер любого пространства. Выбор сюжетов разнообразен: хотите собственное кафе, ателье, книжный магазин, цветочную оранжерею. Применение разных техник и стилей выполнения. Все зависит только от вашей фантазии.

Не следует забывать, что особенно легко запоминается и долго сохраняется в памяти тот материал, с которым ребёнок что-то делал сам: ощупывал, вырезал, строил, составлял, изображал. Дети должны приобретать опыт творческой, поисковой деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач.

В процессе продуктивной деятельности формируются такие важные качества личности, как умственная активность, любознательность, самостоятельность, инициатива, которые являются основными компонентами творческой деятельности. Ребенок приучается быть активным в наблюдении, выполнении работы, учится проявлять самостоятельность и инициативу в продумывании содержания, подборе материалов, использовании разнообразных средств художественной выразительности

Это совершенно новое поистине завораживающее занятие, которое не оставит равнодушным не только ребенка, но и взрослого.

Мечты, созданные своими руками!

**ПЕРЕХОД НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В ФЕДЕРАЛЬНЫХ
ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ СО СПЕЦИАЛЬНЫМИ НАИМЕНОВАНИЯМИ
«ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ», «СУВОРОВСКОЕ
ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ», «НАХИМОВСКОЕ ВОЕННО-МОРСКОЕ
УЧИЛИЩЕ», «КАДЕТСКИЙ (МОРСКОЙ КАДЕТСКИЙ) ВОЕННЫЙ
КОРПУС», «ВОЕННО-МУЗЫКАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ», «КАДЕТСКИЙ
ВОЕННЫЙ КОРПУС ПАНСИОН ВОСПИТАННИЦ»**

Черномаз Арсений Павлович

магистрант 2 курса Института физики, технологии и информационных систем по направлению «Электронные образовательные технологии»,
Московский педагогический государственный университет (МПГУ),
Россия, г. Москва

Мир столкнулся с глобальной проблемой под названием «COVID-19», которая является одной из разновидностей коронавируса, сумевшая остановить мировой экономический конвейер и другие сферы жизнедеятельности человека путем полной изоляции, так как разновидность такого вируса несет в себе серьёзные заболевания в виде пневмонии, полного уничтожения легких, а также смертельного летального исхода. Другое название вируса «Чума XXI» века. Как показывает практика человечество оказалось не готово, поэтому необходимо было принять кардинальные меры. В данном случае самым рациональным решением было осуществить переход на дистанционный формат работы, общения и т.д. Такое обстоятельство затронуло и в сферу образования, где применение дистанционного формата обучения доказало на практике и действительности, что за ним будущее, оно имеет свое место во всех видах учебных заведений РФ в том числе и военных, поэтому оно должно быть юридически узаконено и проходить постоянный процесс модернизации в зависимости от потребностей общества, которые определяются фундаментом в виде информационно-коммуникационных состояний цифровых технологий на сегодняшний день. Применение дистанционного обучения в военных учебных заведениях РФ, в которых преобладает только традиционный формат, обеспечит переход в преподавании на новый уровень и подготовке квалифицированных специалистов с новым набором компетенций, навыков, умений. В данной статье будет рассмотрена и оценена значимость перехода федеральных государственных общеобразовательных организаций со специальными наименованиями «Президентское кадетское училище», «Суворовское военное училище», «Нахимовское военно-морское училище», «Кадетский (морской кадетский) военный корпус», «Военно-музыкальное училище», «Кадетский военный корпус пансион воспитанниц» на дистанционный обучение.

Ключевые слова: дистанционное обучение, коронавирус, пандемия, переход, рациональность.

Аббревиатуры, используемые в статье, представлены в таблице.

ПКУ	– Президентское кадетское училище
СВУ	– Суворовское военное училище
КВК	– Кадетский военный корпус
КВКПВ	– Кадетский военный корпус пансион воспитанниц
ВМУ	– Военно-музыкальное училище
НВМУ	– Нахимовское военно-морское училище

- ОМП – Оружие массового поражения
МО РФ – Министерство Обороны Российской Федерации

«COVID-19», как одна из разновидностей коронавируса, является тяжёло-острым видом респираторных инфекций протекающая в легкой и тяжелой форме, где симптомами заболевания выступают вирусная пневмония (парализование или полное уничтожение легких у человека), сухой кашель, одышка, ощущение сдавленности в грудной клетке, высокая температура тела, утомляемость. Наиболее подверженные к заболеванию коронавирусом относятся люди преклонного возраста от 65 лет и выше, у которых иммунитет слабый, затем следуют люд среднего возраста от 25-55 лет, дети и подростки в меньшую степень (рисунок 1).

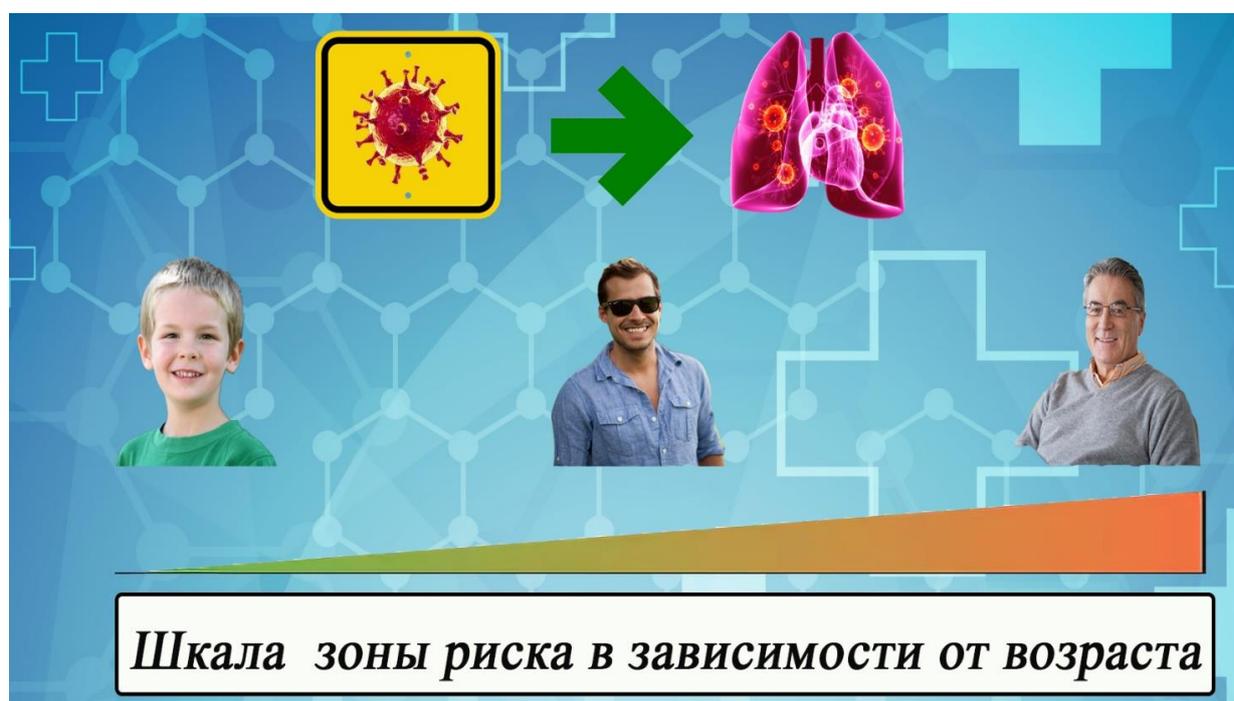


Рис. 1. COVID-19

Если рассматривать вирус более досконально, то можно его сравнить как ОМП, так как за короткое время он смог распространиться по всему земному шару, заразить много людей, приостановить сферы жизнедеятельности человека. На сегодняшний день число умерших составляет 858591 человек.



Рис. 2. Распространение вируса

В качестве источника распространения вируса являются общественные места (метро, автобусы, магазины, торговые центры и т.д.), поэтому были созданы меры для организации безопасности каждого человека и оставить распространение вируса дальше (рисунок 3):

- 1) соблюдение дистанции между людьми не менее 1,5 метра;
- 2) обязательное ношение масок, перчаток;
- 3) использование дезинфицирующих средств для обработки;
- 4) мыть руки перед приемом пищи;
- 5) ограничить число контактов;
- 6) полная изоляция с возможностью дистанционной работы.

Когда коронавирус приобрел статус пандемии и приостановил все сферы жизнедеятельности человека, то это послужило сигналом, что весь мир оказался не готов к такому ходу событий, а также для решения проблемы необходимы кардинальные действия. Их смысл заключался в переходе на дистанционный формат работы и т.д.



Рис. 3. Меры безопасности

В сфере образования: школы, колледжи, институты, академии и другие учебные заведения РФ, а также в военной образовательной среде, – в которых большинстве случаев реализуется традиционный формат обучения (очно-заочно), будут в самом худшем случае эпицентром распространения вируса. Следовательно, все вытекающие события из-за коронавируса послужили толчком для развития цифровых обучающих технологий (рисунок 4).



Рис. 4. Толчок в развитие цифровых образовательных технологий

Если сравнивать гражданские и военные учебные заведения, то они отличаются по многим показателям. В школах, колледжах, вузах и др. учебных

заведениях РФ свободный форма обучения со многими привилегиями, а в военных обучающих заведениях, таких как ПКУ, СВУ, ВМУ, КВК, НВМУ, КВКПВ реализуется закрытый формат обучения, это связано в свою очередь из-за следующего (рисунок 5):

- 1) учебные заведения находятся под юрисдикцией и защитой МО РФ;
- 2) они приравнены воинским частям, которые являются закрытыми и где присутствует жесткая дисциплина, субординация и подчинение;
- 3) только традиционный формат обучения, который проходит в группах;
- 4) на протяжении всего периода времени обучающиеся живут вместе, а именно в казармах;
- 5) получение общего и среднего образования, а также общего специализированного военного (общевоинская подготовка со всеми обязательными элементами обучения);
- б) выход в интернет или использование цифровых гаджетов, обладающих функцией фото, видео, диктофона, отображения геолокаций на занятиях и в свободное время обучающихся ограничено, для соблюдения мер и информационной безопасности;
- 7) физическая подготовка обучающихся.



Рис. 5. Отличия ПКУ, СВУ, ВМУ, КВК, НВМУ, КВКПВ от гражданских учебных заведений

В ПКУ, СВУ, ВМУ, КВК, НВМУ, КВКП работают самые лучшие педагогические кадры страны, поэтому данные учебные заведения славятся своими высокими показателями успеваемости и успешными сдачами О ГЭ/ЕГЭ, на всех видах олимпиад и других видов конкурсов занимают призовые места. Однако, столкнувшись с пандемией все военные учебные заведения РФ перешли на дистанционный формат обучения для безопасности своих обучающихся. В связи с этим педагогический состав за короткое время освоил самые современные цифровые обучающие технологии, инструменты. Для соблюдения информационной безопасности им надо разработать свои платформы и площадки для обучения. Тем самым ПКУ, СВУ, ВМУ, КВК, НВМУ, КВКП, поддерживая высокий уровень в обучении и подготовке кадров к военной службе, расширили спектр своих возможностей, функций для того, чтобы армия ВС РФ шла в ногу со всем миром (рисунок 6).



Рис. 6. Цифровые обучающие технологии в ПКУ, СВУ, ВМУ, КВК, НВМУ, КВКП

Заключение. Переход от традиционной формы обучения к дистанционной в ПКУ, СВУ, ВМУ, КВК, НВМУ, КВКП позволило перейти им на новый уровень в подготовке обучающихся и быть самыми передовыми учебными заведениями с применением современных информационно-коммуникационных технологий.

Литература

1. Вайндорф-Сысоева, М. Е. Методика дистанционного обучения: учебное пособие для вузов / М. Е. Вайндорф-Сысоева, Т. С. Грязнова, В. А. Шитова. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 194 с.

2. Борисов Л.Б. Б59 Медицинская микробиология, вирусология, иммунология: Учебник. М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2005. 736 с.
3. Защита от оружия массового поражения. Справочник; Воениздат – М., 2013. – 398 с.
4. Шкенов С.Д. Оклахома, или Магия массового поражения; Эксмо, Яуза. – М., 2015. – 384 с.

СЕКЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ТРЕНИРОВОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Ушенин Андрей Иванович

доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,
канд. пед. наук, доцент, Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, г. Санкт-Петербург

Оруджев Агадаи Мухьеддинович

доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,
Санкт-Петербургский университет МВД России, Россия, г. Санкт-Петербург

Арсеньев Василий Александрович

доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,
Санкт-Петербургский университет МВД России, Россия, г. Санкт-Петербург

Гамидуллаев Роман Играмеддинович

преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,
Санкт-Петербургский университет МВД России, Россия, г. Санкт-Петербург

В статье показана зависимость физического воспитания от правильной организации физической подготовки как составляющей системы служебно-профессиональной подготовки подразделений, неотъемлемый и важной частью обучения и воспитания курсантов и слушателей в учебных заведениях МВД.

Ключевые слова: физическое воспитание, служебно-профессиональная подготовка, физическая и психическая нагрузка, двигательная активность, неблагоприятные факторы, нравственные качества, психологическая подготовка.

Физическая подготовка в органах внутренних дел – одно из звеньев физического воспитания, и в то же время она входит в систему служебно-профессиональной подготовки подразделений, являясь одним из ее предметов, важной и неотъемлемой частью обучения и воспитания курсантов и слушателей.

Ведущим системообразующим фактором является цель физической подготовки, формируемая на основе требований, предъявляемых к физической подготовке курсантов и слушателей. Они вытекают из особенностей служебно-профессиональной деятельности личного состава и качеств, необходимых для успешного выполнения обязанностей по службе.

К особенностям служебно-профессиональной деятельности могут быть отнесены физические и психические нагрузки, режим двигательной активности, характер среды обитания и другие факторы, связанные со службой и зависящие от уровня развития специальной техники, оружия [1].

Цель физической подготовки заключается в обеспечении физической готовности сотрудников к овладению специальной техникой, оружием, качественному усвоению профессиональных знаний, эффективному их использованию в служебно-профессиональной деятельности, стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Физическая подготовка влияет на формирование идейно-политических и моральных черт личности, как правило, опосредовано, через совершенствование трудовых, профессиональных и нравственных качеств. Вместе с тем она оказывает непосредственное влияние на многие стороны духовного мира личности, особенно на развитие таких элементов нравственных качеств, как коллективизм, товарищество, мужество, чувство ответственности, дисциплинированность и др. [2]

Ценным для формирования нравственных качеств является спорт. Выступая в составе спортивных команд, курсанты и слушатели осознают, что от их ответственности и личных результатов зависит успех коллектива. Это побуждает их к коллективным действиям, правильной оценке своих возможностей, равнению на лучших спортсменов, соблюдению строгой дисциплины. Важным средством формирования у курсантов и слушателей чувства патриотизма служит проведение мемориальных спортивных состязаний памяти воинов-спортсменов героев Великой Отечественной войны, участников боевых действий в горячих точках.

С помощью физических упражнений успешно решается и задача психологической готовности к действиям в сложных условиях современной служебной деятельности. Психологическая подготовка органически связана с нравственной и служебной подготовкой курсантов и слушателей. Она должна обеспечивать воспитание у курсантов и слушателей мужества, готовности к подвигу, вплоть до самопожертвования, вырабатывать способность к умелым действиям в самые напряженные моменты специальной трудовой деятельности, устойчивость положительных психологических реакций в опасных ситуациях [3].

Методически правильное обучение физическим упражнениям осуществляется в соответствии с дидактическими принципами, которые вытекают из самой сущности процесса обучения и отражают его закономерности. Такими принципами являются сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность и прочность. Кроме того, к ведущим дидактическим принципам относятся принципы идейности и научности в обучении и принцип учить тому, что необходимо в служебной деятельности.

Формирование знаний, навыков и умений будущих сотрудников начинается в процессе обучения в учебном заведении и продолжается в период служебно-профессиональной деятельности в подразделениях. С изменением служебного положения офицера меняется и структура необходимых ему знаний, навыков и умений. Если в начальный период службы на первый план выдвигаются знания, навыки и умения практического применения относительно самого сотрудника, то в последующем ведущими могут стать знания и навыки

методического контроля за учебным процессом, организации служебно-профессиональной подготовки, в том числе и физической подготовки, и спорта. Понимание закономерностей формирования знаний, навыков и умения ускоряет процесс повышения методической подготовленности будущих руководителей как во время обучения в учебном заведении, так и после выпуска [4].

Процесс обучения всегда тесно связан с воспитательным процессом, и его принципы должны учитываться в физической подготовке. При развитии физических качеств и овладении двигательными навыками следует использовать принцип опоры на положительное в человеке. Во время тренировки большое значение имеет, когда руководитель подчеркивает успехи подчиненных. Это вырабатывает у них уверенность в своих силах, способность к преодолению трудностей.

Для процесса физической подготовки очень важно сочетание требовательности руководителя к уровню собственной физической тренированности с требовательностью к своим подчиненным. Если курсант, слушатель – будущий руководитель не будет образцом в выполнении физических упражнений, нельзя быть уверенным в реализации принципа сознательности и активности в физической подготовке у подчиненных [5].

Список литературы

1. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
2. Кудин В.А., Торопов В.А., Дудчик В.И., Куликов М.Л., Науменко С.В., Ушенин А.И. Физическая подготовка: учебник. 2-е изд., испр. и доп. / Кудин В.А. и др. // Изд-во СПбУ МВД России. – СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2016.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Ю.Ф. Курамшин. М., 2010.
4. Торопов В.А., Ушенин А.И., Дудчик В.И., Золотенко Р.Б., Хыбыртов Р.Б. Рукопашный бой в теории и практике служебной подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / Под ред. проф. В.А. Торопова // Изд-во СПбУ МВД России. – СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2016.
5. Торопов В.А., Науменко С.В., Куликов М.Л., Ушенин А.И., Хыбыртов Р.Б., Дудчик В.И. Исследование процесса эффективного обучения сотрудников полиции приемам рукопашного боя: Монография- СПб: ООО «Р-КОПИ», 2018. – 112 с.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ И ПОДГОТОВКА МОЛОДЕЖИ К ПОСТУПЛЕНИЮ В УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Ушенин Андрей Иванович

доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,
канд. пед. наук, доцент, Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, г. Санкт-Петербург

Оруджев Агадаи Мухьеддинович

доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,
Санкт-Петербургский университет МВД России, Россия, г. Санкт-Петербург

Арсеньев Василий Александрович

доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,
Санкт-Петербургский университет МВД России, Россия, г. Санкт-Петербург

Гамидуллаев Роман Играмеддинович

преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,
Санкт-Петербургский университет МВД России, Россия, г. Санкт-Петербург

В данной статье показана необходимость совершенствования комплексной программы, физического воспитания учащихся общеобразовательных школ и подготовки молодежи к поступлению в учебные заведения силовых структур. А также необходимость тесного взаимодействия программ физического воспитания и физической подготовки в общеобразовательных школах и учебных заведениях министерства внутренних дел, вооружённых сил.

Ключевые слова: физические качества, комплексная программа, личностный подход, гуманизация и демократизация физического воспитания, структурные компоненты, теория спорта, моторная плотность, базовая часть программы, минимальный объём нагрузки.

Содержание школьных программ физического воспитания всегда отражало требования разных инстанций. При этом Спорткомитет и Госкомитет по физической культуре и спорту России акцентировали значение развития физических качеств и обучение учащихся двигательным навыкам спортивного и прикладного характера, а представители Министерства образования – развития интеллекта и нравственных качеств школьников средствами двигательной деятельности [1].

В настоящее время влияние Министерства образования оказалось определяющим. В общеобразовательных школах нет связи физического воспитания с системой физической подготовки специалистов в учебных заведениях силовых структур. Это вызвано неверной ориентацией физического воспита-

ния, ведь в силовых структурах необходима физическая подготовка школьника, готовность его к труду или поступлению в учебные заведения силовых структур, к комплексации недостаточной двигательной активности, к подготовке значкистов ГТО, к формированию спортивных навыков [2].

В программе подготовки специалистов для силовых структур основная задача вытекает из общего принципа – принципа связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.

Считая развитие физических качеств второстепенной задачей, акцентируется значимость культуры здоровья и воспитания здорового образа жизни. Подчеркивается значение всестороннего развития личности на основе личностного и деятельного подходов, гуманизация и демократизация физического воспитания школьников [3].

Структурные компоненты новой программы более завершены, чем это было в прежних программах. Удачно введение «базовой» (т.е. обязательной для всех школ) и «вариативной» (т.е. формируемой в школах соответственно местным условиям) частей программы. Но если рассматривать программу в аспекте подготовки учащихся к поступлению в ВУЗы силовых структур, то негативных компонентов стало больше, чем было в прежних программах [6].

Основные недостатки в том, что содержание учебного материала предопределяет уменьшение физической нагрузки на уроках физкультуры и предусматривает преимущественное развитие координационных способностей в ущерб развитию силы и выносливости. Из особенностей новой программы можно сделать следующие выводы:

1. Чрезмерный объем теории, включающий историю физической культуры, биомеханику физических упражнений, физиологию и психологию мышечной деятельности, личную и социальную гигиену, основы здорового образа жизни, психорегуляцию. Теория должна проводиться в ходе урока. Объем учебного времени, отводимого на физкультуру, в большинстве общеобразовательных школ очень низкий. Включение теоретических разделов в уроки физкультуры приводит к сокращению моторной плотности с соответствующим снижением темпов развития физического состояния учащихся.

2. Из рекомендованных программой средств на долю интенсивных упражнений во время урока отводится 20-30% учебного времени в основной части занятия.

3. В базовую часть программы в основном включены подвижные игры: волейбол, футбол, баскетбол (примерно 60% занятий отводится на игры). Включение в базовую часть плавания и единоборств имеет символическое значение, т.к. борцовских ковров в школах практически нет, а возможность плавательной подготовки очень редка. Фактически в базовую часть программы входит 5 разделов игр, гимнастика и легкая атлетика и учитель физкультуры явно ориентирован на преимущественное развитие двигательных способностей школьников. В программе преобладают задания по дифференциации темпа, величины усилий и амплитуда движений, а также повы-

шение вестибулярной устойчивости, ориентации в пространстве, быстроты переключения от одних действий к другим. Указанные упражнения выполняются, как правило, с невысокой интенсивностью [4].

В связи с малым объемом физической нагрузки учителю физкультуры все труднее развивать на уроках физические качества, особенно такие, как сила и выносливость.

Необходимы меры по повышению физической подготовленности школьников, развитие у них прикладных навыков, выработка таких физических качеств как сила и выносливость, их готовности к поступлению в высшие учебные заведения министерства внутренних дел, вооружённых сил, взаимодействие всех структур (Комитет по физической культуре и спорту, Министерство образования, руководители МВД, ВС России) решающая роль в этом трудном процессе принадлежит общеобразовательной школе [5].

Список литературы

1. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд, испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
2. Кудин В.А., Торопов В.А., Дудчик В.И., Куликов М.Л., Науменко С.В., Ушенин А.И. Физическая подготовка: учебник. 2-е изд., испр. и доп. / Кудин В.А. и др. // Изд-во СПбУ МВД России. – СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2016.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М., 2010.
4. Торопов В.А., Ушенин А.И., Дудчик В.И., Золотенко Р.Б., Хыбыртов Р.Б. Рукопашный бой в теории и практике служебной подготовки сотрудников органов внутренних дел : монография / Под ред. проф. В.А. Торопова. – СПб.: Изд-во СПбУ МВД России; ООО «Р-КОПИ», 2016.
5. Торопов В.А., Науменко С.В., Куликов М.Л., Ушенин А.И., Хыбыртов Р.Б., Дудчик В.И. Исследование процесса эффективного обучения сотрудников полиции приемам рукопашного боя : монография. – СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2018. – 112 с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программа министерство образования Российской Федерации. – М. : Просвещение, 2004.

ФУНКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Хлебников Василий Анатольевич

учитель физической культуры,

Средняя общеобразовательная школа № 5 с углубленным изучением
отдельных предметов, Россия, г. Старый Оскол

В статье рассматривается проблема дыхания во время выполнения физических упражнений, приведены методы контроля дыхания.

Ключевые слова: дыхание, физические упражнения, дыхательная гимнастика.

Дыхание – это совокупность постоянно протекающих в организме человека физиологических процессов, в результате которых он поглощает из воздуха кислород и выделяет углекислый газ. С помощью кислорода происходит окисление питательных веществ, поступающих в организм, освобождается энергия, необходимая для жизни.

В связи с тем, что дыхание является источником энергии для человеческого тела, а для выполнения физических упражнений необходима энергия, правильное дыхание является одной из самых важных проблем в физической культуре.

Дыхательные пути человека состоят из двух отделов: воздухоносных путей (нос, глотка, гортань, трахея, бронхи, бронхиолы), через которые поступает в организм воздух, и альвеол легких, где происходит обмен газов между воздухом, находящимся в альвеолах, и кровью.

Человек должен дышать через нос. Если он дышит ртом, то у него или насморк, или какое-то другое заболевание. Внутренняя поверхность носа покрыта слизистой оболочкой, которая всегда влажная, теплая и богато снабжена кровеносными сосудами. Ноздри изнутри покрыты волосками. Они предохраняют от попадания в организм крупных частиц пыли и других веществ. Однако волосками задерживается не вся пыль. Часть пылинок и бактерий попадает в извилистые носовые ходы. Там, на их пути, встает новая преграда – липкая слизь, вещества которой убивают бактерии.

И все же часть пыли и других веществ попадает в легкие. Но природа позаботилась об удалении их из организма. Этим занимаются крохотные колеблющиеся реснички, так называемый мерцательный эпителий, которым покрыта почти вся слизистая оболочка дыхательных путей. Если бы мерцательный эпителий перестал ритмически работать и удалять попавшую в легкие пыль, то ее накопилось бы там в течение жизни человека около 5 кг.

Воздух, попадая в легкие, воздействует на сигналы, идущие от легких к дыхательным центрам мозга. А мозгу нужна стабильность в определенном диапазоне сигналов, характеризующих состав, температуру, влажность воздуха. Когда этот диапазон стойко нарушается, происходит сдвиг в работе многих систем организма. Такое не случится, если человек вдыхает воздух через

нос. В носовых путях воздух не только очищается, но и согревается, приобретает необходимую влажность. Известно, что человек, не приученный постоянно дышать через нос или имеющий нарушения носового дыхания, подвержен простудным и иным заболеваниям, у него повышенная утомляемость, чрезмерно возбудимая нервная система и другие существенные нарушения.

Высокая температура воздуха и физическая работа учащают дыхание. При выполнении физических упражнений увеличивается потребление кислорода, что связано с увеличением вентиляции легких и достигается за счет более глубокого дыхания или в результате учащения дыхательных движений. Спортсмен с первых шагов тренировки должен научиться правильно дышать. К сожалению, многие не придают значения хорошо и правильно поставленному дыханию. Хотя дыхание – одна из вегетативных функций, но она поддается влиянию нашего сознания, следовательно, дыханием мы можем управлять так, как это полезнее и рациональнее для организма.

При интенсивных физических упражнениях – быстром беге, лыжных гонках, напряженном футбольном или хоккейном матче лучше вдыхать и выдыхать через нос и рот одновременно. А вот при медленном беге, ходьбе и других упражнениях, прделываемых в невысоком темпе, можно вдыхать, не открывая рта. Особенно полезно для совершенствования дыхания плавание, при котором пловцы выдыхают в воду, сопротивление которой благотворно сказывается на развитии легких.

У хорошо тренированных спортсменов аппарат дыхания работает более рационально, чем у нетренированных, дыхание глубже и ритмичнее. Эта более совершенная деятельность дыхания выражается в следующем. Легочная вентиляция увеличивается вследствие углубления дыхания. Частота дыханий уменьшается, что дает экономию в работе дыхательной мускулатуры, становящейся более сильной и выносливой. Подвижность грудной клетки и диафрагмы увеличивается. Более совершенный процесс дыхания благоприятно влияет и на кровообращение.

Однако при очень большом напряжении, например при быстром и длительном беге, может наступить момент, когда правильная деятельность механизма дыхания может нарушаться. При этом нарушается ритм дыхания, усиливается частота и уменьшается глубина дыхания. У человека бледнеет лицо, появляются синюшность кожи и слизистых оболочек, чувство стеснения в груди и удушье, ощущение сильной тяжести в ногах. Это явление носит название «мертвой точки», в основе происхождения которой лежат сложные процессы. В этот момент спортсмен испытывает огромное желание прекратить бег, но усилием воли он должен преодолеть это состояние и продолжать бег; тогда дыхание восстанавливается, слабость проходит, лицо приобретает нормальную окраску, наступает, как говорят, «второе дыхание». У большинства хорошо тренированных спортсменов явление «мертвой точки» не наблюдается.

Дыхание может быть поверхностным или глубоким, частым или редким, правильным или неправильным. Хорошим дыханием является ритмичное глубокое дыхание, сопровождающееся полным расширением грудной клетки.

Ритм дыхания может изменяться по разным причинам: от физического усилия, под влиянием температуры, при заболевании. Физические упражнения безусловно отражаются на ритме дыхания. По частоте дыхания можно судить о влиянии физических упражнений на организм спортсмена.

Воздух, которым дышит человек, должен быть чистым. Загрязнение воздуха ведет к резкому ухудшению мозгового кровообращения. При чистом же воздухе все процессы, протекающие в организме, совершаются нормально, повышается обмен веществ, человек бодр, у него прекрасное настроение. Поэтому полезно для выполнения физических упражнений выходить в парки и скверы, выезжать за город.

В занятиях лечебной физической культурой при заболеваниях органов дыхания применяются общетонизирующие и специальные (в том числе дыхательные) упражнения.

Общетонизирующие упражнения, улучшая функцию всех органов и систем, оказывают активизирующее влияние и на дыхание. Для стимуляции функции дыхательного аппарата используются упражнения умеренной и большой интенсивности. В случаях, когда эта стимуляция не показана, применяются упражнения малой интенсивности. Следует учесть, что выполнение необычных по координации физических упражнений может вызвать нарушение ритмичности дыхания; правильное сочетание ритма движений и дыхания при этом установится лишь после многократных повторений движений. Выполнение упражнений в быстром темпе приводит к увеличению частоты дыхания и легочной вентиляции, сопровождается усиленным вымыванием углекислоты (гипокапнией) и отрицательно влияет на работоспособность.

Специальные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют растягиванию плевральных спаек, выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и координации дыхания и движений. Подбираются упражнения соответственно требованиям, предъявляемым клиническими данными. Например, для растягивания плевродиафрагмальных спаек в нижних отделах грудной клетки применяются наклоны туловища в здоровую сторону в сочетании с глубоким вдохом; для растягивания спаек в боковых отделах грудной клетки – наклоны туловища в здоровую сторону в сочетании с глубоким выдохом. Толчкообразный выдох и дренажные исходные положения способствуют выведению из дыхательных путей скопившейся мокроты и гноя. При снижении эластичности легочной ткани для улучшения легочной вентиляции применяются упражнения с удлинненным выдохом и способствующие увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы.

При выполнении специальных упражнений во время вдоха под воздействием дыхательных мышц происходит расширение грудной клетки в переднезаднем, фронтальном и вертикальном направлениях. Поскольку вентиляция осуществляется неравномерно, больше всего воздуха поступает в части легкого, прилегающие к наиболее подвижным участкам грудной клетки и диафрагмы, хуже вентилируются верхушки легких и отделы около корня легкого.

При выполнении упражнений в исходном положении лежа на спине ухудшается вентиляция в задних отделах легких, а в исходном положении лежа на боку почти исключаются движения нижних ребер.

Учитывая, что неравномерность вентиляции легких особенно проявляется при заболеваниях органов дыхания, специальные дыхательные упражнения следует применять при необходимости улучшить вентиляцию в различных участках легких. Увеличение вентиляции верхушек легких достигается за счет углубленного дыхания без дополнительных движений руками в исходном положении руки на пояс. Улучшение вентиляции задних отделов легких обеспечивается усилением диафрагмального дыхания. Увеличению поступления воздуха в нижние отделы легких способствуют упражнения в диафрагмальном дыхании, сопровождающиеся подъемом головы, разведением плеч, подъемом рук в стороны или вверх, разгибанием туловища. Дыхательные упражнения, увеличивающие вентиляцию легких, незначительно повышают потребление кислорода.

Приведём несколько упражнений из основного комплекса дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой:

1. «Кошка». Исходное положение – ноги на ширине плеч, полуприседание. Поворачиваться вправо и влево, перенося тяжесть тела поочередно на правую и на левую ногу и совершая шумный вдох. Два подхода по 96 раз.

2. «Полуприседы». Упражнения в трёх вариантах. Исходное положение: 1) ноги на ширине плеч; 2) одна нога впереди, вес тела перенесён вперёд, нога сзади касается пола; 3) вес тела на ноге, стоящей сзади, нога впереди касается пола. Совершаются лёгкие приседания и одновременно короткие вдохи, при этом производятся одновременные встречные движения рук.

3. «Обними плечи». Руки перед собой на уровне плеч, согнуты в локтях. Совершаются энергичные броски рук друг к другу, левая обнимает правое плечо, правая – левое. На крайней точке зажима произвести активный вдох. Два подхода по 96 раз.

4. «Насос». Рекомендуются взять в руки палку или газету и имитировать накачивание шины автомобиля: наклоняться, делать активный вдох на крайней точке наклона, не разгибаться до конца. Выполнять следует в быстром темпе, 3–5 подходов по 96 раз.

5. «Большой маятник». Комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи». Совершается наклон, руки тянутся к земле, на нижней точке производится шумный вдох, далее происходит обратный наклон, руки обнимают плечи (см. упражнение «Обними плечи»), также производится активный вдох, при этом выдох происходит произвольно, за ним не стоит следить.

Дыхательная система выполняет жизненно важную функцию – обеспечение клеток организма кислородом и освобождение их от углекислого газа, являющегося конечным продуктом обменных процессов. Кислород более важен для человека, чем пища и вода. Без кислорода человек погибает в течение 5-7 мин, тогда как без пищи он может прожить до 60 дней, а без воды – 7-10 дней. Условно в акте дыхания выделяют три основных процесса: обмен газами

между окружающей средой и легкими (внешнее дыхание), обмен газами в легких между альвеолярным воздухом и кровью и обмен газами между кровью и межтканевой жидкостью (тканевое дыхание).

Кроме того, органы дыхания важны для речевой артикуляции, обоняния, выработки некоторых гормонов, водно-солевого обмена и иммунной защиты организма. Органы дыхания объединяются в систему. Принято выделять дыхательные пути, по которым вдыхаемый и выдыхаемый воздух циркулирует по легким, и дыхательные органы – легкие, где происходит газообмен между кровью и воздухом. Полость носа, носоглотка, трахея, бронхи образуют воздухоносные пути. На протяжении жизни многие люди, сознательно или бессознательно, наносят вред своим легким. Трудно переоценить ущерб, наносимый таким образом.

Важно помнить, что дыхательная система снабжает кислородом кровь и выводит газообразные отходы жизнедеятельности. Без кислорода клетки организма не имеют доступа к энергетическим ресурсам и не могут функционировать. При снижении эффективности дыхательной системы, замедляется скорость процессов, протекающих в организме. Основная причина поражения легких – табачный дым. Самыми опасными из 4 000 веществ, входящих в состав табачного дыма, являются никотин и окись углерода. Считается, что никотиновая зависимость превращает курение в устойчивую привычку. Потребление никотина вызывает дополнительную секрецию гормона адреналина, что, в свою очередь, повышает кровяное давление и учащает сердцебиение. Присутствие окиси углерода препятствует транспортировке кислорода, что со временем может вызывать серьезные последствия для здоровья.

Курение наносит ущерб легким, бронхам, кровеносным сосудам, сердцу и другим органам и тканям. Помимо этого, курение увеличивает опасность следующих заболеваний: респираторных инфекций, пневмонии, кровоизлияния головного мозга, атеросклероза, язвы желудка и кишечника, рака полости рта, горла, пищевода, почек, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Помимо курения, значительный ущерб дыхательным путям вносят загрязняющие вещества, присутствующие в окружающей атмосфере. Профессор Калифорнийского университета Джулиус Комроу подсчитал, что в дыхательные пути городского жителя, в среднем, за день попадает до 20 триллионов частиц чужеродных веществ.

В дыхательной системе действует несколько механизмов для борьбы с такими частицами. Посторонние частицы удаляются из воздухоносных путей при кашле и чихании. Волоски, покрывающие изнутри ноздри, задерживают раздражающие и загрязняющие вещества, бактерии, вирусы, грибки, частицы выхлопных газов, присутствующие в воздухе. Однако, здесь задерживаются не все частицы. В воздухоносных путях имеются клетки, специально предназначенные для поглощения и уничтожения посторонних частиц. Эти частицы раздражают ткани, вызывая их увеличение и дополнительное выделение слизи. Слизистая оболочка раздражается, набухает и закрывает носовые ходы.

Если при этом в дыхательных путях оказываются болезнетворные бактерии, возможно возникновение таких заболеваний, как бронхит и астма. Поскольку роль кислорода в энергетическом обмене организма столь велика, необходимо заботиться о легких, по возможности сокращая пребывание в загрязненной атмосфере и удовлетворяя потребность организма в правильном питании.

Из всего вышесказанного и осмыслив роль дыхательной системы в нашей жизни можно сделать вывод о ее важности в нашем существовании. От процесса дыхания зависят все процессы жизнедеятельности организма. Болезни дыхательной системы очень опасны и требуют серьезного подхода и по возможности полного выздоровления больного. Запускание таких болезней может привести к тяжелым последствиям вплоть до летального исхода. Систематическая физическая тренировка влияет почти на все органы и системы организма человека, предохраняет от нежелательных перегрузок и заболеваний.

Список литературы

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М, 2010. 336 с.
2. Блеер А. Н. Терминология спорта : толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М. : ИЦ «Академия», 2010. 464 с.
3. Дудов В. А. Физическая культура – основа здорового образа жизни : учеб. пособие / В. А. Дудов. – М. : РАГС, 2010. – 144 с.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов в ВУЗах. – М: АО «Аспект пресс», 2010. 144 с.
5. Попов С.Н. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. – М. : «Физкультура и спорт», 2010.

Подписано в печать 14.09.2020. Гарнитура Times New Roman.
Формат 60×84/16. Усл. п. л. 4,76. Тираж 500 экз. Заказ № 149
ООО «ЭПИЦЕНТР»
308010, г. Белгород, пр-т Б. Хмельницкого, 135, офис 1
ООО «АПНИ», 308000, г. Белгород, Народный бульвар, 70а