

ISSN 2072-0297

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



30 2023
ЧАСТЬ III

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 30 (477) / 2023

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

Жураев Хусниддин Олгинбоевич, доктор педагогических наук (Узбекистан)
Иванова Юлия Валентиновна, доктор философских наук
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук
Лактионов Константин Станиславович, доктор биологических наук
Сараева Надежда Михайловна, доктор психологических наук
Абдрасилов Турганбай Курманбаевич, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)
Авдеюк Оксана Алексеевна, кандидат технических наук
Айдаров Оразхан Турсункожаевич, кандидат географических наук (Казахстан)
Алиева Тарана Ибрагим кызы, кандидат химических наук (Азербайджан)
Ахметова Валерия Валерьевна, кандидат медицинских наук
Бердиев Эргаш Абдуллаевич, кандидат медицинских наук (Узбекистан)
Брезгин Вячеслав Сергеевич, кандидат экономических наук
Данилов Олег Евгеньевич, кандидат педагогических наук
Дёмин Александр Викторович, кандидат биологических наук
Дядюн Кристина Владимировна, кандидат юридических наук
Желнова Кристина Владимировна, кандидат экономических наук
Жуйкова Тамара Павловна, кандидат педагогических наук
Игнатова Мария Александровна, кандидат искусствоведения
Искаков Руслан Маратбекович, кандидат технических наук (Казахстан)
Калдыбай Кайнар Калдыбайулы, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)
Кенесов Асхат Алмасович, кандидат политических наук
Коварда Владимир Васильевич, кандидат физико-математических наук
Комогорцев Максим Геннадьевич, кандидат технических наук
Котляров Алексей Васильевич, кандидат геолого-минералогических наук
Кузьмина Виолетта Михайловна, кандидат исторических наук, кандидат психологических наук
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)
Кучерявенко Светлана Алексеевна, кандидат экономических наук
Лескова Екатерина Викторовна, кандидат физико-математических наук
Макеева Ирина Александровна, кандидат педагогических наук
Матвиенко Евгений Владимирович, кандидат биологических наук
Матроскина Татьяна Викторовна, кандидат экономических наук
Матусевич Марина Степановна, кандидат педагогических наук
Мусаева Ума Алиевна, кандидат технических наук
Насимов Мурат Орленбаевич, кандидат политических наук (Казахстан)
Паридинова Ботагоз Жаппаровна, магистр философии (Казахстан)
Прончев Геннадий Борисович, кандидат физико-математических наук
Рахмонов Азизхон Боситхонович, доктор педагогических наук (Узбекистан)
Семахин Андрей Михайлович, кандидат технических наук
Сенцов Аркадий Эдуардович, кандидат политических наук
Сенюшкин Николай Сергеевич, кандидат технических наук
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)
Титова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук
Ткаченко Ирина Георгиевна, кандидат филологических наук
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры
Фозилов Садриддин Файзуллаевич, кандидат химических наук (Узбекистан)
Яхина Асия Сергеевна, кандидат технических наук
Ячинова Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук

Международный редакционный совет:

Айрян Заруи Геворковна, кандидат филологических наук, доцент (Армения)
Арошидзе Паата Леонидович, доктор экономических наук, ассоциированный профессор (Грузия)
Атаев Загир Вагитович, кандидат географических наук, профессор (Россия)
Ахмеденов Кажмурат Максutowич, кандидат географических наук, ассоциированный профессор (Казахстан)
Бидова Бэла Бертовна, доктор юридических наук, доцент (Россия)
Борисов Вячеслав Викторович, доктор педагогических наук, профессор (Украина)
Буриев Хасан Чутбаевич, доктор биологических наук, профессор (Узбекистан)
Велковска Гена Цветкова, доктор экономических наук, доцент (Болгария)
Гайич Тамара, доктор экономических наук (Сербия)
Данатаров Агахан, кандидат технических наук (Туркменистан)
Данилов Александр Максимович, доктор технических наук, профессор (Россия)
Демидов Алексей Александрович, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Досманбетов Динар Бакбергенович, доктор философии (PhD), проректор по развитию и экономическим вопросам (Казахстан)
Ешиев Абдыракман Молдоалиевич, доктор медицинских наук, доцент, зав. отделением (Кыргызстан)
Жолдошев Сапарбай Тезекбаевич, доктор медицинских наук, профессор (Кыргызстан)
Игисинов Нурбек Сагинбекович, доктор медицинских наук, профессор (Казахстан)
Кадыров Култур-Бек Бекмурадович, доктор педагогических наук, и.о. профессора, декан (Узбекистан)
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Козырева Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия)
Колпак Евгений Петрович, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Кыят Эмине Лейла, доктор экономических наук (Турция)
Лю Цзюань, доктор филологических наук, профессор (Китай)
Малес Людмила Владимировна, доктор социологических наук, доцент (Украина)
Нагервадзе Марина Алиевна, доктор биологических наук, профессор (Грузия)
Нурмамедли Фазиль Алигусейн оглы, кандидат геолого-минералогических наук (Азербайджан)
Прокопьев Николай Яковлевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Прокофьева Марина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Казахстан)
Рахматуллин Рафаэль Юсупович, доктор философских наук, профессор (Россия)
Ребезов Максим Борисович, доктор сельскохозяйственных наук, профессор (Россия)
Сорока Юлия Георгиевна, доктор социологических наук, доцент (Украина)
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)
Узаков Гулом Норбоевич, доктор технических наук, доцент (Узбекистан)
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры (Россия)
Хоналиев Назарали Хоналиевич, доктор экономических наук, старший научный сотрудник (Таджикистан)
Хоссейни Амир, доктор филологических наук (Иран)
Шарипов Аскар Калиевич, доктор экономических наук, доцент (Казахстан)
Шуклина Зинаида Николаевна, доктор экономических наук (Россия)

На обложке изображен *Дмитрий Андреевич Гудков* (1918–1992), замечательный советский и российский математик, профессор Нижегородского государственного университета имени Н. И. Лобачевского.

Дмитрий Андреевич родился в Вологде 18 мая 1918 года. Его отец, Андрей Фёдорович, землемер по профессии, затем офицер Красной Армии, пропал без вести в 1919 году. Мать, Нина Павловна (в девичестве Чекалова), работала врачом, была широко образованным человеком, знала немецкий и французский языки, хорошо играла на фортепиано. В 1926 году Нина Павловна и Дима переехали в Нижний Новгород, затем жили в посёлке Память Парижской коммуны на берегу Волги недалеко от города. В 1935 году они вернулись в Горький (так в то время назывался Нижний Новгород), чтобы Дима окончил десятый класс и поступил в Горьковский (ныне — Нижегородский) университет. Второго июля 1941 года Дмитрий Андреевич получил диплом с отличием об окончании физико-математического факультета Горьковского университета, а уже 7 июля был мобилизован, и после ускоренных артиллерийских курсов в Москве с октября 1941 года до окончания войны был на фронте, участвовал во взятии Берлина, награждён боевым орденом и медалями.

Дмитрий Андреевич вспоминал, что полюбил математику ещё в 6-м классе под влиянием своего школьного учителя Петра Михайловича Безелева, а в 10-м классе «уже твёрдо решил стать математиком и говорил друзьям, что буду профессором». Вернувшись в феврале 1946 года в университет, Дмитрий Андреевич начал работать ассистентом на кафедре алгебры и геометрии и стал искать себе задачу для математических исследований. Такую задачу предложили ему в 1948 году академик А. А. Андронов (1901–1952) и его ближайший сотрудник профессор А. Г. Майер (1905–1951): разработать теорию бифуркаций алгебраических кривых (т. е. перестроек кривых при изменении параметров). Узнав об этом несколько позже, академик И. Г. Петровский (1901–1973), ректор МГУ, предложил одновременно с построением такой теории сосредоточить усилия на конкретной задаче о классификации неособых кривых степени 6, включённой в 1900 году Давидом Гильбертом в 16-ю проблему его знаменитого списка «Математические проблемы».

В результате многолетней напряжённой работы Дмитрию Андреевичу к 1969 году удалось решить обе упомянутые задачи. Было известно (А. Харнак, 1876), что наибольшее число овалов (замкнутых кривых без самопересечений, т. е. «искривлённых окружностей»), из которых может состоять кривая степени 6, равно 11. Д. А. Гудков, в частности, доказал, что существует ровно три типа взаимных расположений этих 11 овалов: есть ровно один овал, внутри которого могут лежать другие овалы, причём число этих «внутренних» овалов равно либо одному, либо девяти, либо пяти (Д. Гильберт предполагал,

что возможны только первые два случая). Доказательства Гудкова были очень сложными и требовали объёма, сильно превышавшего допустимые пределы в любом «центральном» математическом журнале, поэтому они были опубликованы в отдельном томе «Топология кривых 6-го порядка и поверхностей 4-го порядка» не слишком известных Учёных записок Горьковского университета (вып. 87, 1969, 213 с.), содержащем 6 статей Дмитрия Андреевича и 3 статьи его ученика Г. А. Уткина. Однако «книги имеют свою судьбу»: в 1978 году Американское математическое общество опубликовало перевод этого тома на английский язык.

В 1971 году Д. А. Гудков высказал в качестве гипотезы утверждение о периодичности важной топологической характеристики для кривых любой чётной степени. Эта гипотеза Гудкова была вскоре доказана в работах В. И. Арнольда (1937–2010) и В. А. Рохлина (1919–1984). Благодаря описанным событиям топология вещественных алгебраических кривых из экзотической задачи превратилась в интенсивно развивающуюся область математики.

Трудно переоценить роль Дмитрия Андреевича в развитии математического образования в Нижегородском университете. На первом в стране радиофизическом факультете он организовал кафедру математики, которой заведовал в 1961–1977 годах, а в 1978 году стал зав. кафедрой геометрии и высшей алгебры на механико-математическом факультете, во главе которой оставался до 1988 года. За это время он прочитал лекции по самым разным математическим дисциплинам, в том числе впервые в Нижнем Новгороде — систематический курс топологии, а также разработал новый курс лекций по истории математики.

В области истории математики Дмитрию Андреевичу также принадлежат важные результаты. Он продолжил изучение нижегородского периода биографии Н. И. Лобачевского, чем в конце 1940-х — начале 1950-х годов занималась организованная А. А. Андроновым небольшая группа исследователей. В своей книге [«Н. И. Лобачевский. Загадки биографии»](#) (Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 1992. 240 с.) Д. А. Гудков, в частности, обосновал версию, согласно которой отцом Николая Ивановича Лобачевского и его братьев Алексея и Александра был талантливый человек, выпускник Московского университета, землемер и капитан Сергей Степанович Шебаршин (а не губернский регистратор (низший чин в табели о рангах) Иван Максимович Лобачевский). Поначалу эта версия многими была принята настороженно, но по прошествии 30 лет она стала почти общепринятой.

Г. М. Полотовский, кандидат физико-математических наук, доцент НИУ ВШЭ в Нижнем Новгороде, составитель книги «Дмитрий Андреевич Гудков: документы, переписка, воспоминания» (Н. Новгород, 2018).

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИКА

Арман М. Лингвосмысловой анализ текста на уроках русского языка	135
Васин Р. В. Качественно-количественные параметры учебно-тренировочного процесса.....	137
Кудашова С. В., Колесникова Е. А. Об эффективности внедрения системы наставничества в процесс работы дошкольного учреждения.....	141
Мандаева А. Е., Аспанова Г. Р. Проблемы образовательного процесса в условиях онлайн-обучения	143
Никитин А. А. Анализ подходов к проектированию дистанционных образовательных программ для современной цифровой среды обучения.....	146
Петрушенко С. Ю. Нахождение численности подмножеств при решении задач на уроках математики.....	149
Пискун Е. Н. Коммуникативные универсальные учебные действия младших школьников	151
Тарасова Е. А., Жигалова А. В., Головинова А. А., Столярова И. Н. Взаимодействие школы и семьи в процессе обучения детей с ограниченными возможностями здоровья	153
Тутушина М. Н., Зиновьева Н. А., Завгородняя Т. В., Быковская Н. В. Экспериментально-исследовательская студия «Космическая лаборатория» для детей 4-7 лет (из опыта работы)	155

Фуфаева О. С.

Что нужно знать родителям и учителям начальных классов для того, чтобы воспитать успешную творческую личность

157

Чеботарева Л. В.

Психолого-педагогические основы обучения школьников посредством метода проектов

160

Штин Н. Д.

Нейропсихологические упражнения на уроках английского языка в младшей школе.....

162

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Евдокимова О. В.

Йога в школе. Влияние йоги на эмоциональное состояние подростков.....

165

МЕДИЦИНА

Алдатова М. М., Горбунова З. В.

Анализ клинической эффективности гипоксена в комплексной терапии пациентов со средней степенью тяжести хронического обструктивного бронхита

171

Алдатова М. М., Садулаева П. М.

Современные методы лечения угревой болезни

172

Алдатова М. М., Халадова Л. М.

Исследование уровня экспрессии маркеров при атипичической гиперплазии эндометрия в сравнении с эндометриоидной аденокарциномой

174

Губина П. В., Тугучева С. В., Белоусова Н. И., Ткаченко П. В.

Возможные патологии центра сна и бодрствования при бесконтрольном приеме препаратов мелатонина.....

175

Петрашева А. И.

Эффективность применения зеркальной терапии у пациентов с комплексным региональным болевым синдромом 178

Слонова Я. А., Слонова Л. А.

Гипертрофическая кардиомиопатия 181

Тугучева С. В., Губина П. В., Белоусова Н. И.,**Ткаченко П. В.**

Механизм влияния производных барбитуровой кислоты на функциональное состояние центра сна и бодрствования ретикулярной активирующей системы 182

Халадова Л. М., Алдатова М. М.

Структура злокачественных заболеваний печени: современная концепция 185

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Мигурская П. Е.

Древнегреческие мифы: интерпретации исследователей 187

ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

Шихшабеков С. М.

Импровизация — составляющая джазовой и эстрадной песни 190

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Иванюк А. Ш.

Заглавие как концептуально значимая единица художественного пространства текста 193

НАУЧНАЯ ПУБЛИЦИСТИКА

Грабельных П. И.

Роль общественного деятеля в социальном обществе 196

ИНФОРМАЦИОННЫЕ
МАТЕРИАЛЫ**Берг Н. А., Чистилова Е. В.**

Дистанционное обучение 198

ПЕДАГОГИКА

Лингвосмысловой анализ текста на уроках русского языка

Арман Мирель, студент

Научный руководитель: Кожагулова Газиза Каиржановна, кандидат филологических наук, профессор
Международный университет Астана (Казахстан)

Умение четко и ясно выражать свои мысли, свободно излагать их как в устной, так и в письменной форме, аргументированно отстаивать свои взгляды и позиции — качества, которые сегодня необходимы всем людям. Ведь умение говорить и писать не только приносит удовлетворение и удовольствие от общения с другими людьми, но и дает возможность делиться с ними своими знаниями и отстаивать правоту своих убеждений. Сегодня эта проблема стоит особенно остро.

В обучении русскому языку одной из ключевых задач является развитие навыков анализа текста. Лингвосмысловой анализ текста — это процесс исследования языковых единиц и их смысловых отношений в предложениях и текстах. Он позволяет учащимся глубже понять структуру языка, его семантику и использование различных лингвистических приемов. В данной статье мы рассмотрим важность лингвосмыслового анализа текста на уроках русского языка и его роль в формировании компетентности учащихся.

К.Д. Ушинский считал, что развитие речи является главным, центральным занятием, вокруг которого группируются все другие виды занятий по русскому языку. При этом он подчеркивал, что «развивать язык отдельно от мысли невозможно», что «развивать в детях дар слова — значит почти то же самое, что развивать в них логичность мышления», и тот, кто хочет развивать у ученика «способность языка», должен развивать прежде всего «мыслящую способность». Таким образом, работа над текстом и лингвистическим анализом его является одним из путей не только развития связной речи, но и умственного развития учащихся.

Основными целями лингвосмыслового анализа текста являются:

— Понимание языковых структур: Учащиеся учатся выделять и анализировать части речи, словосочетания, синтаксические конструкции и связи между ними. Это помогает им лучше понимать логику и грамматику языка.

— Приобретение словарного запаса: Анализ текста позволяет расширить словарный запас учащихся, так

как они встречаются новые слова и выражения, изучают их значения и использование.

— Развитие критического мышления: Лингвосмысловой анализ способствует развитию критического мышления и умения критически оценивать информацию, которую предоставляет текст.

— Формирование навыков письменной и устной речи: При анализе текста учащиеся учатся выявлять главную мысль и составлять логически связанные аргументы, что способствует развитию навыков письменной и устной речи.

— Понимание контекста: Лингвосмысловой анализ позволяет понять смысл слов и выражений в зависимости от контекста, в котором они используются.

На уроках русского языка применяются различные методы лингвосмыслового анализа текста, которые помогают учащимся более глубоко понять структуру и смысл текста. Рассмотрим некоторые из них:

— Выделение ключевых слов и словосочетаний: Учащиеся выделяют наиболее значимые слова и словосочетания, которые помогают понять основную тему и идею текста.

— Разбор предложений: Учащиеся анализируют предложения на составные части (подлежащее, сказуемое, дополнение и др.) и определяют их синтаксические связи.

— Определение значения слов: Учащиеся определяют значения неизвестных слов по контексту, а также выявляют значения слов с несколькими значениями и ищут их различия в контексте текста.

— Построение смысловой структуры текста: Учащиеся определяют основные части текста (введение, основная часть, заключение), а также связи между ними.

— Определение авторской позиции: Учащиеся анализируют текст с точки зрения автора, выявляют его позицию и стиль изложения.

Лингвосмысловой анализ текста на уроках русского языка проводится как в устной, так и в письменной форме. Преподаватель может предложить учащимся различные тексты, начиная от простых и коротких до более

сложных и объемных. Важно, чтобы анализ проводился как на уровне отдельных предложений, так и на уровне всего текста. Устный анализ позволяет развивать навыки общения и аргументации, а также способствует формированию умения выражать свои мысли четко и логично. Письменный анализ, в свою очередь, тренирует учащихся в составлении структурированных текстов, что важно для успешной работы над сочинениями и эссе.

Рассмотрим более подробно применение лингвосмыслового анализа текста на уроках русского языка и предоставим примеры различных упражнений и заданий, которые помогают развивать навыки анализа текста у учащихся.

— Анализ текстов разной сложности: На уроках русского языка учащимся предлагаются тексты различных жанров и тематик. От простых текстов для начальных классов до более сложных и художественных произведений для старших классов. Лингвосмысловый анализ позволяет учащимся лучше понять структуру текста, его особенности и глубже вникнуть в смысл авторских высказываний.

— Разбор предложений: Упражнения по разбору предложений помогают учащимся выявлять синтаксические связи между словами и частями предложения. Это способствует развитию грамотности и понимания синтаксических правил русского языка.

— Определение значения слов: Анализ текста позволяет учащимся узнавать значения новых слов и вырабатывать умение определять значение слов по контексту. Это важный навык для понимания текста в целом.

— Построение смысловой структуры: Учащиеся выделяют в тексте вступление, основную часть и заключение, а также определяют связи между различными частями текста. Это помогает им лучше понимать организацию текста и структуру авторских высказываний.

— Изучение стиливых приемов: Лингвосмысловый анализ позволяет учащимся обнаруживать стиливые приемы, которые использует автор в тексте. Например, использование метафор, аллегорий, сравнений и других стиливых средств.

— Анализ диалогов: Учащиеся могут проводить анализ диалогов между персонажами в художественных текстах. Это позволяет лучше понять характеры персонажей, их отношения и мотивы.

Примеры упражнений по лингвосмысловому анализу:

— Разбор предложений: Учащимся предлагается предложение, которое они должны разобрать на составные

части (подлежащее, сказуемое, дополнение и т. д.) и определить синтаксические связи между словами.

— Определение значения слов: В тексте выделяется незнакомое слово, и учащимся предлагается определить его значение по контексту.

— Построение смысловой структуры: Учащимся даются несколько предложений, которые они должны объединить в единый связный текст, соблюдая логическую последовательность.

— Изучение стиливых приемов: Учащимся предлагается выделить в тексте примеры использования метафор, сравнений, эпитетов и других стиливых приемов.

Целенаправленное развитие выразительных языковых навыков учащихся позволит достичь поставленной цели и получить положительные результаты. Литературные тексты на уроках русского языка придают красоту и яркое богатство русскому языку, формируют навыки выразительного чтения в процессе постижения языковых средств создания художественных образов. Заучивание небольших текстов укрепляет память учащихся и обогащает их словарный запас. Это связано с тем, что в памяти учащихся остаются не только отдельные слова, но и целые фразы, крылатые выражения и строфы (поэтические куплеты), которые очень ярко и метафорично описывают природные явления и психические состояния. Наконец, есть еще одна важная особенность запоминаемого письма — использование пунктуации. Для этого необходимо научить студентов запоминать графические особенности текста, такие как использование знаков препинания, расположение строк, использование заглавных букв и, конечно же, написание слов.

Лингвосмысловый анализ текста является эффективным инструментом в обучении русскому языку. Он развивает языковое мышление, позволяет учащимся лучше понимать структуру языка и смысл текстов. Применение различных методов лингвосмыслового анализа на уроках русского языка способствует формированию грамотных и компетентных читателей и говорящих. Это позволяет учащимся лучше ориентироваться в информационном пространстве, анализировать тексты и самостоятельно строить высказывания. Помимо этого, лингвосмысловый анализ помогает расширить словарный запас и обогатить речь учащихся, что является важным аспектом успешной коммуникации в современном мире.

Литература:

1. Ахманова, О. С., Шведова Н. Ю. «Теоретическая грамматика современного русского языка». М., 1981.
2. Зализняк, А. А. «Грамматический строй русского языка в сопоставлении с славянским». М., 2004.
3. Мельчук, И. А. «Очерки по стилистике русского языка». М., 1974.
4. Ушаков, Д. Н. «Толковый словарь русского языка». М., 1935.]

Качественно-количественные параметры учебно-тренировочного процесса

Васин Роман Владимирович, аспирант
Ярославское высшее военное училище ПВО

Научный руководитель: Дедов Александр Егорович, кандидат педагогических наук, доцент
Ярославский государственный педагогический университет имени К. Д. Ушинского

В статье приводятся результаты исследования качественно-количественных параметров учебно-тренировочного процесса в военном учебном заведении.

Отмечается, что спецификой занятий по физической подготовке является то, что без определенной психической напряженности невозможна адаптация к освоению двигательных действий и повышающимся нагрузкам, что не позволяет достичь необходимого уровня физической подготовленности. При этом важной характеристикой является работоспособность и ее параметры.

Делается заключение о том, что важной особенностью развития у выпускников радиотехнических вузов ПВО и ПРО двигательных способностей является формирование устойчивых навыков в коллективных двигательных действиях, в сложных по координации движениях в ограниченном рабочем пространстве. При этом совместная форма организации физкультурной деятельности выводит на более высокий качественный уровень результаты выполняемых практических учебных и учебно-профессиональных задач в сравнении с выполнением упражнений индивидуального характера, а эффективность физических упражнений коллективного характера определяется их содержательной направленностью, которая выступает основанием для установления и поддержания необходимых для решения профессиональных задач внутри коллективных отношений.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, параметры, физическая подготовка, курсант, военное учебное заведение, физическая нагрузка.

Одним из основных факторов системы физической подготовки офицеров войск противовоздушной и противоракетной обороны является необходимость проверять действенность этой военно-педагогической системы, ее соответствие современным требованиям, предъявляемым к профессиональной готовности офицеров-выпускников вузов радиотехнического профиля. При этом необходимость этой проверки обуславливает инициирование, в виде фактора, движущей силы этого процесса, направленной на получение полезного результата. Содержание и параметры приобретаемого образовательного полезного результата, по мнению ряда авторов [5, с. 141], первоначально формируются в рамках и положениях действующей системы.

В таком подходе явно проявляется признак целесообразности организационно-педагогических воздействий, являющийся определяющим для процесса обучения. При этом большое значение уделяется, с одной стороны, поддержке действующей военно-педагогической системы физической подготовки курсантов в вузах радиотехнического профиля, а, с другой стороны, проверке соответствия этой функциональной военно-педагогической системы современным требованиям, в целях успешного выполнения служебно-боевых задач в соответствии с радиотехнической специальностью, а также управлению ее функционированием.

В ряде педагогических исследований отмечается необходимость введения в процесс обучения физической подготовки упражнений, подобранных с учетом специфики физических действий офицеров-выпускников ра-

диотехнических специальностей ПВО и ПРО, обеспечивающих развитие устойчивых навыков в коллективных двигательных действиях, в сложных по координации движениях в ограниченном рабочем пространстве, в том числе на координацию дифференцированных движений рук, обеспечивающих соответствующее развитие адапционно-приспособительных механизмов, необходимых для выполнения специфических физических профессиональных действий.

Анализ специальной литературы и результатов педагогических исследований показывает, что основными движениями при выполнении действий-операций, осуществляемых выпускниками радиотехнических специальностей являются:

— действия статического характера в режиме длительного ожидания, требующие концентрации внимания, постоянной готовности к дифференцированному движению рук. Двигательная активность скелетной мускулатуры изменяется незначительно;

— движения взрывного характера при быстром переходе к действиям обнаружения воздушных целей, идентификации их при минимальном пространственном перемещении тела, активными рациональными движениями головы, шеи, плечевого пояса, рук. Сосредоточенная динамическая направленность внимания с физиологическим проявлением в области образования новых условно-рефлекторных связей и успешной выработкой дифференцировки применительно к складывающейся обстановке;

— необходимость быстрого переключения внимания и действий по сопровождению обнаруженных воздушных

целей требует точных движений головы, шеи, плечевого пояса, средней и мелкой моторики рук, часто дифференцированной, при ориентации в ограниченном пространстве выполнения боевой задачи [2, с. 31].

При этом, выработка необходимой координации, соответствующих двигательных и технических навыков, по мнению Бердус М.Г. с соавторами [1, с. 223], Васина В.Н. с соавторами [6, с. 193] является основным условием высокой экономичности профессиональных движений. Но значительный коэффициент полезного действия формируется не только за счет рационализации движений, но и в результате тренировок общих и специальных скоростных и силовых качеств, быстрого вхождения в выносливости в соответствующей военно-профессиональной деятельности.

Локомоция как совокупность согласованных движений обеспечивает человеку необходимые, в том числе профессиональные, действия. Внешне одинаковые движения разных людей (военнослужащих) имеют различную значимость, стоимость, так как по видимым параметрам очень сложно их оценить для организма определенного человека. При достижении значимого становления локомоторной координации оптимизируется количество степеней свободы движений, человек все грамотней использует реактивные силы, что обеспечивает выработку необходимых для курсанта профессиональных движений.

Формирование оптимальных двигательных навыков при выполнении выпускниками радиотехнических специальностей задач боевого дежурства в трудных и экстремальных, для ряда специалистов, условиях военной деятельности основываются на знании о механизмах формирования оптимальных, в военно-профессиональных ситуациях, действий, что позволяет обоснованно создавать соответствующие модели научного прогнозирования новообразования действий. Очевидно, что применительно к нашему предмету исследования требуется проанализировать существующие научные знания в области психологии, педагогики, физиологии, анатомии, биомеханики и их отраслей для представления направления систематизации двигательных действий специалиста.

Психологическая устойчивость к возникновению стрессовых ситуаций и воздействию внешних и внутренних раздражителей при выполнении служебно-боевых задач зависит от того, как они выполняются — персонально или в составе группы, так как воздействие членов воинского коллектива способствует нивелированию индивидуальных различий в восприятии стрессора. Часто совместная деятельность в составе боевого расчета, в зависимости от психологической совместимости и особенностей групповой коммуникации, определяет уровень приспособления систем организма военнослужащего в экстремальных профессиональных ситуациях к стрессору, что также отмечают Ильин А.Б. с соавторами [10, с. 48].

Спецификой занятий по физической подготовке является то, что без определенной психической напряжен-

ности невозможна адаптация к освоению двигательных действий и повышающимся нагрузкам, что не позволяет достичь необходимого уровня физической готовности. При этом важной характеристикой является работоспособность и ее параметры.

Накопление аффективных следов, соответствующего опыта или развитие комплексов составляет содержание регулирующей функции аффекта. Подкорковые структуры головного мозга, сохраняющие полученные в результате опыта знания о последствиях стрессовых ситуациях, побуждают состояние аффекта, ограничивая полностью мобилизации резервов психики и тесно с ней связанную двигательную активность организма в экстремальных условиях и возможность регуляции поведения человеком. При этом, как показывает анализ работ А.В. Мещерякова [11], и других ученых, значение разнообразных моторных, психофизиологических параметров, обеспечивающих устойчивость к стрессору и поддержание работоспособности организма субъекта деятельности не является абсолютным, так как взаимовлияние в ходе воздействия обусловлено большим набором как внешних так и внутренних, присущих субъекту (применительно к нашему предмету исследования будущему военному специалисту радиотехнической специальности ПВО и ПРО), условий профессиональной деятельности.

В целях обоснования способов специальной физической подготовки курсантов (будущих офицеров) в вузах радиотехнического профиля в процессе нашего исследования определено, что специально направленные физические тренировки могут существенно увеличить у занимающихся биоэнергетический потенциал их двигательной деятельности при выполнении военно-профессиональных задач. Профессионально не направленные физические тренировки не могут нужным образом способствовать обмену энергии и веществ в организме, должному расходованию АТФ [8, с. 99]. Очевидно, что достижение выпускниками соответствующей военно-профессиональной готовности обеспечивается специальной профессионально-направленной физической подготовкой по составляющим ее параметрам [7, с. 36].

В условиях неопределенности военной действительности при выполнении задач боевого дежурства выработанный средствами физической подготовки стойкий двигательный стереотип в ситуации простого выполнения военно-профессиональных функций, с одной стороны, показывает свою важную положительную составляющую, проявляющуюся в четкости и простоте исполнения регламентированных профессиональных действий [3, с. 147].

Выявленное положение указывает на сложность и неоднозначность выработки у курсантов радиотехнических специальностей ПВО и ПРО профессиональных действий, движений. В этой связи необходима вдумчивая выработка у обучающихся развитой способности координировать свои движения, заключающейся в согласовании, соподчинении, организации их в целесообразное единое профессиональное действие и беспрепятственном воспроизвод-

стве организмом новых, в соответствии со сложившейся военной действительностью, двигательных действий.

Проведенное исследование показывает, что такой подход позволяет лучшим образом развивать у курсантов средствами общей и специально направленной физической подготовки способность при необходимости перестраивать координацию своих движений, а также осуществлять перенос, в ходе профессионального функционирования [4, с. 101], сформированных физических навыков и умений на другие области военно-профессиональной деятельности.

Развитие у курсантов радиотехнических специальностей соответствующих координационных способностей становится важным фактором необходимого упорядочения свойств центральной нервной системы, ее пластичности. Развиваемые координационные способности курсанта в значительной степени определяются функциональными возможностями его сенсорных систем, участвующих в управлении движениями, состоянием нервно-мышечных механизмов регулирования функций двигательного аппарата [9, с. 209], приобретенным служебным и специфическим профессиональным опытом.

Проведенный в исследовании анализ двигательно-координационных способностей выпускников радиотехнических вузов ПВО и ПРО показал, что применение их в процессе обучения в синтезе с частично, в разной степени, совпадающими с ними способностями курсантов, обуславливает:

- соответствующую зависимость развиваемых двигательно-координационных способностей от чувства пространства, времени и мышечного чувства;

- необходимость сопоставления, учета соизмерения и регулирования пространственных, временных и динамических параметров движений, а также внимательное воздействие на процесс их формирования и регулирования соотношений в целом;

- развитие у выпускников способностей поддерживать положение, позу или выполнять необходимые профессиональные движения без излишней напряженности и скованности мышц.

Очевидно, что в проявлении развиваемых двигательно-координационных способностей участвуют определенным образом нервно-мышечные связи, которые предполагают включение тренированной мышечной системы обучающегося.

При рассмотрении концепции мы отмечали, что для формирования необходимых физических качеств и психических свойств личности выпускников требуется развитие профессионально значимых навыков в скоростно-взрывных действиях и необходимой реактивной способности мышц, обеспечивающих успешное практическое исполнение задач боевого дежурства, а также учебно-тренировочных профессиональных задач.

Статическая силовая выносливость у специалистов радиотехнического профиля проявляется в длительном удержании напряжений, необходимых для нахождения

в определенном положении, позе, позволяющими успешно выполнять задачи боевого дежурства. Эффект профессиональной двигательной деятельности в целом определяется уровнем комплексного развития силовых способностей, от которых зависит потенциал совершенствования в двигательной деятельности. Дифференциация физической подготовки диктуется специфическими военно-профессиональными задачами, выполняемыми выпускниками радиотехнических вузов ПВО и ПРО.

Важной особенностью развития у выпускников радиотехнических вузов ПВО и ПРО двигательно-координационных способностей, как мы уже отмечали в исследовании, является формирование устойчивых навыков в коллективных двигательных действиях, в сложных по координации движениях в ограниченном рабочем пространстве. При этом положительно развивающиеся внутри коллективные отношения выступают важным условием развития у обучающихся нужных двигательно-координационных способностей. Так, совместная форма организации физической деятельности выводит на более высокий качественный уровень результаты выполняемых практических учебных и учебно-профессиональных задач в сравнении с выполнением упражнений индивидуального характера. Для будущих специалистов радиотехнического профиля это объясняется наличием более разветвленных возможностей в достижении лично значимых целей при выполнении физических упражнений посредством коллективных усилий.

В процессе осуществления совместной формы организации физической деятельности, особенно при выполнении сложных физических упражнений, у курсантов вырабатывается, важное для их учебно-профессиональной и дальнейшей военно-профессиональной деятельности, физическое качество непосредственной взаимосвязанности, обеспечивающее параметрическую коллективную взаимозависимую деятельность в составе боевых расчетов, а также широкое использование выработанных структур взаимоотношений при перенесении опыта действий в другие области деятельности в ходе профессионального функционирования.

Таким образом у курсантов вырабатываются необходимые компоненты и параметры их поведения, которые наиболее значимы для достижения целей совместной групповой деятельности. Необходимо отметить, что при таких условиях, в том числе, наиболее выгодно формируются товарищеские взаимоотношения в воинских коллективах. Определяя качественно-количественные параметры эффективности групповой деятельности, следует исходить из социально-функциональной и будущей профессиональной предназначенности курсантских коллективов.

В соответствии с представленными требованиями эффективности реализации разработанной системы физической подготовки определялась при помощи ряда выявленных нами критериев, развития необходимых физических качеств и свойств личности выпускника. Совокупность критериев составляет следующий ряд:

— критерий сформированности физических качеств у выпускников радиотехнических специальностей ПВО и ПРО;

— критерий личностной удовлетворенности курсанта занятиями физической подготовкой;

— критерий включенности курсанта в физическую практику учебной и учебно-профессиональной деятельности.

Таким образом, определение качественно-количественных параметров учебно-тренировочного процесса, позволило сделать следующие выводы:

— проведение типологизации двигательных действий при выполнении выпускниками задач боевого дежурства в условиях военной действительности основываются на знании о механизмах формирования оптимальных, в военно-профессиональных ситуациях, действий, что обеспечивает научное прогнозирование новообразования действий;

— важной особенностью развития у выпускников радиотехнических вузов ПВО и ПРО двигательно-коорди-

национных способностей является формирование устойчивых навыков в коллективных двигательных действиях, в сложных по координации движениях в ограниченном рабочем пространстве. При этом совместная форма организации физкультурной деятельности выводит на более высокий качественный уровень результаты выполняемых практических учебных и учебно-профессиональных задач в сравнении с выполнением упражнений индивидуального характера.

— в процессе осуществления совместной формы физкультурной деятельности у курсантов вырабатывается важное для их учебно-профессиональной и дальнейшей военно-профессиональной деятельности, физическое качество непосредственной взаимосвязанности, обеспечивающее параметрическую коллективную взаимозависимую деятельность в составе боевых расчетов, а также широкое использование выработанных структур взаимоотношений при перенесении опыта действий в другие области деятельности в процессе профессионального функционирования.

Литература:

1. Бердус, М. Г. Физкультурная рекреация и спорт для всех/М. Г. Бердус, В. В. Чувилин, М. М. Боген, Г. И. Бердус // 6 Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». — Варшава, 2002. — с. 223-224.
2. Богатырев, Р. В. Модель физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий/Р. В. Богатырев, А. В. Борисов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 7 (149). — с. 28-32.
3. Борисов, А. В., Буриков А. В., Елькин Ю. Г. Особенности организации занятий по физической подготовке с военнослужащими противовоздушной обороны и противоракетной обороны в режиме служебного времени Современные наукоемкие технологии. 2019. № 12-1. с. 144-148.
4. Борисов, А. В., Буриков А. В., Ершов С. А. Результаты эксперимента по совершенствованию физической подготовки военнослужащих Воздушно-космических сил России // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 6. с. 101.
5. Буриков, А. В., Черанев А. П., Горохов А. В. Образовательная направленность физической подготовки в высших военных учебных заведениях // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 4. с. 139-144.
6. Васин, В. Н., Буриков А. В., Горохов А. В. Результаты педагогического эксперимента по совершенствованию уровня физической подготовки военнослужащих // Современный ученый. 2020. № 2. с. 191-195.
7. Дмитриев, Г. Г. Факторы, способствующие формированию навыков выживания военнослужащих Воздушно-десантных войск в экстремальных условиях/Г. Г. Дмитриев, В. А. Исламов. — М.: АНО НИЦ, 2014. — с. 35-38.
8. Елькин, Ю. Г., Буриков А. В. Отдельные вопросы физической подготовки военнослужащих // Вестник ЯВВУ ПВО, Ярославль, — 2020, № 1 (8), с. 97-101.
9. Елькин, Ю. Г., Дубровин Д. А. Вопросы организации физической подготовки курсантов с использованием нормированных физических нагрузок/Актуальные вопросы физической и специальной подготовки силовых структур. 2021. № 1. с. 207-211.
10. Ильин, А. Б. Генотипические факторы, определяющие комплектование малых групп для действий в экстремальных условиях/А. Б. Ильин, А. В. Мещеряков, О. И. Криничная, А. А. Ёлов // Экстремальная деятельность человека. — 2015. — № 2. — с. 47-50.
11. Мещеряков, А. В. Уровень двигательной активности и физическая работоспособность курсантов/А. В. Мещеряков, В. Н. Кодратов, А. Ф. Волков // Научный вестник УВАУ ГА. — 2011 — № 3. — с. 75-78.

Об эффективности внедрения системы наставничества в процесс работы дошкольного учреждения

Кудашова Светлана Владимировна, воспитатель;
Колесникова Елизавета Александровна, воспитатель
МАОУ детский сад № 49 «Весёлые нотки» г. Тольятти (Самарская обл.)

В статье представлен взгляд педагога на идею возрождения наставничества и его роль в становлении молодого специалиста.

Ключевые слова: наставник, наставничество.

Вопрос о необходимости развития наставничества в России как никогда актуален в 2023 году. В. В. Путин объявил этот год годом педагога, наставника. Глава государства считает, что вопросы о наставничестве — это всегда обращение в будущее: «Именно в вашу честь, в честь ваших коллег из всех регионов нашей большой страны, сотен тысяч замечательных, преданных своему делу людей, причем разных поколений, 2023 год объявлен в России Годом педагога и наставника. И прежде всего, это замечательный повод сказать вам спасибо».

Действительно, задумываясь о передаче опыта молодым специалистам, мы закладываем почву для профессионального роста будущих поколений педагогов и учителей. Как отметил Президент, педагоги — это преданные своему делу люди, именно поэтому система наставничества так необходима в педагогической сфере деятельности, так как наставник передает не только знания, опыт и навыки, но и отношение к своему делу. Наставник способен вдохновить молодого педагога на развитие своих профессиональных качеств, а также показать на собственном примере, насколько важную роль играет педагог в развитии новых поколений.

Год педагога также приурочен к 200-летию юбилею К. Д. Ушинского — классика отечественной педагогики. Ушинский подчеркивал важность наставничества и воспитания, ведь «педагогика — первое и высшее из искусств, потому что она стремится к выражению совершенства не на полотне, не в мраморе, а в самой природе человека». Педагогика действительно подобна искусству, так как она позволяет воспитывать человечность и затрагивает душу воспитанника.

Обучение такому делу не заканчивается никогда. Ушинский утверждал, что педагог не должен измерять уровень своего опыта в количестве лет в профессии, потому что каждая новая задача в работе требует индивидуального подхода и участливого внимания, а не слепому следованию заученных методов. В этом отношении особо полезным выступает наставничество, так как оно подразумевает динамичный диалог между старшим и молодым поколением педагогов. Именно в процессе взаимодействия заключается секрет успешного наставничества.

Будучи наставником, старший специалист подготавливает молодого педагога к непростой полифункциональной

деятельности и ставит для него правильные ориентиры. Уникальный опыт каждого отдельного наставника интенсифицирует процесс формирования профессиональных качеств у начинающего педагога. Наставничество, таким образом, оправдано не только научной методологией, но и традициями отечественного образования, в основе которого лежит передача нравственных ценностей новым поколениям.

Помимо передачи нравственных ценностей, наставничество помогает мотивировать молодого педагога на работу в учреждениях дошкольного образования. Наставник способствует формированию положительного образа работы с детьми, на собственном примере показывая, насколько разнообразен спектр инструментов для эффективного взаимодействия с дошкольниками. Это происходит и благодаря неформальному аспекту общения между наставником и молодым специалистом.

Наставничество органично вплетено в отечественную систему образования, как мы упоминали ранее, так как его суть отражена и в межпоколенных отношениях внутри семьи. Это наводит на мысль о том, насколько близок институт семьи к институту образования, особенно, если мы говорим о дошкольном образовании, когда семья принимает наиболее активное участие жизни и развитии ребенка. С точки зрения психологии, такой подход к наставничеству создает благоприятную почву для изучения эффективности наставничества на примере нескольких поколений.

Наставничество ускоряет процесс роста молодого педагога, позволяет ему быстрее вникнуть в сложную организацию рабочего процесса. В результате, молодой специалист максимально вовлекается в педагогическую работу, знакомится с культурной жизнью образовательного учреждения, становится более уверенным в своих способностях, а значит — более позитивно настроен на достижение личностного роста в рамках профессии и на раскрытие своего педагогического потенциала. Образовательная организация, в свою очередь, крайне заинтересована в таких сотрудниках, так как они положительно влияют на психологический климат во всем коллективе. О важности передачи системы мышления писал и Ушинский: «Ни один наставник не должен забывать, что его главнейшая обязанность состоит в приучении воспитанников к умствен-

ному труду и что эта обязанность более важна, нежели передача самого предмета».

Более того, наставничество формирует потребность в постоянном анализе своих и чужих знаний и методов, в проверке результатов педагогической деятельности, что благоприятно сказывается на динамике профессионального роста педагога. Важно отметить, что при вовлечении старшего педагога в процесс наставничества, он стремится не просто обучить основам практики в педагогике, а систематизировать свой опыт для более легкой передачи информации молодому специалисту. Подобную работу необходимо проводить каждому педагогу с многолетним опытом, так как это позволяет сохранить накопленный опыт сразу нескольких поколений и критическим взглядом оценить собственную работу.

Известно, что наставничество позволяет педагогам занять субъектную и объектную позицию. Принято считать, что молодой специалист в силу своего недостаточного опыта чаще всего занимает объектную позицию в наставничестве — перенимает новые знания, в то время, как наставник проявляет себя в субъектной позиции, так как вектор наставничества направлен от него.

Однако нам видится, что и наставник, и молодой педагог способны находиться в субъектной и объектной позиции одновременно. Это предположение обусловлено тем, что в процессе наставничества не только начинающий специалист получает новый опыт и знания, но и старший. Когда наставник передает знания и обучает навыкам другого специалиста, у него появляется возможность взглянуть на свой опыт под новым углом, подставить под сомнение привычные методы или же, напротив, убедиться в них.

Я на личном опыте убедилась в эффективности внедрения наставничества в жизнь образовательной организации. В этом учебном году я стала наставником молодого педагога. Вместе мы разрабатывали стратегию для эффективной практики, обсуждали методы обучения и анализировали результаты.

В ходе работы мы вместе проводили занятия с детьми: я проверяла планы занятий, подсказывала, как лучше организовать время. Я помогала подбирать упражнения в соответствии с уровнем детей. Особое внимание мы уделили тому, как вести себя в ситуации, когда дети теряют интерес к занятию, хотя отвлеклись или не участвовали в процессе. Молодой педагог может растеряться в подобной ситуации в силу своего небольшого опыта. Однако под чутким присмотром наставника начинающий педагог начинает понимать, как правильно заинтересовать детей, как вовлечь их в процесс обучения и удержать их внимание.

Такие навыки сложно приобрести только на базе теории, поэтому присутствие наставника играет ключевую

роль — именно он делится своим многолетним опытом и помогает начинающему педагогу обрести уверенность в своих компетенциях. Я бережно направляла свою подопечную, помогала следить за дисциплиной во время занятий, рассказывала об индивидуальных особенностях детей, о том, какие подходы лучше применять к каждому конкретному ребенку. Конечно, на протяжении всей педагогической деятельности педагогу приходится искать индивидуальный подход к каждому ребенку, но начать работу в этом направлении легче всего под присмотром наставника.

Более того, помимо работы с детьми, мы коснулись очень важной части педагогической деятельности, а именно процесса взаимодействия с родителями. Педагог находится в тесном контакте не только с дошкольниками, но и с их мамами и папами, которые тоже принимают активное участие в жизни образовательной организации. Общение с ними позволяет эффективнее настроить процесс коммуникации с детьми, узнать об их особенностях и привычках. Во время наставничества мы активно обсуждали значимость общения с родителями, так как педагог при работе с ребенком должен учитывать психологический климат в семье и быть тонким психологом, который при необходимости сможет скорректировать сложные взаимоотношения между взрослыми и детьми, а также направить родителей в нужное русло.

Как мы упоминали ранее, в процессе наставничества новый опыт получает не только начинающий педагог, но и старший специалист. Я убедилась в том, что общение с новым поколением педагогов обогащает мои профессиональные компетенции. Я вдохновилась тем, насколько молодой педагог замотивирован в личном росте и насколько он заинтересован в развитии детей уже в начале своей карьеры. Наставничество помогло мне систематизировать накопленный опыт, пересмотреть привычные методы работы и по-новому взглянуть на старые приемы. Безусловно, этот опыт оказался полезным для меня в аспекте проверки собственных знаний, ведь передавать свой профессиональный опыт — это большая ответственность. Когда делишься знаниями с молодым специалистом, ты понимаешь, какое влияние можешь оказать на его дальнейший профессиональный путь: можно демотивировать специалиста, а можно вдохновить его на рост.

Одной из моих задач было показать, насколько ценной может быть отдача в нашей профессии, чтобы при встрече с трудностями, которые встречаются в любой работе, начинающий педагог не испугался препятствий, а помнил, что он является частью большого общественно важного дела — в развитии и воспитании нового поколения, а значит — будущего нашей страны.

Литература:

1. Баранова, С.В. Основные положения духовно-нравственного наставничества; Новая реальность — Москва, 2011.

2. Вагин, И. О. Наставничество; Студия АРДИС — Москва, 2014.
3. Голицина, Н. С. Система методической работы с кадрами в ДОО. — Москва, 2004.
4. Поздеева, С. И. Наставничество как деятельностное сопровождение молодого специалиста: модели и типы наставничества. Научно-педагогическое сопровождение, 2017.

Проблемы образовательного процесса в условиях онлайн-обучения

Мандаева Айжан Ерикбаевна, старший преподаватель;
Аспанова Гульмира Рамазановна, доктор PhD, ассоциированный профессор
Павлодарский педагогический университет (Казахстан)

В статье рассматриваются проблемы системы образования в условиях онлайн-обучения. Одной из значимых проблем является отсутствие научных исследований и методического сопровождения в области онлайн-формата образовательного процесса. Представлена проблема многочисленных терминов, используемых в настоящее время в сфере онлайн-обучения. В данной статье мы представили попытку характеристики проблем процесса перехода образовательного процесса традиционных форм обучения к онлайн-обучению.

Ключевые слова: онлайн-обучение, трудности онлайн-обучения, роль педагога, роль детей, мотивация.

В связи с пандемией системы образования всех стран мира столкнулись с необходимостью перехода в онлайн-режим. Так как переход был совершен в экстренном порядке, то сложившаяся ситуация раскрыла большие проблемы в данной области. Явно обозначилась неготовность стран и их систем образования к предоставлению услуг в онлайн-формате. Это и отсутствие доступа к интернету многих населенных пунктов, и качество интернета, и цифровая некомпетентность педагогов, и отсутствие дидактики онлайн-обучения.

Теоретический анализ научной и специальной литературы по проблеме исследования; анализ законодательных и нормативных документов по сопровождению онлайн-обучения; анализ и обобщение педагогического опыта.

Если дидактика традиционного обучения складывалась на протяжении не одного столетия, то дидактика онлайн-обучения на сегодняшний момент — обширная область для исследований. Первоочередно стоит подчеркнуть, что классно-урочная система, на которой базируется процесс обучения современного образования, не приемлем для онлайн. Так как это иной характер взаимодействия педагога и обучающихся, последних друг с другом, а также обучающихся с учебным материалом.

Общеизвестно, что организация учебного процесса имеет свою историю. Так, одной из первых является индивидуальная форма обучения. В этом случае педагог занимался индивидуально с отдельным человеком, часто у него дома. В XVIII-XIX веках этот способ организации обучения практиковался в семейном воспитании среди состоятельных слоев общества. Сейчас индивидуальное сопровождение выступает как форма дополнительной работы, все чаще с нуждающимися в особой помощи, в том числе с теми, кто из-за болезни, инвалидности не может посещать школьные занятия. При очевидных преиму-

ществах, связанных с ориентацией содержания, методов и темпа обучения на личность обучаемого, эта форма очень неэкономична и поэтому непригодна в качестве основного способа организации процесса обучения. Из минусов такого способа организации процесса обучения выделяют отсутствие у обучающегося возможности работать в группе, соревноваться и сотрудничать со сверстниками для достижения общих целей.

Начиная с XV и XVI веков, в основном из-за растущей потребности в образовательных услугах, индивидуальная форма обучения все больше заменялась групповой, при которой молодые люди разного возраста и подготовленности собирались в одном месте, и педагог, работая со всеми по очереди и давая им задания, мог обучать группу, хотя в действительности это была та же форма индивидуальной работы, совмещенная по месту и времени.

На рубеже XVI и XVII веков, в эпоху развития машинного производства, торговли и культуры, возникла потребность в элементарном массовом образовании. Именно в тот период великий чешский педагог-гуманист Ян Амос Коменский предлагает миру зачатки классно-урочной системы. На тот момент это была революционная идея: группы предлагалось разделить по примерно одинаковому возрасту и желанию учиться; педагогу предлагалось работать со всей группой (фронтально) или с разделением ее по несколько человек с выполнением различных заданий; основной формой обучения был предложен урок продолжительностью 40-45 минут, представлявший собой относительно законченную единицу учебного процесса по содержанию и методу построения; все содержание образования предлагалось разделить на отдельные предметы; весь период обучения — на учебные годы, четверти, учебные дни и каникулы, а занятия предлагалось проводить по единому плану и расписанию [1].

Изобретение классного преподавания открыло возможность универсального и относительно недорогого обучения: один педагог мог обучать группу детей. На сегодняшний момент мы имеем четкую организацию и упорядоченность учебной работы, организующую и стимулирующую роль педагога, взаимодействие обучающихся и возможность коллективных способов работы. Экономичность такой системы обучения сопряжена с рядом серьезных недостатков: ограниченные возможности индивидуального подхода, ориентация на «среднего» обучающегося, работа в едином для всех темпе, преимущественно словесная деятельность, определенная ответственность в делении всех занятий на 40-45-минутные отрезки. На протяжении веков определенные «недостатки» системы обучения подвергались критике, и велись поиски более совершенных способов организации процесса обучения.

Чтобы понять объективные закономерности проблем, лежащих в основе процесса перехода образовательного процесса из традиционного формата в онлайн-формат, необходимо четко представлять себе его условия и особенности. В нынешней ситуации остро стоит вопрос поиска нового способа организации учебного процесса, нового педагогического инструментария, уточнения роли самих субъектов педагогического процесса: педагога и детей. Здесь важно отметить, что времена изменились, и объективная реальность требует сегодня не добросовестных исполнителей, а грандиозных новаторов, не только легко приспосабливающихся к меняющемуся миру, но и меняющих этот мир. К сожалению, современная система образования не отвечает предъявляемым временем к ней требованиям. Очевидно, что менять мир могут люди, мыслящие нестандартно, высокоинтеллектуальные, ответственные за свои поступки, инициативные. Говоря о роли педагога, необходимо подчеркнуть, что он сегодня не просто транслятор информации, а наставник, проводник. Следует отметить, что функция наставника несколько в корне не изменилась: он все тот же источник знаний, изменилась лишь подача этих знаний. Педагог сегодня направляет обучающихся по верному пути, и те «самостоятельно» добывают знания, то есть педагог сегодня тот же транслятор знаний, но делает это не напрямую, а опосредованно. Функционал его сегодня расширен и требует больших компетенций. Естественно, что в условиях онлайн-обучения на первый ряд выдвинулись специфические компетенции, и реалии показали, что большинство педагогов ими не владеют.

Четко выразилась роль самих детей именно в онлайн-обучении. Онлайн-формат подчеркнул значимость самостоятельности, ответственности обучающегося, к чему сподвигнуть может его личная мотивация. Правильная мотивация обучающегося является ключевым аспектом результативности обучения в онлайн-формате, поскольку большую часть времени обучающийся самостоятельно осваивает учебный материал. Находясь в домашней, расслабленной обстановке, гораздо сложнее за-

ставить себя приступить к учебным занятиям. Поскольку у детей еще недостаточно развита произвольность деятельности и отсутствует самоконтроль, они остро нуждаются в координации процесса обучения со стороны взрослого. В подростковом возрасте недостаток мотивации к учебному процессу приводит к прокрастинации, поверхностному освоению учебного материала, снижению успеваемости и прочим негативным последствиям. Традиционные формы мотивации обучающихся достаточно сложно реализовать в условиях онлайн-обучения, и исходя из этого возникает необходимость трансформации известных методов. Как правило, в качестве эффективных мотивирующих методов традиционного формата обучения педагоги выделяют хорошие отметки, одобрение педагога, успешность среди сверстников, поощрение родителями в виде бонусов и подарков, а также страх.

Как известно, онлайн-обучение, ограничиваясь онлайн-пространством, лишает обучающегося возможности сравнивать собственные успехи с достижениями других. Показателем успешности здесь служит только отметка педагога. Следует отметить, что в данном случае онлайн-формат предоставляет возможность педагогу индивидуально обратиться к каждому обучающемуся с оцениванием его учебных достижений. Именно обратная связь, даже в виде онлайн-сообщения, способна мотивировать обучающегося. Также в качестве мотивации к обучению педагоги и родители некоторых обучающихся используют страх: за невыполненную либо некачественно выполненную работу ребенка ожидает наказание. Такой страх действительно на какое-то время способен мотивировать школьника. Но вместе с тем следует отметить, что такой вид мотивации нередко несет негативные последствия в виде воспитания таких качеств личности, как зависть, жадность, склонность к чувству вины, изворотливость, корыстолюбие. Страх, материальные стимулы, негативные прогнозы будущего, соперничество — это мотивация, обладающая неустойчивостью и, зачастую, фиксируется установкой только на ситуативное получение необходимой ценности или избегание наказания, благодаря чему пропадает осознанность в получении знаний, учебный процесс превращается в бесконечную гонку за наградой, не приносящую психологического комфорта ребенку. Данная мотивация является внешней. Внутренняя мотивация, основанная не на внешнем вознаграждении, а на удовольствии от содержания деятельности, благоприятна для формирования устойчивого позитивного отношения к учению как к источнику развития и реализации личностного потенциала [2].

Такая мотивация имеет критерий осознанности выполняемых действий: «я учусь, чтобы получить знания, расширить свои горизонты и лично самосовершенствоваться». Ребенку достаточно сложно мотивировать себя таким образом, поэтому внутренняя мотивация должна формироваться с помощью педагога и родителей. Ос-

новой задачей педагога-предметника является поддержание интереса к преподаваемому им предмету. Очень часто, с целью углубления преподаваемого материала, педагог перенасыщает уроки сложной информацией. В формате традиционного офлайн-формата обучения педагог может видеть обратную реакцию обучающихся на материал, имея возможность для корректировки формата подачи информации и изменения форм работы, а в условиях дистанционного обучения обратная реакция поступает уже в виде выполненного задания по самостоятельно изученной обучающимся теме. В таком случае школьник сталкивается один на один с проблемой непонимания темы, что провоцирует снижение мотивации учения.

Также к одной из проблем, провоцирующей снижение уровня учебной мотивации можно отнести трудности с организацией и проведением уроков-видеоконференций, а также возникающие, в связи с этим технические проблемы. Трансляции прерываются, либо к ней могут подключиться злоумышленники, пытающиеся сорвать проведение дистанционного урока. У некоторых обучающихся вообще могут отсутствовать технические средства для присутствия на таком занятии.

Недостаточная вовлеченность в учебный процесс, проявляющаяся в бесконечном самостоятельном выполнении школьником домашних заданий, приводит к потере интереса к изучаемому предмету. Также существует недостаточная интерактивность процесса дистанционного обучения, но в то же время длительное чтение текста с электронного носителя наносит вред здоровью человека. Парадокс организации онлайн-обучения состоит в противоречии между желанием организовать такое обучение без потери интереса обучающихся и соблюдением санитарных норм и требований к проведению занятий [3]. К одному из действующих методов повышения мотивации обучающихся в процессе онлайн-обучения является привлечение внимания к обучению посредством применения нестандартных идей: использование специфического музыкального оформления презентаций; юмор, соответствующий возрасту обучающейся аудитории; интригующий анонс темы предстоящего урока; использование нестандартного образа для проведения онлайн-занятия (сценический образ) и так далее, что требует больших временных затрат педагога на подготовку к проведению таких занятий.

Практическая значимость занятия для обучающегося также обладает мощным мотивирующим эффектом. Школьнику необходимо понимание, для чего это занятие необходимо конкретно ему. Важно понимать, что в таком случае весь учебный материал должен соответствовать потребностям определенного возраста, что особенно необходимо учитывать при планировании и подготовке дистанционных занятий с подростками и старшеклассниками. Не менее значимым источником мотивации онлайн-обучения является чувство внутренней уверенности ребенка в успешности овладения им учебным материалом. Необходимо отмечать любую положительную дина-

мику, пусть и минимальную, поскольку именно это способствует развитию уверенности обучающегося в своих силах.

Фиксация на внутреннем удовлетворении ребенка от успешно выполненного задания является фундаментом для повышения мотивации. К примеру, ведение дневника успехов обучающегося с отметкой о повышении уровня определенного навыка, умения или способности, пусть и не всегда совпадающей с целью конкретного занятия. Разнообразие форм работы, наглядность учебного материала, его соответствие возрастным особенностям субъектов образовательной деятельности, возможность проявления творческого потенциала обучающегося, создание ситуации успеха в процессе обучения способны мотивировать ребенка, находящегося на онлайн обучении, на познавательную активность [4]. Однако в процессе повышения уровня мотивации к учению в условиях онлайн-обучения в большей степени важна роль родителей ребенка. Именно родители должны оказывать постоянную всестороннюю поддержку обучающимся, оказавшимся в непривычном для них, самостоятельном формате обучения.

Роль родителей состоит в стартовом администрировании и контроле за процессом обучения, постепенно научая своего ребенка самостоятельному планированию и организации онлайн работы. При этом необходимо замечать положительную динамику и рост самостоятельности, акцентировать внимание ребенка даже на незначительных успехах. Проблема учебной мотивации обучающихся в онлайн-режиме является достаточно острой в нынешнее время. Очень важно при переходе обучения в онлайн-формат принимать во внимание не только техническую составляющую организации такой формы, но и учитывать мотивацию обучающихся к самостоятельному освоению учебных предметов. Поддержание устойчивости интереса к обучению, мотивация ребенка на познавательную активность находится в равной степени в руках педагогов и родителей, знающих особенности конкретного ребенка и способных встать на позицию обучающегося.

Важно отметить и еще одну из причин, существующих в академической среде разногласий по вопросам внедрения инновационных образовательных технологий — недопонимание смысла многочисленных терминов, используемых в настоящее время в сфере онлайн-обучения. Проблема усугубляется тем, что некоторые из этих терминов вообще не закреплены в нормативной базе, другие же имеют весьма нечеткие («размытые») формулировки. В этих условиях науке необходимо, в первую очередь, закрепить принцип системности определения понятий, связанных с онлайн обучением, в собственной (локальной) нормативной базе.

В данной статье мы представили попытку характеристики проблем процесса перехода образовательного процесса традиционных форм обучения к онлайн-обучению. Необходимо отметить, что онлайн-обучение — это такая

форма обучения, которая продиктована самим временем. Это явление теперь есть в нашей жизни, нам остается теперь его принять и начать изучать его. В дальнейшей

своей исследовательской работе мы проанализируем условия перехода на онлайн, рассмотрим соответствующие задачи и попытаемся предложить пути их решения.

Литература:

1. Джуринский, А. Н. История педагогики: Учеб. пособие для студ. педвузов. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 432 с.
2. Коротаева, Е. В. О дидактических основах обучения в дистанционном формате // Педагогическое образование в России. 2012. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-didakticheskikh-osnovah-obucheniya-v-distantsionnom-formate> (дата обращения: 08.04.2020).
3. Быкова, Н. Н. Мотивация обучающихся при применении дистанционных образовательных технологий // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2016. № 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-obuchayuschih-sya-pri-primenenii-distantsionnyh-obrazovatelnyh-tehnologiy> (дата обращения: 10.04.2020).
4. Маркеева, А. А. Проблема мотивации школьников в дистанционном обучении / А. А. Маркеева. — Текст: непосредственный // Школьная педагогика. — 2020. — № 2 (18). — с. 1-4. — URL: <https://moluch.ru/th/2/archive/164/5177/> (дата обращения: 04.01.2022).

Анализ подходов к проектированию дистанционных образовательных программ для современной цифровой среды обучения

Никитин Александр Александрович, преподаватель
Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского

В статье автор исследует различные подходы к проектированию дистанционных образовательных программ для современной цифровой среды обучения. Анализ основан на теории зоны ближайшего развития Льва Выготского, исследованиях Ивана Павлова об условных рефлексах и методах обучения, а также на работах Александра Лурия по организации познавательных процессов и различным типам интеллекта.

Ключевые слова: педагогическая подготовка, дистанционное образование, цифровая среда обучения, теория зоны ближайшего развития, условные рефлексы, методы обучения, организация познавательных процессов, типы интеллекта, индивидуальный подход, мотивация, интерактивное обучение, творческое мышление, метапознавательные навыки, педагогические стратегии, онлайн-обучение.

В современном образовательном контексте, нарастающие технологические изменения и цифровизация привели к резкому повышению интереса к дистанционному образованию. В связи с этим, эффективная подготовка педагогов высшего образования к проектированию дистанционных образовательных программ стала ключевым аспектом обеспечения качественного образования в современной цифровой среде обучения.

Анализ подходов к подготовке педагогов к дистанционному обучению представляет важную тему для исследования, особенно учитывая стремительное развитие информационных технологий и их интеграцию в образовательный процесс. В последние годы, согласно отчетам Всемирного банка, доля дистанционного образования в мировом высшем образовании продолжает стремительно расти и уже составляет значительную часть общего числа студентов. По мере расширения области дистанционного образования, важность актуального и качественного контента для обучения становится явной.

В сфере дистанционного образования значительный след оставил выдающийся российский психолог и педагог Лев Выготский. Его теория промежуточной зоны развития имеет применение и релевантность в контексте обучения на удаленных платформах. Концепция зоны ближайшего развития, разработанная Выготским, подчеркивает, что обучение должно быть ориентировано на потребности и возможности студента, обеспечивая поддержку и руководство более опытного учителя. В дистанционной образовательной среде это особенно важно, поскольку педагоги могут эффективно поддерживать студентов, преодолевая пространственные и временные ограничения.

Кроме Льва Выготского, еще два выдающихся российских ученых оказали значительное влияние на образование и педагогику. Один из них — Иван Павлов, нобелевский лауреат и физиолог, который изучал условные рефлексы и методы обучения на основе стимул-реакция. Его исследования имеют важное значение в понимании процессов обучения и формирования поведения уча-

щихся, что имеет применимость и в дистанционных образовательных программах.

Еще одним заметным российским ученым, который внес значительный вклад в образование, является Александр Лурия. Этот нейропсихолог и психолог разработал теорию организации познавательных процессов, а также исследовал, как различные типы интеллекта влияют на обучение. Его работы оказались полезными для понимания, как оптимизировать дистанционное образование, учитывая индивидуальные особенности студентов.

Тем не менее, несмотря на значительный прогресс в области дистанционного обучения, существует потребность в более систематическом подходе к подготовке педагогов высшего образования к созданию и реализации дистанционных образовательных программ. Аспекты эффективной адаптации традиционных педагогических методов к онлайн-формату, использование современных технологий и инструментов для обеспечения интерактивности и динамичности образовательного процесса являются важными проблемами, требующими дальнейшего исследования.

Анализ подходов к подготовке педагогов высшего образования к проектированию дистанционных образовательных программ для современной цифровой среды обучения представляет собой важную задачу в образовательной сфере. Вклад Льва Выготского, Ивана Павлова и Александра Лурия в область педагогики и психологии придает этому анализу особую значимость, так как их теории и исследования имеют применимость в разработке эффективных стратегий обучения и взаимодействия в дистанционном формате.

Первоначально следует отметить, что теория зоны ближайшего развития Льва Выготского играет ключевую роль в подходах к подготовке педагогов к дистанционному образованию. Эта концепция подчеркивает, что обучение должно быть ориентировано на потребности и способности каждого студента, и роль педагога заключается в том, чтобы предоставить поддержку и руководство на определенных этапах обучения. В дистанционной образовательной среде, где коммуникация может быть ограничена и студенты работают вне аудитории, педагоги должны активно применять методы индивидуальной поддержки, адаптируя материалы и задания к индивидуальным потребностям каждого студента.

Коллективное и совместное обучение. В соответствии с теорией зоны ближайшего развития, студенты могут достичь большего успеха, когда работают в сотрудничестве с более опытными партнерами. Педагоги могут способствовать формированию учебных групп или партнерств, чтобы студенты могли поддерживать и помогать друг другу в процессе обучения. В онлайн-среде это может быть реализовано через форумы, чаты или виртуальные сессии обсуждения, где студенты могут обмениваться знаниями и решать задачи совместно.

Дифференцированный подход к обучению. Теория зоны ближайшего развития подразумевает, что обучение

должно быть адаптировано к уровню развития каждого студента. В дистанционной образовательной среде, где у студентов могут быть разные темпы обучения и уровни знаний, педагоги должны предоставить разнообразные материалы, задания и ресурсы, которые позволят студентам работать на своем собственном уровне и преодолевать индивидуальные трудности.

Использование технологий для активизации обучения. Технологии могут сыграть важную роль в реализации теории зоны ближайшего развития. Педагоги могут использовать интерактивные онлайн-платформы, вебинары, видеуроки и другие средства для создания активной и динамичной образовательной среды. Такие технологии позволяют студентам взаимодействовать с учебным материалом и получать обратную связь, что способствует более глубокому пониманию темы.

Постоянная обратная связь и поддержка. В соответствии с теорией зоны ближайшего развития, роль педагога заключается не только в передаче знаний, но и в предоставлении поддержки и обратной связи в процессе обучения. В дистанционной среде особенно важно поддерживать постоянное взаимодействие со студентами, обеспечивать обратную связь к их академической деятельности и оказывать помощь в преодолении трудностей.

Интеграция практических заданий и реальных проектов. Один из ключевых аспектов теории зоны ближайшего развития — это перенос обученных навыков на практику. Педагоги могут интегрировать практические задания и проекты в дистанционные образовательные программы, что позволит студентам применить свои знания на практике и развить навыки, которые являются востребованными на рынке труда.

Исследования Ивана Павлова в области условных рефлексов и методов обучения также имеют важное значение для разработки эффективных образовательных программ в дистанционном формате. Применение стимул-реакция моделей может помочь в создании интерактивных и мотивирующих образовательных задач, которые стимулируют активное участие студентов и повышают эффективность обучения на удаленных платформах. Анализ прогресса и реакции студентов на различные методы обучения, основанный на принципах Павлова, может помочь педагогам улучшить свои подходы и подстроиться к индивидуальным потребностям каждого студента.

Кондиционированный рефлекс и формирование привычек в обучении. Иван Павлов исследовал, как учебные задания и стимулы могут вызывать у студентов условные рефлексы, что приводит к формированию привычек в обучении. Педагоги могут использовать этот принцип для стимулирования активного участия студентов в дистанционном обучении. Повторение и систематическое использование кондиционированных стимулов, например наград или похвалы за успешное выполнение заданий, может усилить мотивацию и вовлеченность студентов в учебный процесс.

Использование позитивного и негативного усиления: Павлов обнаружил, что позитивное усиление (награды) и негативное усиление (избегание неприятных последствий) могут повлиять на формирование желаемого поведения. В контексте дистанционного обучения педагоги могут применять систему поощрений и поощрительных мер, чтобы стимулировать студентов к активному участию в учебном процессе, а также использовать меры для предотвращения пропусков и неблагоприятных последствий невыполнения заданий.

Контроль за средой обучения. Исследования Павлова показали, что окружающая среда имеет важное значение для формирования поведения и привычек. В дистанционном обучении педагоги могут создать подходящую образовательную среду, в которой студенты будут получать определенные стимулы и поддержку для активного и качественного обучения. Это может включать четкую структуру курса, легко доступные материалы, систематическую обратную связь и возможности для взаимодействия со сверстниками.

Постепенное усложнение заданий. Иван Павлов доказал, что постепенное усложнение условных стимулов и заданий может способствовать усвоению более сложного материала. Педагоги могут применять этот принцип в дистанционном образовании, предоставляя студентам постепенно усложняющиеся задания и материалы, чтобы постепенно развивать их знания и навыки.

Кроме того, вклад Александра Лурия в область организации познавательных процессов и изучение различных типов интеллекта становится крайне актуальным в современной цифровой среде обучения. При разработке дистанционных образовательных программ педагоги должны учитывать разнообразие интеллектуальных способностей и предпочтений студентов. Применение различных образовательных методов и материалов, адаптированных к разным типам интеллекта, может повысить интерес студентов к обучению и улучшить усвоение материала.

Индивидуальный подход к обучению Александра Лурия выделял различные типы интеллекта у людей, такие как визуальный, аудиальный, кинестетический и др. Педагоги могут использовать эту информацию для разработки индивидуализированных подходов к обучению студентов в дистанционном формате. Предоставление разнообразных образовательных материалов и заданий, учитывающих разные типы интеллекта, поможет учащимся лучше усваивать информацию и развивать свои сильные стороны.

Варьирование методов обучения. Александр Лурия обратил внимание на важность использования разнообразных методов обучения для активизации различных познавательных процессов у студентов. В дистанционном обучении педагоги могут применять различные образо-

вательные технологии, интерактивные задания, виртуальные лаборатории и др. для стимулирования разных аспектов интеллекта и поддержки учебных процессов.

Развитие метапознавательных навыков. Александр Лурия обращал внимание на роль метапознавательных навыков, таких как планирование, контроль и оценка своей деятельности, в процессе обучения. Педагоги могут включать задания и упражнения, способствующие развитию этих навыков, в дистанционные образовательные программы. Например, стимулирование студентов вести учебные дневники, устанавливать цели и анализировать свой прогресс может помочь им стать более активными и самостоятельными в обучении.

Стимулирование творческого мышления. Александр Лурия подчеркивал важность творческого мышления и решения нетипичных задач в развитии интеллекта. Педагоги могут включать творческие задания и проекты в дистанционные образовательные программы, которые позволят студентам проявить свои творческие способности и применить свои знания в новых контекстах.

Исследования Льва Выготского, Ивана Павлова и Александра Лурия имеют огромное значение для разработки подходов и методов, применяемых в обучении в современной цифровой среде. Они предоставляют педагогам фундаментальные принципы и инструменты, которые могут быть использованы для успешной подготовки педагогов высшего образования к проектированию дистанционных образовательных программ.

Теория зоны ближайшего развития Льва Выготского подсказывает, что взаимодействие, поддержка и адаптация образовательного процесса к потребностям каждого студента являются ключевыми компонентами успешного обучения. Использование концепции условных рефлексов и методов обучения Ивана Павлова дополняет подходы к образованию, способствуя мотивации и стимуляции студентов, а также повышая их активность в дистанционной образовательной среде.

Вклад Александра Лурия в области организации познавательных процессов и изучение различных типов интеллекта позволяет педагогам разрабатывать индивидуализированные подходы к обучению, учитывая разнообразие способностей и предпочтений студентов.

В целом, объединение принципов и исследований Льва Выготского, Ивана Павлова и Александра Лурия предоставляет многосторонний и комплексный подход к подготовке педагогов высшего образования к проектированию дистанционных образовательных программ. Этот аналитический подход позволяет разрабатывать эффективные стратегии обучения, мотивировать студентов и создавать разнообразную образовательную среду, способствующую более успешному и качественному обучению в современной цифровой среде.

Литература:

1. Выготский, Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. —: АСТ, 2021. — 576 с. — Текст: непосредственный.

2. Павлов, И. П. Условный рефлекс/И. П. Павлов. — ИГ Лениздат, 2014. — 224 с. — Текст: непосредственный.
3. Лурия, А. Р. Основы нейропсихологии/А. Р. Лурия. — Питер, 2023. — 384 с. — Текст: непосредственный.

Нахождение численности подмножеств при решении задач на уроках математики

Петрушенко Сергей Юрьевич, учитель

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 17» Старооскольского городского округа (Белгородская обл.)

В статье рассмотрены основные подходы к решению комбинаторных задач по нахождению численности подмножеств с определенным набором признаков (свойств).

Ключевые слова: задачи, элементы, множества, подмножества.

Рассмотрим задачи, которые в обобщенном виде сводятся к следующему: данное множество разбито на подмножества по нескольким признакам (свойствам); требуется установить число элементов, обладающих теми или иными признаками (свойствами). Так как эти подмножества пересекаются, т. е. элементы могут иметь несколько из данных признаков, то бывает непросто вычленишь сколько именно тех, которые интересуют.

Для выяснения подходов к решению таких задач рассмотрим простой пример. Из 26 учащихся 12 посещают литературный кружок и 10 — физический, причем 4 человека посещают и тот и другой. Сколько учащихся не посещают ни литературный, ни физический кружок?

Для решения задачи нужно общее число учащихся представить как сумму чисел слушателей каждого из кружков и неизвестного числа тех, кто не посещает их. Но будет ли верным равенство $26 = 12 + 10 + x$? Конечно, нет. Ведь 4 учащихся, которые посещают оба кружка, мы посчитали дважды — и в числе 12 и в числе 10. А нужно их посчитать, как и остальные, только один раз. Поэтому правильным будет уравнение $26 = 12 + 10 - 4 + x$. Откуда $x = 8$.

Обозначим $n(K)$ число всех учащихся в классе, $n(L)$ и $n(\Phi)$ — числа членов соответственно литературного и физического кружков; $\overline{n(L)}$ и $\overline{n(\Phi)}$ — числа тех, кто не посещает соответственно литературный и физические кружки. Тогда будет верным равенство

$$n(K) = [n(\Phi) + n(L) - n(\Phi \text{ и } L)] + n(\overline{\Phi} \text{ и } \overline{L}).$$

В правой части первые три члена, заключенные в квадратные скобки, выражают число тех учащихся, которые посещают или литературный или физический кружки, т. е. хотя бы один из них. Поэтому можно написать

$$n(K) = n(\Phi \text{ или } L) + n(\overline{\Phi} \text{ и } \overline{L}) \quad [1].$$

Поставим теперь такой вопрос: сколько учащихся посещают только физический кружок, т. е. посещают физический и не посещают литературный кружок? Очевидно,

$$n(\Phi \text{ и } \overline{L}) = n(\Phi) - n(\Phi \text{ и } L) = 10 - 4 = 6.$$

Следует обратить внимание на различный смысл выражений «посещают физический кружок» и «посещают только физический кружок».

В общем случае для разбиения множества M по двум признакам A и B имеем из тех же соображений при сохранении аналогичных обозначений формулу:

$$n(M) = n(A \text{ или } B) + n(\overline{A} \text{ и } \overline{B}) = [n(A) + n(B) - n(A \text{ и } B)] + n(\overline{A} \text{ и } \overline{B}) \quad (1)$$

Выражение в квадратных скобках — это число элементов, обладающих хотя бы одним из свойств A или B .

Разумеется, в случае разбиения по двум признакам вовсе не обязательно вводить символику, писать общие формулы. Нетрудно сообразить и без этого. Смысл всей этой «теории» в том, чтобы на простом материале обнаружить общий подход, который можно было бы использовать и в более трудных задачах, где будет больше признаков, по которым производится разбиение.

Формулу (1) можно получить и из теоретико-множественных соображений. То, что обозначено $(A \text{ или } B)$ — это объединение подмножеств A и B ; $(A \text{ и } B)$ — это их пересечение; \overline{A} — это дополнение A до M . Формулу можно «увидеть» при помощи диаграмм Эйлера-Венна или доказать аналитически [2]. Однако даже для разбиения по трем признакам первый способ почти теряет свое главное преимущество — наглядность, а аналитическое доказательство становится слишком громоздким.

Между тем, чисто логический путь сопоставления численности множества и его подмножеств при увеличении количества признаков лишь удлиняется, но в принципе остается не более сложным.

Теперь обратимся к случаю, когда множество M развивается на подмножества по трем признакам (свойствам). Как и раньше, буквами A , B и C будем обозначать как сами признаки, так и подмножества элементов, обладающих этими признаками, а символами $n(A)$, $n(B)$ и т. п. — число элементов указанного множества.

Прежде всего, отметим, что число всех элементов M можно представить как сумму числа элементов, имеющих хотя бы один из данных признаков, и числа элементов, не обладающих ни одним из них.

$$n(M) = n(A \text{ или } B \text{ или } C) + n(\bar{A} \text{ и } \bar{B} \text{ и } \bar{C}).$$

Будем теперь искать выражение для первого слагаемого. Можно ли считать, что

$$n(A \text{ или } B \text{ или } C) = n(A) + n(B) + n(C)?$$

Нет, так как число элементов, обладающих какими-либо двумя из данных трех свойств, мы сосчитали бы дважды — например, $n(A \text{ и } B)$ в числе $n(A)$ и в числе $n(B)$. Значит, число элементов такого вида надо вычесть из общей суммы. Но будет ли уже верным равенство

$$n(A \text{ или } B \text{ или } C) = n(A) + n(B) + n(C) - n(A \text{ и } B) - n(A \text{ и } C) - n(B \text{ и } C)?$$

Еще нет, так как могут быть элементы, обладающие всеми тремя признаками. Их число мы трижды взяли со знаком «+» и трижды со знаком «-», т. е. не прибавили ни разу. А один раз это сделать надо. Значит, чтобы последнее равенство стало верным, надо к его правой части прибавить $n(A \text{ и } B \text{ и } C)$. Окончательно получаем формулу

$$\begin{aligned} n(M) &= n(A \text{ или } B \text{ или } C) + n(\bar{A} \text{ и } \bar{B} \text{ и } \bar{C}) \\ &= [n(A) + n(B) + n(C) - n(A \text{ и } B) - n(A \text{ и } C) - n(B \text{ и } C) + n(A \text{ и } B \text{ и } C)] \\ &\quad + n(\bar{A} \text{ и } \bar{B} \text{ и } \bar{C}) \end{aligned} \quad (2)$$

Отметим, что число элементов, обладающих только одним признаком, например, A можно найти по формуле:

$$n(A \text{ и } \bar{B} \text{ и } \bar{C}) = n(A) - n(A \text{ и } B) - n(A \text{ и } C) + n(A \text{ и } B \text{ и } C), \quad (3)$$

к которой легко прийти аналогичным рассуждением.

Наконец, очевидная зависимость

$$n(A \text{ и } B \text{ и } \bar{C}) = n(A \text{ и } B) - n(A \text{ и } B \text{ и } C) \quad (4)$$

дает выражение для числа элементов, обладающих признаками A и B , но не обладающих признаком C .

Рассмотрим типичные задачи с разбиением по трем признакам.

Пример 1. Каждая из 30 невест красива, воспитана или умна. В том числе воспитанных 21, красивых 18, умных 15, красивых и воспитанных 11, умных и воспитанных 9, умных и красивых 7. Сколько невест обладают всеми этими качествами?

Введя соответствующие обозначения и учитывая, что по условию задачи число невест, не обладающих ни одним из названных качеств, равно нулю, получим по формуле (2) равенство

$$n(H) = n(K) + n(B) + n(Y) - n(K \text{ и } B) - n(K \text{ и } Y) - n(Y \text{ и } B) + n(K \text{ и } Y \text{ и } B)$$

Или, подставив исходные данные, $30 = 18 + 21 + 15 - 11 - 9 - 7 + n(K \text{ и } Y \text{ и } B)$.

Ответ: 3.

Следующая задача составлена по сюжету, придуманному Льюисом Кэрроллом (Чарльзом Джонсоном) — известным английским математиком конца XIX века, автором знаменитой книги «Алиса в стране чудес».

Пример 2. На пиратском корабле все 100 человек экипажа гордятся боевыми увечьями. Среди них 72 одноглазых, 48 одноруких, 25 одноногих, 20 лишились глаза и руки, 18 глаза и ноги, 15 ноги и руки. Сколько одноглазых пиратов имеют обе руки и обе ноги?

Обозначим первый признак — отсутствие глаза — буквой A , отсутствие руки — B , отсутствие ноги — C . По смыслу задачи $n(\bar{A} \text{ и } \bar{B} \text{ и } \bar{C}) = 0$. Найти нужно $n(A \text{ и } \bar{B} \text{ и } \bar{C})$. Согласно формуле (3), $n(A \text{ и } \bar{B} \text{ и } \bar{C}) = n(A) - n(A \text{ и } B) - n(A \text{ и } C) + n(A \text{ и } B \text{ и } C)$. Однако последнее слагаемое здесь нам не известно. Найдем его, подставив исходные данные в формулу (2): $100 = 72 + 48 + 25 - 20 - 18 - 15 + n(A \text{ и } B \text{ и } C)$. Отсюда $n(A \text{ и } B \text{ и } C) = 8$. Тогда $n(A \text{ и } \bar{B} \text{ и } \bar{C}) = 72 - 20 - 18 + 8 = 42$.

Ответ: 42.

Пример 3. Из 200 абитуриентов задачу по алгебре решили 160 человек, по геометрии — 140, по тригонометрии — 120. При этом задачи по алгебре и геометрии решили 120 абитуриентов, по алгебре и тригонометрии — 100 человек, по геометрии и тригонометрии — 80. А 60 абитуриентов решили все три задачи. Сколько абитуриентов решили хотя бы одну задачу? Сколько не решили ни одной задачи?

По формуле (2) имеем: $200 = [160 + 140 + 120 - 120 - 100 - 80 + 60] + n(\bar{A} \text{ и } \bar{B} \text{ и } \bar{C})$. Выражение в квадратных скобках — это и есть число абитуриентов, решивших хотя бы одну задачу. Оно равно 180. Не решили ни одной задачи 20 человек.

Ответ: 180; 20.

Пример 4. Из 50 студентов 15 посещают спецкурс по математическому анализу, 6 по анализу и геометрии, 5 по алгебре и геометрии, 13 только по алгебре, 2 по всем математическим дисциплинам, 10 предпочитают педагогику. Сколько студентов посещают спецкурс только по геометрии?

Число студентов, посещающих спецкурс только по геометрии, можно выразить в соответствии с формулой (3):

$$n(\Gamma \text{ и } \bar{A} \text{ и } \bar{M}) = n(\Gamma) - n(\Gamma \text{ и } A) - n(\Gamma \text{ и } M) + n(\Gamma \text{ и } A \text{ и } M).$$

Однако здесь неизвестно $n(\Gamma)$, т. е. общее число студентов, посещающих спецкурс по геометрии. Чтобы его найти, напишем формулу (2):

$$n(C) = [n(\Gamma) + n(A) + n(M) - n(\Gamma \text{ и } A) - n(\Gamma \text{ и } M) - n(A \text{ и } M) + n(\Gamma \text{ и } A \text{ и } M)] + n(\bar{\Gamma} \text{ и } \bar{A} \text{ и } \bar{M})$$

и заметим, что число студентов, посещающих спецкурс только по алгебре, которое известно, равняется $n(A) - n(A \text{ и } M) - n(A \text{ и } \Gamma) + n(A \text{ и } \Gamma \text{ и } M)$ (снова формула (3)). Подставив вместо всего этого выражения значение $n(A \text{ и } \bar{\Gamma} \text{ и } \bar{M})$, получим уравнение $50 = 15 + n(\Gamma) - 6 + 13 + 10$. Отсюда $n(\Gamma) = 18$. Тогда $n(\Gamma \text{ и } \bar{A} \text{ и } \bar{M}) = 18 - 6 - 5 + 2 = 9$.

Ответ: 9.

Пример 4. Комнату школьника при домоуправлении регулярно посещают 35 детей. 8 из них занимаются в шахматной секции, 18 в секции настольного тенниса, 12 в секции борьбы. В том числе 5 успевают посещать занятия и по шахматам, и по теннису, 3 — по теннису и борьбе, 2 — по шахматам и борьбе. Остальные — те, кто не увлекается спортом, — посещают кружок рукоделия. Сколько детей занимается в этом кружке?

Согласно формуле (2), число ребят, занимающихся хотя бы в одной спортивной секции, равняется $8 + 18 + 12 - 5 - 3 - 2 = 28$. Значит, кружок рукоделия посещают 7 детей.

Ответ: 7.

Таким образом, мы рассмотрели общий подход, который можно использовать в решении более трудных задач, где будет больше признаков, по которым производится разбиение.

Литература:

1. Василенко, Ю. К. Начала комбинаторики. Как преподавать их учащимся. — Белгород.: БелГУ, 1993.
2. Виленкин, Н. В. Индукция. Комбинаторика. — М.: Просвещение, 1976.

Коммуникативные универсальные учебные действия младших школьников

Пискун Екатерина Николаевна, студент магистратуры
Московский городской педагогический университет

В статье рассматриваются группы коммуникативных универсальных учебных действий младших школьников, критерии их оценивания, структура коммуникативных умений.

Ключевые слова: коммуникация, коммуникативные универсальные действия младших школьников, критерии оценивания, структура коммуникативных умений.

Communicative universal educational actions junior schoolchildren

The article focuses on the clusters of universal educational actions in communication among primary school students, the standards used to assess them, and the composition of their communication abilities.

Keywords: communication is a universal activity among junior schoolchildren, and it involves various actions, the assessment criteria for communication are important in determining the level of communicative skills, the structure of communicative skills also plays a significant role in this process.

Успешное взаимодействие с окружающим миром зависит от коммуникативных действий, которые играют важную роль в формировании жизненной стратегии че-

ловека. Выбор младшего школьника можно определить как вариант поведения в другой ситуации, когда ребенок осознанно выбирает свои действия, учитывая возможные

последствия. [2]. Для обеспечения развития коммуникативных универсальных учебных навыков у младших школьников необходимо создать условия, способствующие формированию субъектной позиции учащихся как в учебной деятельности, так и в общей школьной жизни. [1].

Психолог Е.Е. Кравцова проводит анализ проблемы, связанной с готовностью детей к обучению в школе, дети активно используют язык в соответствии с ситуацией и контекстом общения, а также проявляют способность к сотрудничеству и взаимодействию. сотрудничество среди сверстников осуществляется через выполнение общих задач, соблюдение установленных правил и примеров, а также через коммуникацию, основанную на сотрудничестве и соревновании. [4].

Психологи (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская, О.А. Карабанова, Н.Г. Салмина, С.В. Молчанов) различают три группы универсальных коммуникативных действий в зависимости от трех основных аспектов коммуникативной деятельности: взаимодействие, сотрудничество и условие коммуникации. интериоризации [2].

Давайте рассмотрим данные категории и критерии для их оценки.

Первый кластер — коммуникация в качестве взаимодействия (интеракции). Этот кластер включает коммуникативные навыки, которые учитывают точку зрения собеседника в совместной деятельности. Факторы, способствующие формированию или общему уровню развития коммуникации, включают:

1) Навыки использования словесных и невербальных способов общения; 2) Желание общаться с людьми своего возраста и взрослыми; 3) Положительное отношение к сотрудничеству как процессу и эмоциональному явлению; 4) Готовность и умение активно слушать своего собеседника; 5) Сосредоточенность на партнере во время общения.

Оценка выделенных учебных умений основывается на следующих основных критериях:

1) «Уважение к различным точкам зрения, ориентация на мнения других людей, которые отличаются от нашего собственного мнения». 2) «Понимание и принятие возможности разнообразных позиций и точек зрения на определенную тему или вопрос». 3) «Учет различных мнений и умение обосновать свое собственное мнение и позицию». 4) «Понимание и принятие возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета, явления или события; осознание относительности оценок или подходов к выбору.

Коммуникация во второй группе рассматривается как сотрудничество. В данную категорию входят коммуникативные навыки, которые способствуют сотрудничеству. Для достижения общей цели, данная группа коммуникативных УУД основывается на согласовании усилий и организации совместной деятельности. Важным условием при этом является фокусировка на партнере по совместной деятельности.

Ключевыми показателями оценки отдельных учебных навыков являются следующие: 1) способность обосновывать свою точку зрения, убеждать и принимать компромиссы; 2) навык и желание достигать соглашений, находить общие решения; 3) готовность к взаимному контролю и поддержке в процессе выполнения задания; 4) способность поддерживать дружеское отношение друг к другу в случае конфликта интересов [3, с. 129].

Эта категория включает в себя активности, направленные на обмен информацией с другими людьми и способствующие развитию рефлексии.

Ключевыми показателями оценки выделенных учебных навыков являются следующие: 1) «рефлексивный анализ собственных действий, который полно отражает содержание и условия действий, выполняемых ребенком; 2) способность ясно выражать свои мысли для партнера (имеется в виду устная речь), учитывая, что партнер или собеседник знает и видит, а что нет; 3) умение задавать вопросы, включая направляющие, для получения необходимой информации от партнера в рамках совместной деятельности» [3, с. 129].

В структуре навыков общения можно выделить несколько элементов:

Первый компонент — важным аспектом в общении является умение грамотно выражать свои мысли. Для младших школьников особенно важно научиться правильно строить предложения, артикулировать звуки и использовать слова и выражения, соответствующие их возрасту. Кроме того, они должны осознавать значения слов и фраз, а также уметь задавать и отвечать на вопросы.

Второй компонент — невербальная коммуникация — это способ передачи информации без необходимости использования слов или знаков препинания. Для передачи эмоций и мыслей младшие школьники должны освоить жесты, мимику, интонацию и позы тела — невербальные средства коммуникации.

Третий компонент — дети в младшей школе должны разрабатывать навыки активного прослушивания, включая умение сосредоточиться на словах собеседника, понять его мысли и эмоции, а также задавать уточняющие вопросы.

Четвертый компонент — адаптация в обществе. Возрастные ученики начальной школы должны освоить навык адекватной реакции на эмоции окружающих, умение устанавливать контакт с ровесниками и взрослыми, а также придерживаться правил этикета. [5, с. 129].

Таким образом, коммуникативные УУД подразделяются на коммуникативные действия, направленные на учет позиции собеседника (коммуникация как взаимодействие), согласование усилий по достижению общей или совместной цели (коммуникация как кооперация) и коммуникативно-речевые действия, служащие средством передачи информации (коммуникация как условие интериоризации).

Литература:

1. Арапова Статья «Школьники младшего возраста и их активная роль в жизни» опубликована в журнале «Начальная школа» в 2018 году под номером 4. — с. 7-11.
2. Арапова, П. И. Предоставление возможности подготовить школьника к выбору // Издание начальной школы. — 2016. — Том 3. — Страницы 10-15.
3. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др.]; под ред. А. Г. Асмолова. — М.: Просвещение, 2008. — 151 с.
4. Кравцова, Е. Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. — М.: Педагогика, 1991. — 152 с.
5. Лисина, М. П. Общение, личность и психика ребенка [Текст]/Под ред. А. Г. Рузской. — М. — Воронеж, 2001. — 383 с.

Взаимодействие школы и семьи в процессе обучения детей с ограниченными возможностями здоровья

Тарасова Екатерина Алексеевна, воспитатель;
Жигалова Анастасия Валерьевна, учитель начальных классов;
Головинова Арина Александровна, учитель начальных классов;
Столярова Инна Николаевна, воспитатель

МБОУ «Начальная школа-детский сад для обучающихся и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья» г. о. Мытищи (Московская обл.)

Семья как главный общественный институт играет первостепенную роль в жизни каждого ребенка, выполняя ключевую функцию воспитания и социализации нового поколения, а также обеспечивая переосмысление ценностей и установление нравственных и духовных качеств, формируются представления о том, какими могут являться взаимоотношения между людьми. Тем не менее, не всегда семейная среда способна полностью удовлетворить потребности ребенка, особенно у тех, кто имеет ограниченные возможности здоровья. Родители ребенка с ограниченными возможностями здоровья часто сталкиваются с такой проблемой.

Семьи, имеющие «особенных» детей, переживают неуверенность, пессимизм, испытывают чувство страха в отношении будущего своего ребенка очень долгое время. Чтобы выйти из такой долгой психотравмирующей сложившейся ситуации, семье имеющей ребенка с ОВЗ, необходима особая помощь со стороны педагогов-психологов, социальных педагогов, понимание родственников, близких людей. Родители, в семье которых есть ребенок с ОВЗ, должны близко взаимодействовать не только со школьным психологом, социальным педагогом и классным руководителем, они должны взаимодействовать со всеми педагогами и детским коллективом, в котором находится их ребенок. Это все нужно для социализации ребенка. Педагоги образовательного учреждения и родители должны объединить свои силы и сосредоточить их на социализации ребенка. Их первостепенная задача — снять психологический стресс и нервное напряжение у ребенка, которые он испытывает перед обществом [1].

Л. В. Карцева писала: «В современном обществе человеку, имеющему ограничения по здоровью трудно всту-

пить в социум, а социуму нелегко принять такого человека. Но развитие любого ребенка: будь это ребенок нормы или ребенок с ОВЗ невозможно без наличия контактов, общения с разными людьми». [2].

Таким образом, родители, чьи дети имеют ограниченные возможности здоровья, нуждаются в социальной и психологической поддержке и помощи. Подобная помощь, в первую очередь необходима для стабилизации эмоционального состояния, чтобы избежать дезадаптации ребенка и семьи в целом, чтобы помочь наладить грамотные родительские отношения с детьми [3].

Работа педагога-психолога и всего педагогического коллектива с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья и их родителями, должна строиться на следующих принципах:

1. Личностно-ориентированный подход к детям и родителям, необходимо учитывать личностные особенности ребенка и его семьи; необходимо обеспечить комфортные, безопасные условия.
2. Гуманно-личностный принцип — этот принцип проявляется во всестороннем уважении и любви к ребенку и его семье, вера в достижение поставленных целей, формирование положительной «Я-концепции» каждого ребенка, умение организовывать ситуацию успеха.
3. Принцип комплексности — включает в себя оказание психологической и социальной помощи. Учителя, родители, воспитатели и психолог должны быть вовлечены в этот процесс, а сам ребенок не должен быть исключен из этого процесса.
4. Принцип деятельностного подхода — здесь необходимо учитывать ведущий вид деятельности, ориентиро-

ваться на тот вид деятельности, который является более важным для ребенка на данном этапе жизни.

Взаимодействие между школой и родителями всегда сопровождается проблемой ограниченного времени. Как правило, у родителей не всегда достаточно времени на встречи с педагогами. Нужно стремиться постоянно осуществлять повышение психолого-педагогической компетентности родителей, которые воспитывают детей с ограниченными возможностями здоровья.

Надо активно вовлекать родителей в школьную жизнь их ребенка и в образовательный процесс. Сделать их активными его участниками и расширять круг педагогических знаний и представлений.

Социальный педагог и психолог взаимодействуют со семьями, в которых растут дети с ОВЗ. Их совместная работа строится на нескольких ключевых направлениях:

- изучение семей и условий семейного воспитания;
- участие в распространении психолого-педагогических знаний;
- активное влияние на родительский актив с целью активизации и коррекции семейного воспитания;
- предоставление индивидуальной помощи и поддержки родителям, учитывая специфику каждой отдельной семьи;
- обобщение и распространение опыта эффективного семейного воспитания.

В такой деятельности необходимо использовать следующие формы и методы работы с родителями: консультации (индивидуальные и групповые), визиты на дому, родительские собрания в форме тренинга, «круглого стола», конференции, «педагогической гостиной», дни открытых дверей, мастер-классы, деловые игры, семинары-практикумы, совместные праздники.

Основная задача заключается в том, чтобы помочь родителям не стыдиться своего ребенка, принимать таким, какой он есть, помочь ребенку стать уверенным в себе и самостоятельным, развивать его познавательную активность и эмоционально-волевое развитие.

Зачастую родители ведут себя пассивно: не уделяют время для выполнения домашних заданий с ребенком, не обращаются за консультацией и советом к педагогам и т. д.

Нужно донести до родителей, что они и учителя — партнеры в воспитании учащихся. Вместе они должны следовать общей программе развития, взяв за основу сильные стороны семейного и школьного воспитания. Однако, важной задачей для семьи и школы должно стать раскрытие индивидуальных способностей, интересов и потенциала каждого ребенка.

Для того, чтобы дети комфортно себя чувствовали нужно придерживаться следующих правил:

- Использовать при общении чёткие и ясные положительные формулировки (без частицы НЕ);
- Использовать методы поощрения;
- Обязательно подчёркивать реальные положительные качества, сильные стороны личности;

— Выслушивать проблему, изложенную ребёнком, не перебивая его собственными комментариями;

— Учить детей позитивному самоутверждению (Всё будет хорошо и т. п.);

— Учить более гибкому реагированию на жизненные ситуации, умению брать на себя ответственность;

— Воспитывать ответственность к любому делу [4].

Практически любой психолог, учитель скажет, что обучение в школе — сложный период, причем не только для ребенка, но и для его семьи. Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, но также связаны и с организацией жизни в школе в целом. И хотя каждая школа представляет собой сложный и своеобразный «организм», многие трудности, с которыми сталкиваются учащиеся в этот период, схожи:

— эмоциональная незрелость детей с ОВЗ приводит к плохой контактной поддержке (мимолетность, ситуативность, неустойчивость, нестабильность);

— расторможенные психические процессы, повышенный уровень возбудимости приводят к импульсивному поведению, которое часто приводит к цепочке реакций (крики, драки, ссоры, бурные обиды и т. д.) и неадекватным способам выхода из конфликтов;

— адаптивные механизмы у детей с ОВЗ не обладают достаточно развитыми интеллектуальными и эмоционально-волевыми возможностями для самостоятельного и продуктивного устранения недостатков.

Родители детей должны обладать определенным набором знаний о своих детях с ограниченными возможностями здоровья. В этом им может помочь специальная коррекционная школа, перед которой стоит задача просветительской деятельности.

Назовем некоторые направления, по которым следует организовывать беседы с родителями:

1. Причины возникновения осложнений в развитии детей;
2. Типичные затруднения учащихся вспомогательной школы в овладении учебными предметами;
3. Особенности поведения, интересов учеников младших классов;
4. Подростковый период в развитии ребенка;
5. Подготовка учащихся к самостоятельной жизни;
6. Роль семьи в обучении и воспитании ребенка;

С циклом бесед может выступить один человек (врач, учитель, воспитатель, психолог), возможно и распределение тем по одному из направлений между несколькими лицами. Выступающий должен говорить просто, доходчиво, не нужно называть фамилии. Родители сами догадываются, когда речь пойдет об их ребенке.

В организации эффективного взаимодействия между педагогами и родителями особую роль играет школьный педагог-психолог, чьи профессиональные знания и навыки помогут провести диагностику учащихся и проконсультировать как педагогов, так и родителей по вопросам взаимодействия с ребенком.

Подводя итог, можно сказать что, учителя и родители как партнёры в воспитании ребёнка дополняют друг друга.

Их союз даёт возможность выявить сильные стороны каждого ребенка и скорректировать возможные ошибки.

Литература:

1. Огарков, М. Д. Дети-инвалиды: проблемы и пути решения/М. Д. Огарков // Отечественный журнал социальной работы. — 2001. — № 11. — с. 112.
2. Карцева, Л. В. Психология и педагогика социальной работы с семьей: Учебное пособие/Л. В. Карцева. — 2-е изд. — Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2013. — 224 с.
3. [Электронный ресурс] URL.: <https://multiurok.ru/blog/vzaimodeistvie-semi-i-shkoly-v-protssesse-sotsializatsii-detei-s-ogranichennymi-vozmozhnostiami-zdorovia.html> (дата обращения:25.06.2023).
4. [Электронный ресурс] URL.: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2017/06/02/statya-na-temuadaptatsiya-detei-s-ovz-v-obshcheobrazovatelnoy> (дата обращения:03.07.2023).
5. [Электронный ресурс] URL.: <https://studfile.net/preview/9595733/page:15/>(дата обращения:05.07.2023).

Экспериментально-исследовательская студия «Космическая лаборатория» для детей 4-7 лет (из опыта работы)

Тутушина Марина Николаевна, старший воспитатель;
 Зиновьева Надежда Анатольевна, психолог;
 Завгородняя Татьяна Васильевна, инструктор по физической культуре;
 Быковская Наталья Витальевна, воспитатель
 МОУ Кадетская школа г. о. Люберцы Московской обл.

Г о. Люберцы неразрывно связан с космонавтикой, в Люберецком ремесленном училище учился Юрий Гагарин, а скафандр, в котором он впервые полетел в космос, был сделан на Люберецком заводе «Звезда». В 2015 году был открыт наш детский сад и назван прекрасным и гордым названием «Космос». И с самого открытия сада мы ведём непрерывающуюся работу по обогащению РППС не только в группах, но и в холлах, коридорах. А с 2023 года у нас открыта постоянно действующая муниципальная выставка «Загадки космоса». Мы проводим экскурсии для воспитанников других образовательных организаций как для дошкольников, так и для школьников.



С самого открытия наше учреждение оказывало большое внимание развитию опытно-экспериментальной деятельности. Появился такой проект, как «Космическая

лаборатория». А в 2017 году мы представили наш проект на премии Губернатора «Наше Подмосковье» и стали лауреатами 2 степени, был выделен денежный грант на закупку оборудование и открыта постоянно действующая студия — Космическая лаборатория.



С 12 апреля 2023 года наше дошкольное отделение участвует в Юбилейном X Федеральном научно-общественном конкурсе «Восемь жемчужин дошкольного образования-2023». Конкурс проходит в формате межсетевое взаимодействия, мы объединились с образовательными организациями России в сообщество и не только транслируем свой наработанный опыт на базе космической лаборатории, но и перенимаем множество идей в околокосмической тематике. В рамках конкурса создано открытое сообщество «Взлет» группы в Контакте <https://vk.com/vzlet>

com/club220053008, именно здесь мы делимся своими работками, опытом и идеями.

Педагогическая целесообразность нашей студии объясняется тем, что комплексы занятий, включающие в себя игры, опыты, эксперименты, занятия по конструированию, приближены к реальной обстановке.

Среди закупленного оборудования хочется отдельно отметить мультимедийную доску, робототехнические наборы, наборы конструкторов, головоломки, телескопы, микроскопы, подзорные трубы, бинокли, увеличительные стекла, компасы, а также разнообразные сосуды из различных материалов, наборы для детского экспериментирования с магнитами, растениями.



Для каждой возрастной группы обозначены тематические разделы. Начиная со средней группы, каждый последующий год усложняется по содержанию, по объему знаний, задачам и способам реализации. Дети среднего дошкольного возраста посещают космическую лабораторию, где через игры-путешествия, игры-эксперименты, игры с моделированием, игры-этюды изучают такие темы как «Песочная страна», «Воздух», «Вода», «Может ли вода быть твердой», «Фокусы с магнитом», «Камни», «Волшебное стекло», «Свет-тень», «Приборы-помощники», с помощью которых можно увидеть, например больших насекомых.



Для старших дошкольников педагогические задачи усложняются, и дети этого возраста изучают такие темы, как «Земля наш общий дом», формируя представления о нашей планете, «Почва», «Превращения воды», а также проводятся эксперименты: «Удивительное вещество вода», «Сухой из воды», «Вода бывает теплой, холодной, горячей», измеряем дождь.



Также проводится работа с измерительными приборами. Очень нравится детям исследовать свойства магнита, проводить эксперименты «Притягивание предметов к магниту», «Свет повсюду», «Волшебный диск», «Притягивание к магниту через предметы».



Наша Космическая лаборатория это не только исследовательская работа, но и знакомство с такими профессиями, как космонавт, инженер, пилот, астроном, космический турист.

А сейчас я хочу вкратце рассказать о квесте «Загадочная луна», который прошел на последней неделе, посвященной экспериментированию, его цель — закрепление знаний воспитанников о Луне как о спутнике Земли. Определить опытным путём особенности рельефа лунной поверхности и условий окружающей среды на ней.



В ходе квеста ребята поспорили о том почему поверхность Луны неровная и как называются котлованы, которыми она покрыта. В ходе опытов убедились, как образуются кратеры. Показали, что Луна вращается вокруг своей оси. Узнали, как можно измерить расстояние до Луны. Ответили на вопрос, почему Луна меняет свою форму. И так увлеклись этим, что решили провести проект «Фазы Луны». И 5 мая, в полнолуние, он стартовал. Цель проекта: изучение изменения формы Луны. Ребята каждый день совместно с родителями наблюдают за Луной, делают

фото и высылают мне. Я отбираю лучшую фотографию и оформляю наглядное пособие, плакат. Дети с большой активностью и интересом включились в работу.

Для детей старших и подготовительных групп наша Космическая лаборатория одна из любимых видов деятельности. Дети с нетерпением ждут новых посещения студии. Наши педагоги работают над созданием и обновлением развивающей среды в студии, ищут новые решения для проведения интересной экспериментально-исследовательской работы.

Что нужно знать родителям и учителям начальных классов для того, чтобы воспитать успешную творческую личность

Фуфаева Оксана Сергеевна, учитель начальных классов
МБОУ СОШ «Аннинский Лицей» (Воронежская область)

В данной статье рассматриваются нейропсихологические особенности раннего развития ребёнка, которые необходимо учитывать как родителям в период до школьного возраста, так и учителям начальных классов, для того чтобы воспитать успешную творческую личность. Раскрывается значимость нейропсихологического подхода в процессе обучения младших школьников, направленного на коррекцию умственных сил посредством нейрогимнастических упражнений. Доказывается эффективность нейрогимнастических упражнений в начальной школе с точки зрения нейропсихологических знаний, полученных отечественными нейропсихологами. Приводятся несколько примеров применения таких упражнений в начальной школе.

Ключевые слова: успешная творческая личность, ребёнок, раннее развитие, нейропсихологические особенности.

Поскольку в последние годы растёт число детей с трудностями в поведении, тревожных, эмоционально неустойчивых, что, в свою очередь, негативно влияет на учебный процесс, то проблема повышения уровня психологической грамотности учителя начальных классов, в настоящее время чрезвычайно остра и важна.

В деле воспитания эмоциональной устойчивости школьников, как и вообще в воспитании, обучении и развитии детей, должно быть органическое единство действий школы и семьи. Ведь не зря говорят, что никогда никакая семья не даст ребёнку того, что может дать школа, и никакая самая лучшая школа не заменит ему семью. Именно поэтому очень важно знать все особенности развития ребёнка, как родителям, так и учителям начальных классов [2, с. 562].

Нередко приходится слышать от родителей, дети которых испытывают трудности в учении, претензии в адрес учителей, аргументируя тем, что до школы их ребёнок умел и считать, и читать, и писать, и улыбаться начал раньше всех, и даже не ползал, сразу встал и пошёл, а теперь в школу ходить не хочет, многое не понимает, не успевает, делает много ошибок при письме. Что же произошло с ребёнком? Можно ли ему помочь?

Ответ на этот и многие другие вопросы вокруг детского поведения и восприятия нам даёт быстроразвивающаяся наука — нейропсихология. Нейропсихология — это

раздел психологии, изучающий взаимосвязь познания и поведения человека с мозгом и остальной нервной системой, основателем которой стал советский психолог и врач-невропатолог Александр Романович Лурия. Его заслугой является создание отечественной нейропсихологической школы, имеющей последователей в разных странах. Своими исследованиями он доказал теорию нейропластичности мозга. Это свойство мозга, благодаря которому свойства нейронов и нейронные сети могут изменяться под воздействием нового опыта, в том числе — восстанавливать или формировать новые связи, утраченные в результате повреждения. Это означает, что работа мозга в значительной степени зависит от организма в целом с его сенсорными стимулами (зрительный, слуховой, вкусовой, обонятельный, тактильный, вестибулярный), а также от социальной среды. А, значит, открывает огромные возможности в современном образовании и позволяет решать множество проблем, помогая каждому ребёнку легко «пройти» в этот мир и действовать в нём, как успешная творческая личность. Для этого всем нам необходимо большое осознание интегрирующей роли тела во всех интеллектуальных процессах, начиная с самого раннего детства и до глубокой старости [1, с. 12].

Для начала важно понимать, что каждый человек рождается с полным набором взаимно заменяемых — нервных клеток или нейронов, которые, используя не-

обходимое количество питательных веществ, кислорода, стимулов и свободы движения, соединяются и формируют ещё более сложные схемы — нейронные сети. По сути, это и есть процесс учения и мышления [3, с. 16].

Мозг состоит из двух полушарий (образное, логическое), состоящих из различных отделов, которые взаимодействуют благодаря нейронным сетям. Каждый человек отдаёт предпочтение либо образному, либо логическому восприятию окружающего мира, особенно в стрессовой ситуации. Но чем больше мы используем оба полушария, тем более разумно мы способны функционировать, действовать максимально эффективно в любой области жизнедеятельности [4, с. 17]. А, значит, быть успешной творческой личностью, чего и мечтают добиться от детей, как родители, так и учителя.

Итак, во-первых, мы должны избавиться от предрассудка, что до поступления в школу, ребёнок просто воспринимает мир и, лишь, потом учится.

Во-вторых, надо знать, что умеет делать мозг и, в каком возрасте приблизительно, поскольку каждый человек развивается в соответствии со своим ритмом [3, с. 19].

1) От зачатия до 15 месяцев — формируются основные потребности выживания:

— сенсорное развитие: вестибулярный аппарат, слух, тактильные ощущения, обоняние, вкус, зрение;

— моторное развитие: рефлекс, активизация центральных мышц, мышцы шеи, мышцы рук, мышцы ног, умение переворачиваться, сидеть, ползать, ходить.

2) С 15 месяцев до 4,5 лет — развивается система взаимоотношений (осознание себя по отношению к другим):

- исследование эмоциональной сферы;
- изучение языка и общения;
- воображение;
- овладение грубыми моторными навыками;
- развитие памяти;
- социальное развитие.

3) С 4,5 до 7 лет — совершенствование образного полушария:

- обработка в мозге целостной картины;
- познание;
- развитие образов, движения, ритма, эмоций, интуиции, внешней речи, интегрированного мышления.

4) С 7 до 9 лет — совершенствование логического полушария:

- детальная и линейная обработка информации;
- развитие познания;
- совершенствование элементов языка;
- развитие навыков чтения и письма;
- развитие технических навыков по музыке, рисованию, в спорте, танцах, ручной работе, линейном математическом мышлении.

5) В 8 лет — развитие лобной доли:

- развитие тонкой моторики (совершенствование навыков);
- становление внутренней речи (контроль социального поведения);

— развитие координации движения глаз (слежение и фокусирование на двухмерных объектах).

6) С 9 до 12 лет — интенсивное развитие нейронных сетей (комплексная обработка информации всем мозгом).

7) С 12 до 16 лет — гормональный всплеск:

— формирование знаний о себе, своём теле, других, обществе;

— появление значимости жизни благодаря развитию общественного сознания.

8) С 16 до 21 года — совершенствование навыков мышления:

— обработка навыков целостной системой «интеллект-тело»;

— социальное взаимодействие;

— планирование будущего;

— «игра» с новыми идеями и возможностями.

9) С 21 года и далее — совершенствование и развитие лобных долей:

— развитие глобального, системного мышления;

— совершенствование эмоций (альтруизм, любовь, сочувствие);

— инсайт (открытие, озарение);

— совершенствование тонких моторных навыков.

Согласно исследованиям нейропсихологов было выявлено, что компетентность взрослого человека зависит, главным образом, от трёх факторов ранней окружающей познавательной среды:

1) богатого сенсорного окружения (как на открытом воздухе, так и в закрытом помещении);

2) свободы исследовать окружающую среду с небольшими ограничениями;

3) доступности родителей, отвечающих на вопросы, возникающие у ребёнка [3, с. 47].

Данные факторы, заложенные в раннем детстве, являются основой для формирования базовых схем нейронных сетей, которые совершенствуются в процессе восприятия мира, образуя новые связи. Нейронные сети, при обращении к ним вновь и вновь, соединяют весь опыт человека и дают нам ощущение знакомого, понимание природы и собственной уникальной субъективной реальности [3, с. 85].

Итак, одним из условий успешного обучения ребёнка в школе являются базовые схемы нейронных сетей, сформированные в самом раннем детстве под чутким руководством родителей. Это есть первоначальное понимание мира, основанное на чувствах, эмоциях и движениях.

Рассмотрим несколько моментов, на которые родителям следует обратить внимание [3, с. 88].

— Прикосновение к ребёнку сразу после рождения и обязательное манипулирование предметами в младенческом возрасте.

— Постепенное усложнение движений младенца в определённом порядке: двигаясь «от живота» и шевелясь, переворачиваются, садятся, ползают, начинают ходить.

— Здоровое эмоциональное развитие посредством общественного и семейного чувства заботы или защиты

важно для развития в дальнейшем таких тонких чувств, как любовь, альтруизм, сопереживание и радость.

— Давать детям проявлять свои эмоции естественно и ответственно, даже такие, как злость и печаль, демонстрируя уважение к их чувствам.

— Осознание важности того, какой пример, взрослые подают детям. Ужасное поведение двухлетних детей есть подражание и повторение ребенком движений и эмоций взрослых в преувеличенном виде.

— В трёхлетнем возрасте научить детей правильно вести себя с людьми, заботиться о других детях, о животных, вещах и окружающем мире.

— Развивать у детей чувство времени и ощущение отсроченного удовлетворения. Например, когда ребёнок просит сладость, сказать ему: «Хорошо, я дам тебе её через пять минут».

— Во время прогулки с трёхлетним ребёнком старайтесь идти позади, если у него есть желание вести взрослого за собой.

— В первые пять лет у ребёнка формируются основные схемы запоминания (90%), в основе которых должны лежать сенсорное восприятие, эмоции и движения.

— Развивать воображение: читать детям книги с небольшим количеством картинок или без них, поощрять сочинение своих историй с последующим рассказыванием их, что также способствует полноценному развитию мышления.

— С двух до пяти лет поощрять игровую деятельность, как одиночную, так и с межличностным общением без вмешательства и дирижирования взрослых, как в помещении, так и на свежем воздухе.

— Поощрять любую спонтанную творческую деятельность из подручных материалов.

— Детям младше восьми лет не рекомендуется смотреть телевизор, поскольку это в дальнейшем отрицательно влияет на схему его учения и ведёт к неспособности воображать, а, следовательно, и творчески мыслить.

— Огромное значение имеет разговор с ребёнком полными предложениями, что позволяет ребенку слышать и затем подражать полноценным мыслям.

— В пять лет не надо учить ребёнка писать печатные буквы, иначе возникает повышенный стресс, который провоцирует состояние беспомощности.

— Не следует начинать обучать детей чтению до семи лет.

Соблюдение родителями перечисленных рекомендаций в отношении детей повышает эффективность работы мозга, и учение в будущем становится более привлекательным и успешным. А учителю, понимание особенностей раннего развития, даёт более ясный взгляд не только на огромные возможности детей в области обучения, но и на факторы, замедляющие или помогающие развитию этих возможностей. Поэтому учитель начальных классов также должен соблюдать определённые требования для наращивания нейронных связей, всё чаще и чаще обращаясь к базовым нейронным схемам [3, с. 54].

1) Предъявлять требования в соответствии с возрастом.

2) Использовать одобряющие прикосновения. Например, коснуться плеча ребёнка во время чтения, если ребёнок волнуется.

3) Противопоказано частое (2-3 раза в неделю) излишнее использование упрощённых тестов или самостоятельных работ, направленных на выявление механической памяти, что вызывает стресс и состояние постоянной беспомощности.

4) Регулярная смена видов деятельности.

5) Максимально задействовать в процессе обучения сенсорное восприятие, эмоции и движение.

6) Хвалить детей даже за самые незначительные успехи. Успех приводит к вознаграждению, которое вызывает мотивацию к учению.

7) Никогда не сравнивать ребёнка с другими детьми.

8) Для формирования всех коммуникативных навыков вести с детьми полноценные, сознательные диалоги, что помогает в развитии способности и веры в свои возможности передавать какую-либо ценную информацию, творческие идеи и личные чувства.

9) Хорошо организованная внешняя речь до 7,5 лет, способствует формированию внутренней речи в возрасте около 8 лет, которая в свою очередь помогает ребёнку контролировать социальное поведение, позволяя обдумать все последствия своего поступка прежде, чем его совершить.

10) Для пробуждения мышления и понимания, задания, требующие тихого и послушного поведения в классе, часто могут быть неподходящими и неэффективными.

11) Огромную роль в воспитании успешной творческой личности играют совместные групповые проекты.

Своевременное соблюдение вышеперечисленных рекомендаций и в семье, и в школе будет успешно влиять на воспитание успешной творческой личности. Но, а если родителями не учитываются даже некоторые нейропсихологические особенности раннего развития ребёнка от зачатия до школы, то в начальных классах у него возникают трудности, которые из года в год усугубляются под руководством учителя, также не имеющего представления об этом. И тогда в современном обществе продолжится нарастание негативного отношения родителей к учителям и, наоборот.

Учитель, подкованный в области детской нейропсихологии, понимает, что причина проблем в учении кроется в неразвитости отдельных участков мозга ребёнка и их «разбалансировке». А если какой-либо из участков мозга «проседает», то некоторые функции, необходимые ребёнку в учебной деятельности, могут «работать» не в полную силу. Но помочь такому ребёнку можно и нужно, согласно теории нейропластичности мозга. И на помощь приходит нейрогимнастика, которая полезна в любом возрасте, но особенно важна для младших школьников, поскольку в этот период происходит самое

активное формирование нейронных связей между полушариями головного мозга [1, с. 74].

Нейрогимнастика — это специфические движения, которые активизируют нервные пути в мозге в обоих полушариях одновременно, помогая развитию «оборудования», необходимого для возможности обучения в течение всей жизни [1, с. 66].

Рассмотрим несколько примеров нейрогимнастических упражнений, которые необходимо выполнять систематически и последовательно для подготовки к учению: в начале учебного дня и после перемены.

Упражнение «Точки мозга»:

а) встать удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены;

б) положить одну руку ладонкой на живот;

в) положить другую руку под ключицами слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, в углублениях которых находятся точки мозга, и массировать их одновременно с одной стороны большим, а с другой стороны — средним и указательным пальцами (по 0,5 минуты со сменой рук), сопровождая движения глубоким дыханием;

г) дополнить массирующие движения слежением глазами слева направо и, наоборот, с неподвижной головой [3, с. 102].

Упражнение «Перекрёстные шаги» выполняется в медленном темпе, не наклоняя корпус тела, подтянуть сначала одно колено к противоположному локтю, затем другое, при этом на выдохе произносить протяжный звук «м», ощущая, как работают мышцы живота [3, с. 103].

Литература:

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: учебное пособие / Л. С. Цветкова, А. В. Семенович, С. Н. Котлягина, Е. Г. Гришина, Т. Ю. Гогберашвили; под ред. Л. С. Цветковой. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. 296 с.
2. Выготский, Л. С. Психология развития человека. — М: ЭКСМО, 2003. 1136 с.
3. Ханнафорд, К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. М.: Восхождение, 2000. 140 с.
4. Хризман, Т. П., Еремеева В. Д. Мальчики и девочки — два разных мира. М.: Линка-Пресс, 1998. 184 с.

Упражнение «Крюки Кука»:

а) встать, скрестив ноги, устойчиво опирая ступни о пол;

б) вытянуть руки перед собой параллельно полу, скрестив их так, чтобы ладони встретились друг с другом, и сцепить пальцы в замок;

в) согнув локти, вывернуть кисти со сцепленными пальцами в замок внутрь и прижать их к груди так, чтобы локти оказались направленными вниз;

г) смотреть вверх с закрытыми глазами, опустив подбородок к груди и цокая языком 3 раза, после чего прижать язык к твёрдому нёбу за верхними зубами и прокрутить мысленно ту ситуацию, которая вызвала стресс, в течение 0,5 минуты;

д) поставить ноги параллельно, разомкнув замок из кистей, опустить руки вниз и соединить кончики пальцев обеих рук друг с другом так, чтобы соединённые большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз;

е) посмотреть с закрытыми глазами в пол, продолжая упирать язык в твёрдое нёбо и думая при этом о хорошем в течение 0,5 минуты [3, с. 106].

Таким образом, учитывая нейропсихологические особенности развития детей, можно добиться успеха в современной системе образования, показателями которого будут любовь к учению, высокая самооценка, гармония тела и интеллекта, способность к самоанализу и общественная сознательность. Всё это ведёт к воспитанию успешной творческой личности.

Психолого-педагогические основы обучения школьников посредством метода проектов

Чеботарева Людмила Вячеславовна, педагог-психолог
МБОУ «Гимназия № 5» г. Белгорода

В статье автор исследует психолого-педагогические основы обучения школьников посредством метода проектов.

Ключевые слова: метод проектов, проект, образовательный проект, структура проекта.

Для рассмотрения психолого-педагогических основ обучения школьников посредством метода проектов обратимся к определению понятия «проект».

В толковом словаре С. И. Ожегова проект определяется, как «разработанный план сооружения, какого-нибудь механизма, устройства, замысел, план» [3, с. 345]. То есть

проект выступает в качестве прототипа, прообраза какого-либо объекта.

Метод проектов определяется Е. С. Полат следующим образом: «педагогическая технология, которая представляет собой совокупность исследовательских, поисковых, проблемных методов, творческих по самой своей сути» [5, с. 19].

Образовательный проект Ястребцев Е. Н. рассматривает как «совместную учебно-познавательную, творческую или игровую деятельность учащихся, направленную на достижение общего результата и имеющую общую цель, согласованные методы и способы деятельности» [7, с. 35].

В педагогическом энциклопедическом словаре обучение посредством метода проектов трактуется как «система обучения, при которой учащиеся приобретают знания в процессе планирования и выполнения постоянно усложняющихся практических заданий — проектов» [1, с. 102].

Технология обучения посредством метода проектов основана на идеях прагматической педагогики. Автором метода проектов является Д. Дьюи [2]. Исследователь считал, что:

- 1) в ходе приспособления к окружающей среде человек изменяет ее на основе получаемого практического опыта;
- 2) сущность воспитания состоит в преобразовании расширяющегося личного опыта ребенка;
- 3) главной целью воспитания является самореализация личности на основе удовлетворения прагматических интересов;
- 4) обучение должно осуществляться в процессе деятельности.

Идеи Д. Дьюи стали активно использовать во второй половине 19 в. в США. Это было альтернативой абстрактному, оторванному от жизни школьному обучению, поскольку осуществляло связь обучения с жизнью. В России идеи Д. Дьюи использовались в педагогической деятельности А. С. Макаренко и многих других педагогов. Однако в 20-е годы XX века метод проектов интенсивно исполь-

зовался педагогами недостаточно компетентными в этой области, поэтому использование в обучении метода проектов было запрещено Постановлением ЦКВКП (б) «О начальной и средней школе» в 1931 г. Возрождение интереса к методу проектов в России произошло в 80-е годы XX века. С точки зрения современной педагогики метод проектов обеспечивает:

- 1) активную позицию учащихся;
- 2) формирование познавательного интереса;
- 3) формирование общеучебных компетенций, связанных с практической деятельностью.

Требования к использованию проектов определяются спецификой конкретной отрасли научного знания. Основные требования к использованию метода проектов в обучении школьников сформулированы Н. Ф. Яковлевой [6]. Это:

- 1) «наличие значимой в исследовательском творческом плане проблемы;
- 2) значимость предполагаемых результатов проекта (теоретическая, познавательная, практическая);
- 3) самостоятельная деятельность участников проекта (может быть индивидуальной, парной, групповой);
- 4) наличие этапов проекта (на каждом этапе должны быть определенные результаты;
- 5) использование исследовательских методов» [6, с. 34].

Мы берем за рабочее определение, сделанное Н. Ф. Яковлевой, согласно которому «проект представляет собой ограниченную во времени деятельность, представленную рядом мероприятий, направленных на решение социально значимой проблемы и достижение определенной цели, предполагающую получение планируемых результатов, достигаемых в ходе решения задач, связанных с целью, обеспечения необходимыми ресурсами, проведения мониторинга результатов и учета возможных рисков» [6, с. 45].

Структура образовательного проекта состоит из нескольких элементов. Они представлены в таблице 1.

Таблица 1. Структура проекта

№	Элементы проекта	Характеристика
1	Тема проекта	Содержание, над которым работать
2	Актуальность проблемы	Значимость в данный момент
3	Объект исследования	То, в чем изучается предмет
4	Предмет исследования	То, что изучается в объекте
5	Цель проекта	Результат, который необходимо достичь
6	Задачи проекта	Этапы достижения цели
7	Гипотеза исследования	Предположение
8	Описание проекта	Ведущая идея проекта, её практическая реализация
9	Участники проекта	Кто будет реализовывать проект
10	Партнеры проекта	Кто будет помогать и поддерживать
11	Целевая группа	Кто будет пользоваться результатами проекта
12	Этапы и план реализации проекта	Распределение обязанностей между участниками и во времени
13	Ожидаемые результаты	Продукт проекта

Как представлено в таблице, деятельность, представленная в виде мероприятий, направленная на решение социально значимой проблемы и достижение поставленной цели, предполагающая получение ожидаемых результатов, путем решения связанных с целью задач, обеспеченная необходимыми ресурсами и управляемая на основе получения ее результатов.

Направлениями для классификации образовательных проектов могут являться цели и задачи, предметно — содержательная область, состав участников; продолжительность.

Вопросы этапов проектной деятельности раскрыты в работах Л. Н. Пелагейченко [4], Н. Ф. Яковлевой [6] и др.

По мнению Л. Н. Пелагейченко, при обучении посредством метода проектов целесообразно реализовывать следующие этапы:

1) планирование, выбор темы проекта, формулирование и исследование проблемы, проблемы, гипотезы, целей, задач и др.;

2) практическое выполнение проекта;

3) заключительный этап (оценка результатов проекта, защита проекта) [4].

Структура проекта зависит от его типа, представлений о проекте разработчиков, поэтому проекты и содержат разное количество этапов. Важнейшим фактором, определяющим особенности обучения посредством метода, является учебный предмет.

Таким образом, проектирование — процесс создания проекта и его фиксация в какой-либо внешне выраженной форме. Это обучает детей думать, творчески самостоятельно мыслить, развивать аналитические способности.

Литература:

1. Бим-Бад, Б. М. Педагогический энциклопедический словарь. — М.: Академия. — 2012.
2. Дьюи, Д. Педагогика Детства От ребенка — к миру, от мира — к ребенку. — М.: Карапуз, 2009.
3. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка. — М.: Мир и Образование, 2011.
4. Пелагейченко, Л. Н. Метод проектов: классификация и структура школьных исследований [Электронный ресурс] http://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_20_4_4937.pdf
5. Полат, Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. — М.: АКАДЕМА, 2005.
6. Яковлева, Н. Ф. Проектная деятельность в образовательном учреждении. — М.: ФЛИНТА, 2014.
7. Ястребцев, Е. Н. Современные образовательные и информационные технологии. — М.: ВЛАДОС, 2013.

Нейропсихологические упражнения на уроках английского языка в младшей школе

Штин Наталья Дмитриевна, студент магистратуры
Марийский государственный университет (г. Йошкар-Ола)

В статье автор рассматривает способы использования нейропсихологических упражнений на уроках английского языка.

Ключевые слова: английский язык, игровая форма, урок, нейропсихологические упражнения.

Современные дети и взрослые живут в среде, которую сейчас зачастую называют информационным полем. Информация поступает из различных источников и заставляет наш мозг перерабатывать и фильтровать ее. Однако существует определенная группа людей, которым в недостаточной степени удается совершить данный процесс — дети, а в особенности младшие школьники. Младшие школьники изо дня в день пытаются запомнить множество элементов информации, в результате чего может наступить переутомление и проблемы с памятью.

Для того чтобы ребенок запомнил какую-либо важную учебную информацию, необходимо, чтобы в мозге сформировалась нейронная связь. Большинство нейронных

связей формируются в раннем возрасте, именно поэтому иностранные языки лучше всего начинать учить в школьном возрасте. Однако на современном этапе детям сложно сформировать устойчивые нейронные связи из-за избытка информации, поступающей «извне».

В связи с этим многие педагоги стараются использовать различные виды активностей на уроке, в том числе игры и нейропсихологические упражнения, которые позволяют школьникам запомнить и усвоить всю информацию в игровой форме, при этом развивая свой мозг.

Нейропсихология — это наука на стыке психологии и нейронауки, которая изучает головной мозг и процессы, происходящие в нем. Предмет науки — мозговая

организация психических функций. За последние годы наука шагнула вперед — ученые расширили представление о строении мозга и его о психических функциях. В связи с этим предлагаются улучшенные методики работы с детьми, которые имеют нарушения с данной стороны [1]. Однако нейропсихологические упражнения используются не только для борьбы с отстающими учениками, но и для обучающихся, которые успевают хорошо.

Рассмотрим несколько преимуществ использования нейропсихологических упражнений на уроках. Во-первых, повышается интерес и мотивация к обучению, поскольку нейропсихологические упражнения чаще всего представляют собой комплекс увлекательных заданий, которые дети выполняют с удовольствием. Во-вторых, повышается эффективность дальнейшей деятельности на уроке, так как оба полушария мозга включаются в работу и позволяют школьникам сосредоточить внимание на запоминании нужной информации. Исходя из последнего вывода, мы можем сказать, что таким же образом улучшается и память, и мыслительные функции, а также устойчивость к стрессовым ситуациям [2].

Для достижения результата при использовании нейропсихологических упражнений и игр необходимо понимать, что использовании данной технологии опирается на несколько принципов, среди которых:

1. Коррекционный — упражнения используются для коррекции неуспеваемости и развития психических функций.
2. Эмоционально-реабилитационный — повышение мотивации к обучению.
3. Стимулирующий — стимулирование разных видов деятельности [3].

Все упражнения данного типа мы можем разделить на две группы: это могут быть упражнения двигательного характера, а также упражнения «не выходя из-за стола». Первая группа упражнений используется во время физкультминуток на уроке английского языка с целью релаксации. Вторая группа может быть использована на любом этапе урока: закрепление лексики или изучение нового грамматического материала.

Рассмотрим, прежде всего, упражнения, используемые в качестве релаксации, то есть физкультминутки. Нужно отметить, что каждая физкультминутка может содержать не только комплекс физических упражнений, но и повторение какого-либо материала в игровой форме.

Самая популярная разминка на уроке — это повторение действий за учителем, однако можно ее немного усложнить. Учитель произносит команду, но выполняет другое действие. Например, учитель говорит: «Hands up!», а сам приседает; при этом школьники должны выполнять то, что учитель называет, а не показывает. Такое упражнение развивает внимательность и умение слушать. Одновременно с этим школьники заучивают команды на английском языке.

Другим разминочным упражнением может быть предложено следующее: учитель просит сосчитать до того

числа, которое выучено школьниками на иностранном языке. При этом обучающиеся должны поочередно менять руки: одна на носу, другая на левом или правом ухе. Каждое новое число — смена рук. Данное упражнение тренирует память, внимание и мелкую моторику рук, что позволяет стимулировать мозг для дальнейшей работы.

Еще одним нейроупражнением во время физкультминутки может быть повторение какой-либо лексики. Здесь можно опираться на ту лексику, которую можно или изобразить или адаптировать под данное упражнение. Например, возьмем два простых слова: water (вода), land (земля). Все обучающиеся встают так, чтобы не задеть соседа и выполняют команды учителя. При произнесении слова «water» школьники должны прыгнуть вперед, как бы на другой берег, а при слове «land» прыгнуть на то место, где они были, то есть на свой берег. Можно в данном случае использовать веревку и выполнять вместе у доски. Если задание слишком простое для школьников, можно усложнить, выполняя задание неправильно, или попросить повторять команду вслух за учителем.

Далее рассмотрим вторую группу упражнений, которые используются во время урока с целью закрепления нового материала. Возьмем для примера языковой материал, положенный для изучения на уроках английского языка во втором классе. На самом раннем этапе школьники изучают цвета. Наилучшим образом данная лексика запомнится, если будет использована на практике — например, в рисовании. Для этого школьникам предлагается два столбика пустых кружочков (или любых других фигур, символов). Их задача внимательно выслушать команду учителя и закрасить левой рукой кружок в один цвет, а правой рукой другой кружок в другой цвет. При этом задание нужно выполнять одновременно. Данное упражнение стимулирует оба полушария мозга, что позволяет настроиться на эффективную работу на уроке.

Предыдущее упражнение настраивает ребят на запоминание цветов на слух, необходимо также запомнить и их написание. Для этого обучающимся предлагается ряд цветов на листочке; при этом написанный цвет не будет соответствовать тому цвету, которым это слово напечатано. Например: yellow (желтый) будет напечатан красным цветом и так далее. Задача обучающихся назвать тот цвет, который написан, а не тот, которым он напечатан.

Также для запоминания цветов можно предложить школьникам раскраски по номерам, где рядом с номером будет написан цвет, в который нужно раскрасить данный объект на картинке. Таким образом, школьники будут развивать внимательность и запомнят новую лексику.

Для любого набора лексических единиц может быть использована игра «Бинго». Все лексические единицы, желательно по одной теме, например «Игрушки», располагаются на поле 6*6, или больше, в зависимости от возраста и сложности лексических единиц. При этом школьники сами могут нарисовать эти предметы в квадратах, если позволяет время. Затем учитель называет слова на ан-

глийском языке, а школьники должны поставить фишку или любой подходящий предмет на квадрат с этим предметом. Если ряд заполняется, обучающийся говорит «Бинго». В данном случае также развивается внимание, школьники легко запоминают новые лексические единицы. Затем право называть слова может перейти к кому-либо из обучающихся.

Таким образом, использование нейропсихологических упражнений имеет ряд преимуществ для исполь-

зования на уроке. Они развивают мелкую моторику рук, память, внимание и мышление. Они позволяют школьникам в игровой форме запомнить материал, который может быть трудным для усвоения просто при прочтении или показе. Более того, они позволяют неуспевающим ученикам оказаться в ситуации успеха, которая так необходима им во время урока. Нейропсихологические упражнения формируют нейронные связи, способствующие прочному усвоению знаний.

Литература:

1. Баулина, М. Е. Нейропсихология: учебник для вузов/М. Е. Баулина. —: Владос, 2018. — 391 с. — Текст: непосредственный.
2. Кисиль, И. А. Нейропсихологические упражнения, помогающие в преподавании иностранного языка/И. А. Кисиль. — Текст: непосредственный // Педагогическое мастерство: материалы XXXVII Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2022 г.). — Казань: Молодой ученый, 2022. — с. 48-52. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/465/17533/> (дата обращения: 20.07.2023).
3. Праведникова, И. И. Нейропсихология. Игры и упражнения/И. И. Праведникова. — Москва: АЙРИС-пресс, 2018. — 112 с. — Текст: непосредственный.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Йога в школе. Влияние йоги на эмоциональное состояние подростков

Евдокимова Олеся Владимировна, преподаватель физической культуры
МБУ г. Тольятти «Школа № 41» (Самарская обл.)

В данной работе подробно проводится изучение йоги, как вида физической активности и духовной практики, рассматривается ее влияние не только на физическое, но и на психологическое здоровье человека. Также изучается отношение подростков к занятиям йогой.

В ходе работы был выполнен анализ научной литературы, касающейся данной оздоровительной системы, проведено анкетирование среди подростков 17-18 лет чтобы узнать их отношение к данной оздоровительной культуре. Был составлен комплекс упражнений по йоге и комплекс для медитации, который выполнялся в течение месяца экспериментальной группой для того чтобы выяснить, как влияет йога на психические показатели подростков.

Ключевые слова: йога, оздоровительная культура, здоровье человека, эмоциональное и физическое состояние, медитативная практика.

Введение

Йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных). Данная оздоровительная система направлена на улучшение эмоционального фона, гибкости и координации, помогает повысить физические показатели и концентрацию внимания. Существенным плюсом йоги является то, что практиками могут заниматься все желающие, как в домашних условиях, так и в специальных учреждениях, вне зависимости от пола, возраста, религии и физической подготовки.

Актуальность

В современном мире человек окружен множеством факторов, которые оказывают отрицательное воздействие на его здоровье. Так, большинство людей ведут сидячий образ жизни, что способствует развитию различных заболеваний. Ежедневная умственная нагрузка и стресс приводят к нарушению эмоционального фона, появляется постоянная усталость, замедляется ритм жизни, снижается продуктивность деятельности человека. Решением данных проблем может являться введение в повседневную жизнь йоговских практик.

Цель:

Выяснить, какое влияние оказывают занятия йогой на психическое здоровье старшеклассников.

Задачи:

1. Ознакомиться с разновидностями духовной практики йоги.
2. Составить эффективный оздоровительный комплекс упражнений и комплекс для медитации, направленный на улучшение физического и психологического состояния учеников 11 класса.
3. Провести эксперимент для подтверждения гипотезы.

Гипотеза:

Регулярные занятия йогой оказывают положительное влияние на физическое и душевное состояние человека.

Объект исследования: учащиеся 11 класса в возрасте 17-18 лет.

Предмет исследования: влияние йоговских практик на физическое и психологическое состояние подростков.

Основы йоги

Йога состоит из 8 этапов, которые следует поочередно осваивать не только для овладения, но и для становления гармоничной личности, достижения состояния просветления.

8 ступеней йоги:

1. Яма — позволяет проработать человеку морально-волевые качества, чтобы он научился правильно действовать по отношению к окружающему миру.

Существует 5 ям: Ахимса (ненасилие); Сатья (честность); Астея (запрет на воровство); Апариграха (бескорыстие, щедрость); Брахмачарья (видение во всем Божественности).

2. Нияма — направлено на обретение гармонии со своим внутренним миром.
3. Шауча (чистота тела, речи и ума); Тапах (самоконтроль и воздержание);
4. Сантоша (удовлетворённость, скромность, жизнелюбие); Свадхьяя (саморазвитие); Ишвара Пранидхана (работа на благо общества, альтруизм).
5. Асаны учат нас работать со своим телом. Укрепляют, обновляют и положительно влияют на душевное и физическое состояние, эндокринную систему.
6. Пранаямы предназначены для того, чтобы научиться работать с дыханием. Именно правильное дыхание придает нам энергии, делает работу мозга более продуктивной и помогает контролировать свои эмоции.
7. Пратьяхара, Дхарана и Дхьяна направлены на обучение работы с разумом.
8. Самадхи — полное погружение в медитацию, чтобы избавиться от противоречий между внутренним и внешним мирами.

Рекомендации и принципы практических занятий.

1. Перед тем, как начать заниматься практиками, человек должен сразу поставить перед собой те задачи, которые являются наиболее приоритетными для него. Это позволит повысить эффективность тренировок и поможет достичь желаемого результата.
2. Следует выбрать именно то направление, которое больше всего близко по духу.
3. Каждая поза (асана) должна выполняться сознательно. Необходимо концентрироваться на своих движениях и ощущениях, не отвлекаться на то, что происходит вокруг, и не думать о посторонних вещах. Это одна из первых трудностей, с которыми сталкивается каждый начинающий. Но нужно научиться это делать. Без умения слышать свое тело и без осознанного внимания занимающийся не сможет добиться прогресса в йоге.
4. Заниматься йогой следует постепенно, не следует заставлять себя делать те асаны, которые могут спровоцировать тяжелые или дискомфортные ощущения. Если занимающемуся не удается выполнить какое-то упражнение, необходимо на время оставить его. После того, как повысится уровень знаний и навыков, можно будет вернуться к данной позе и попробовать ее ещё раз.
5. Занятия йогой выполняются на голодный желудок. Следует отказаться от приема пищи за 2-3 часа до тренировки. После практики можно приступать к еде не раньше, чем через полчаса.
6. Выбирать следует такую одежду, которая не будет сковывать движения. Обычно йога практикуется босиком, поэтому обувь не понадобится. Заниматься лучше всего на специальном коврике для йоги, а не на полу. Можно воспользоваться специальным оборудованием для занятий йогой.

Экспериментальная часть.

Методы и организации исследования.

Анализ литературы по исследуемой теме. Составление анкеты и анкетирование. Исследование интересов опрашиваемых в сфере оздоровительных видов спорта. Проведение эксперимента. Наблюдение и анализ полученных результатов.

Объекты исследования.

В качестве объекта исследования в анкетировании и эксперименте принимали участие ученики в возрасте 17-18 лет.

Анкетирование.

В опросе приняло участие 25 учеников, которые высказали свое мнение об оздоровительных занятиях и их влияние на здоровье человека.

Анкета состоит из 7 следующих вопросов:

1. Каким способом вы поддерживаете своё физическое здоровье, помимо уроков физической культуры?
2. Помогают ли вам занятия спортом улучшить своё эмоциональное состояние?
3. Знаете ли вы про существование такой древней практики, как йога?
4. Занимаетесь ли вы йогой?
5. Как вы считаете, способна ли йога улучшить ваше психологическое и эмоциональное состояние?
6. Какие, по вашему мнению, качества может развить йога у человека?
7. Как вы относитесь к введению йоги на урок физической культуры?

Результаты анкетирования

Проведя анкетирование, можно сделать следующие выводы:

1. 92,5% опрошенных учеников поддерживает свое физическое здоровье.
2. После занятий спортом у 91,5% участников анкетирования улучшается эмоциональное состояние.
3. 96% человек из опрошенных знакомы с такой древней практикой, как йога.
4. 78,5% учеников занимаются йогой.
5. По мнению 92,5% учащихся, йога оказывает положительное влияние и на психологическое, и на эмоциональное состояние.

6. К таким качествам, которые можно развить благодаря занятиям йогой 75,4% подростков отнесли память, концентрацию внимания и стрессоустойчивость.

7. 78,5% опрошенных учеников относится к введению йоги на урок физической культуры положительно.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что положительное отношение учащихся к занятиям йогой отражает заинтересованность и важность для поддержания здорового образа жизни.

Эксперимент

Для проведения эксперимента я составила определенный комплекс упражнений для медитации, который подходит для начинающих. Чтобы подтвердить выдвинутую гипотезу, провели исследование. На уроках физической культуры 11 класс был разделен на 2 подгруппы-контрольную и экспериментальную. Ребята контрольной подгруппы занимались на уроке по обычной программе, раздела «Спортивные игры». В урок занимающихся экспериментальной группы был интегрирован фрагмент йоговской практики, включающий упражнения на гибкость, баланс и медитативную практику. Так они занимались в течение месяца 3 раза в неделю. Урок экспериментальной группы обязательно заканчивался проведением медитативной практики в отдельном зале и под расслабляющую приятную музыку.

Комплекс упражнений для медитативной практики:

1. Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу или попробовать сидеть в позе лотоса.

2. Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней — мнимая сцена, или внешней — пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.

3. Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

4. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса — лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью.

Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 10-15 минут.

Для определения влияния йоги на психоэмоциональное состояние человека я взяла за основу показатели концентрации внимания и показатели уровня тревожности.

Для определения показателей концентрации внимания в качестве психологического состояния человека, я использовала методику Мюнстерберга: среди буквенного текста имеются слова, которые нужно как можно быстрее выделить, читая текст. В тексте содержится 25 слов, время выполнения задания — 2 минуты. Хорошим считается результат — 20 и более баллов (желательно без пропуска слов). Низкие показатели — 18 и менее баллов.

Материал:

бсолнцетргщцорайонзгучновостьхэьгчяфактуекэкзаментроч
ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтрсицы
фцуьгзхтелевизорсолджщзхюэлгщбапамятьшогхеюжпждргц
хэнздвосприятиейцукенгшщзхэвафыапролдблюбобьявфырпл
ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш
лджхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефьконкурс
йфячыцувскапрличностьзхжэеюдшщглюдждэпрплаваниедтлж
эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлджкуйфотчаяниейфоячвтлджэ
хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ
нтаопруквсмтрпсихиатриябплмстчъйсмтзацэагнтэхт

Ключ:

бсолнцетргщцорайонзгучновостьхэьгчяфактуекэкзаментроч
ягшгцк**прокурор**гурстабю**етеория**ентсджэбьам**хоккей**трсицы
фцуьгзх**телевизор**солджщзхюэлгщба**память**шогхеюжпждргц
хэнзд**восприятие**йцукенгшщзхэвафыапролдб**любобья**вфырпл
ослд**спектакль**чсмитьбюжю**ерадость**вуфцпэждлорпк**народш**
лджхэшщ**гиенакуыфйшрепортаж**эждорлафывюефь**конкурс**
йфячыцувска**прличность**зхжэеюдшщглюдждэ**прплавание**дтлж
эзбьтрдщшжнпркыв**комедия**шлджкуй**фотчаянией**фоячвтлджэ
хьфтасен**лаборатория**гщдщнруцтргшщтл**роснование**зщдэркэ
нтаопруквсмтр**психиатрия**бплмстчъйсмтзацэагнтэхт

Результаты теста на концентрацию внимания представлены в таблицах.

Результаты показателей теста на концентрацию внимания контрольной группы

Контрольная группа № испытуемого	Количество найденных слов	
	01.03.23	01.04.23
1	10 слов	9 слов
2	11 слов	7 слов
3	7 слов	15 слов
4	4 слова	6 слов
5	5 слов	9 слов
6	12 слов	12 слов

Результаты показателей теста на концентрацию внимания экспериментальной группы:

Экспериментальная группа № испытуемого	Количество найденных слов	
	01.03.23	01.04.23
1	9 слов	21 слово
2	13 слов	24 слова
3	7 слов	19 слов
4	5 слов	23 слова
5	12 слов	20 слов
6	6 слов	17 слов

Для определения показателей эмоционального состояния человека, я использовала методику Бека: в предоставленном опроснике, включающем в себя 21 симптом общей тревоги, необходимо внимательно изучить каждый вопрос и выбрать тот вариант, который беспокоил вас на протяжении последней недели, включая день выполнения теста.

Суждение	Совсем не беспокоит	Слегка. Не слишком меня беспокоит	Умеренно. Это было неприятно, но я могу это перенести	Очень сильно. Я с трудом могу это переносить
Ощущение онемения или покалывания в теле	0	1	2	3
Ощущение жары	0	1	2	3
Дрожь в ногах	0	1	2	3
Неспособность расслабиться	0	1	2	3
Страх, что произойдет самое плохое	0	1	2	3
Головокружение или ощущение легкости в голове	0	1	2	3
Ускоренное сердцебиение	0	1	2	3
Неустойчивость	0	1	2	3
Ощущение ужаса	0	1	2	3
Нервозность	0	1	2	3
Дрожь в руках	0	1	2	3
Ощущение удушья	0	1	2	3
Шаткость походки	0	1	2	3
Страх утраты контроля	0	1	2	3

Затрудненность дыхания	0	1	2	3
Страх смерти	0	1	2	3
Испуг	0	1	2	3
Желудочно-кишечные расстройства	0	1	2	3
Обмороки	0	1	2	3
Приливы крови к лицу	0	1	2	3
Усиление потоотделения (не связанное с жарой)	0	1	2	3

Подсчет баллов производится путем сложения баллов по всем пунктам.

Результат: 0-21 = низкая тревожность.

Результат: 22-35 = средняя тревожность.

Результат: 36 и выше = потенциально опасный уровень беспокойства и тревоги.

Результаты показателей теста на показатель тревожности контрольной группы

Контрольная группа № испытуемого	Количество набранных баллов	
	01.03.23	01.04.23
1	32 балла	34 балла
2	28 баллов	32 балла
3	30 баллов	34 балла
4	21 балл	27 баллов
5	29 баллов	31 балл
6	31 балл	36 баллов

Результаты показателей теста на показатель тревожности экспериментальной группы

Экспериментальная группа № испытуемого	Количество набранных баллов	
	01.03.23	01.04.23
1	31 балл	24 балла
2	27 баллов	19 баллов
3	30 баллов	22 балла
4	29 баллов	23 балла
5	26 баллов	18 баллов
6	34 балла	25 баллов

Результаты эксперимента

Показатели концентрации внимания:

Результаты контрольной группы: общие показатели контрольной группы составили в среднем 8 слов до эксперимента, 9 слов после эксперимента, то есть ученики имели низкий уровень концентрации внимания.

Результаты экспериментальной группы: общие показатели экспериментальной группы составили в среднем 8 слов до эксперимента, 20 слов после эксперимента. Полученные данные свидетельствуют о том, что после исследования у учеников повысился уровень концентрации внимания.

Показатели уровня тревожности:

Результаты контрольной группы: общие показатели контрольной группы составили в среднем 28 баллов до эксперимента, 35 баллов после эксперимента, то есть ученики имели средний и повышенный уровень тревожности.

Результаты экспериментальной группы: общие показатели контрольной группы составили в среднем 29 баллов до эксперимента, 21 балл после эксперимента, то есть у учеников понизился уровень тревожности.

Заключение

Проведя исследование, я пришла к выводу, что йога — это уникальная оздоровительная система. Эффективность занятий йогой заключается в наличии определенной структуры и последовательности выполнения упражнений. Регу-

лярное выполнение комплекса упражнений йоги улучшает показатели концентрации внимания, снижает уровень тревожности. В результате проведенной работы моя гипотеза подтвердилась.

Рекомендации: для того, чтобы улучшить своё физическое и психологическое состояние путем освоения такой практики, как йога, следует обратиться к комплексу упражнений, который является наиболее простым и эффективным для начинающих. Данный комплекс упражнений и медитативных практик может помочь старшеклассникам легче пережить стресс, связанный с подготовкой и сдачей ЕГЭ, выбором профессии и дальнейшего жизненного пути, так как по опыту знаю, что этот период для ученика всегда волнительный и ответственный. Поэтому миссия педагога — не только обучить ребенка и дать ему как можно больше информации, но и сделать этот процесс спокойным и комфортным для ученика. Научить его концентрироваться на поставленной цели и спокойно преодолевать трудности, сохраняя спокойствие и позитив. Несомненно, такой настрой очень поможет и на школьном экзамене, и на экзамене под названием «жизнь».

Литература:

1. Крапивина, Е. А. Физические упражнения йогов. — М.: Знание, 2007.
2. Йога для всех: путь к здоровью/Элис Кристенсен. — Москва: Эксмо, 2019. — 192 с.
3. Зайцева, И. А. Большая книга йоги/И. А. Зайцева. — М.: Эксмо, 2007. — 192 с.
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Йога>
5. <https://www.publy.ru/post/2156>
6. <https://www.yoga108.ru/articles/50yogas>
7. <https://www.clubmango.ru/m/articles/yoga/>
8. <https://www.yoga108.ru/articles/50yogas>
9. <https://studbooks.net/640340/turizm/gibkost>
10. <http://testoteka.narod.ru/pozn/1/26.html>

МЕДИЦИНА

Анализ клинической эффективности гипоксена в комплексной терапии пациентов со средней степенью тяжести хронического обструктивного бронхита

Алдатова Милана Маратовна, студент;

Горбунова Зарина Владимировна, студент

Научный руководитель: Плиева Алена Сергеевна, кандидат медицинских наук, доцент
Северо-Осетинская государственная медицинская академия (г. Владикавказ)

В статье авторы пытаются проанализировать клинический эффект от применения гипоксена у пациентов со средней формой хронического обструктивного бронхита по данным показателей системы антиоксидантной

защиты, также составить сравнительный анализ эффективности препарата при его введении в состав лекарственной терапии.

Ключевые слова: хронический обструктивный бронхит, терапия, гипоксен, антиоксидантная защита.

Analysis of the clinical efficacy of hypoxen in the complex therapy of patients with moderate chronic obstructive bronchitis

Aldatova Milana Maratovna, student;

Gorbunova Zarina Vladimirovna, student

Scientific adviser: Pliyeva Alena Sergeevna, candidate of medical sciences, associate professor
North Ossetian State Medical Academy (Vladikavkaz)

In the article, the authors try to analyze the clinical effect of the use of hypoxen in patients with an average form of chronic obstructive bronchitis according to the indicators of the antioxidant defense system, and also to make a comparative analysis of the effectiveness of the drug when it is introduced into the composition of drug therapy.

Keywords: chronic obstructive bronchitis, therapy, hypoxen, antioxidant protection.

Введение.

Хронический обструктивный бронхит (ХОБ) с каждым днём продолжает набирать обороты по охвату большей численности населения, приводя к огромному социальному и экономическому ущербу стран всего мира [1, 2]. По данным Всемирной организации здравоохранения данная патология в скором будущем отодвинет на второй план такие причины летальности, как сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания, туберкулёз лёгких [3]. В связи с этим актуальным становится вопрос качественной терапии данного состояния у больных.

Цель исследования. Проанализировать клинический эффект от применения гипоксена у пациентов со средней формой ХОБ по данным показателей системы антиоксидантной защиты, составить сравнительный анализ эф-

фективности препарата при его введении в состав лекарственной терапии.

Материалы и методы.

В ходе организации исследования были сформированы две группы по 25 человек в каждой: основная группа и группа сравнения. Целью отбора стали больные, страдающие средней степенью тяжести ХОБ. Основная группа получала в комплексе с базисной терапией препарат «Гипоксен», а группа сравнения — только базисную терапию («Атровент», «Бромгексин», физиотерапевтические процедуры и дыхательная гимнастика). Результаты исследования. Анализируемые пациенты со средней степенью тяжести ХОБ при явке в лечебное учреждение по причине обострения патологии имели в анализах наглядный рост значений перекисного окисления липидов. Пациенты основной группы имели следующие показатели: зна-

чение диеновых конъюгатов — 3,36±0,16, а малонового диальдегида — 16,8±2,7. У группы сравнения — показатели диеновых конъюгатов достигли — 3,41±0,15, а малонового диальдегида — 16,6±2,8. Антиокислительная система у обследуемых предстала с большим снижением значений каталазы, супероксиддисмутазы и уровня антиокислительной активности плазмы крови. Основная группа имела следующие показатели: уровень каталазы — 0,22±0,04, супероксиддисмутазы — 0,91±0,15, показатели антиокислительной активности — 3,45±0,14. А группа сравнения: уровень каталазы — 0,26±0,03, супероксиддисмутазы — 0,92±0,14 и показатели антиокислительной активности — 3,36±0,14. Внедрение гипоксена в состав комплексной терапии больных оказывало эффект по снижению активности процессов перекисного окисления липидов. При выписке показатели диеновых конъюгатов у основной группы составили: 1,74±0,06, а малонового диальдегида — 8,5±2,4. А у пациентов, получавших стандартную терапию, показатели диеновых конъю-

гатов составили — 2,65±0,15, а малонового диальдегида — 13,4±2,6. На момент окончания проводимой терапии в обеих группах больных был зарегистрирован рост показателей общей антиокислительной активности плазмы крови. Однако, значительный рост показателей был установлен у больных, получавших «Гипоксен»: основная группа — 4,85±0,13, группа сравнения — 3,92±0,25. Аналогичная ситуация наблюдалась и в наблюдении за значениями каталазы и супероксиддисмутазы (1-я группа: показатели каталазы — 0,32±0,06, а супероксиддисмутазы — 1,24±0,18; 2-я группа: показатели каталазы — 0,28±0,06, а супероксиддисмутазы — 1,06±0,14).

Выводы.

Введение гипоксена в состав проводимой терапии при ХОБ приводит к благоприятному влиянию на течение патологии. Применение гипоксена в составе комплексной терапии при обострении ХОБ положительно воздействует на симптомы заболевания и показатели внешнего дыхания.

Литература:

1. Батаев, Х. М., Дадаев С. М. Хронический обструктивный бронхит: патогенез, факторы формирования, фармако-терапия. // Врач. № 11.—2013. с. 22-24.
2. А. С. Соколов, А. Г. Чучалин, В. Г. Новоженев, Ведение пациентов с болезнями респираторной системы, 1996, с. 125.
3. А. Г. Чучалин, «Хроническая обструктивная болезнь лёгких и сопутствующие заболевания», Медиа сфера, № 8, 2013, с. 41.

Современные методы лечения угревой болезни

Алдатова Милана Маратовна, студент;

Садулаева Петимат Муслимовна, студент

Научный руководитель: Джаваева Диана Гавриловна, кандидат медицинских наук, доцент
Северо-Осетинская государственная медицинская академия (г. Владикавказ)

В статье авторы пытаются изучить эффективность и безопасность применения ретиноидов в малых дозах у больных рецидивирующими акне средней степени тяжести.

Ключевые слова: лечение угревой болезни, акне, роаккутан, ретиноиды, рецидив.

Modern methods of acne treatment

Aldatova Milana Maratovna, student;

Sadulayeva Petimat Muslimovna, student

Scientific adviser: Dzhavayeva Diana Gavrilovna, candidate of medical sciences, associate professor
North Ossetian State Medical Academy (Vladikavkaz)

In the article, the authors try to study the efficacy and safety of low-dose retinoids in patients with recurrent acne of moderate severity.

Keywords: acne treatment, acne, roaccutane, retinoids, relapse.

Введение.

Угревая болезнь — хроническое мультифакториальное заболевание сальных желез, в основе которого

лежат четыре компонента: повышенная продукция кожного сала, гиперкератоз, гиперколонизация *Propionibacterium acnes* и воспаление. По частоте среди кожных

болезней угревая сыпь занимает второе место в мире после экземы. Дебют заболевания обычно проявляется в период полового созревания. Акне поражает до 85% юношей и девушек в возрасте от 12 до 24 лет и у 10% сохраняется до возрастного периода 25-45 лет [4, 5, 2]. Нередкие рецидивы заболевания не только вызывают развитие постакне, но и неблагоприятно сказываются на психологическое состояние пациентов и могут привести к формированию дисморфофобии, нозогенной депрессии невротического уровня и даже к суицидальным мыслям и наклонностям, что придает особое значение акне на сегодняшний день [2, 3]. Таким образом, особую важность имеет поиск новых эффективных и безопасных методов терапии угревой болезни, что необходимо для исключения неудач в лечении и улучшения качества жизни пациентов. В настоящее время при лечении легких и средних форм акне применяются топические препараты в сочетании со средствами ухода. Тяжелые же формы требуют применения системных ретиноидов, так как производные витамина А воздействуют на все 4 звена патогенеза акне: уменьшают продукцию кожного сала, снижают рогообразование, подавляют рост патогенной флоры, а также имеют противовоспалительный эффект [6].

Наиболее популярным ретиноидом является 13-цис-ретиноевая кислота, также известная как Изотретиноин (роаккутан). Несмотря на высокую эффективность многие дерматологи опасаются активно применять изотретиноин в клинической практике из-за возможных побочных эффектов и риска воспалительных заболеваний кишечника. Недавно опубликованный метаанализ 6 радиомизированных контрольных исследований опровергает эти выводы и утверждает, что вероятность возникновения воспалительных заболеваний кишечника

у пациентов, принимающих изотретиноин, не превышает таковую у больных, не получающих данный препарат.

Цель исследования. Изучить эффективность и безопасность применения ретиноидов в малых дозах у больных рецидивирующими акне средней степени тяжести.

Материалы и методы. Под наблюдением находились 18 пациентов (11 женщин, 7 мужчин), средний возраст которых составил 20 лет. Длительность лечения составляла от 6 месяцев до 1 года. Всем пациентам был назначен препарат изотретиноина — Сотрет в соответствии с кумулятивной дозой (120-150 мг/кг). Определение степени тяжести заболевания проводилось по методу Н. Cook. Из-за тератогенного действия роаккутана ограничивается его применение для женщин детородного возраста. Лечащий врач должен обговорить с больными возможные побочные реакции и дать рекомендации по увлажнению кожи. Наши наблюдения показывают, что неизбежными побочными эффектами являются сухость в носу, сухой блефароконъюнктивит, хейлит, фациальный дерматит, кровотечения из носа.

Результаты. Оценка результатов производилась во время каждого визита как по субъективным, так и по объективным показателям (подсчет комедонов, узлов, рубцов, папулезно-пустулезных высыпаний).

Ремиссия была достигнута у всех 18 пациентов, принимавших участие в исследовании: имевшиеся высыпания претерпевали обратное развитие, перестали появляться новые элементы.

Выводы.

Изотретиноин на сегодняшний день является самым патогенетически обоснованным средством для лечения средних и тяжелых форм акне, дающий стойкий терапевтический эффект. При этом препарат одновременно имеет контролируемые побочные действия.

Литература:

1. Кубанова, А. А., Аравийская Е. Р., Соколовский Е. В. Системное лечение тяжёлых форм акне: опыт использования Изотретиноина в РФ. Вестник дерматологии и венерологии.—2013. с. 114
2. Монахов, С. А. Рациональная терапия акне. Российский журнал кожных и венерических болезней. — 2013 с. 47-54
3. Кунгуров, Н. В., Кохан М. М., Кеникфест Ю. В. Терапия больных акне с различной тяжестью течения заболевания. Современные проблемы дерматовенерологии, иммунологии и врачебной косметологии.—2019 с. 28-32
4. Малова, И. О., Абдуэаликова М. Л., Кенсовская И. М. Клиническая и фармако-экономическая эффективность лечения низкими дозами Изотретиноина среднетяжелой формы акне. Сибирский журнал.—2013. с. 76-78
5. Ноздрин, В. И., Альбанова В. И., Сазыкина Л. Н. Морфогенетический подход к лечению угрей ретиноидами.—М.: Ретиноиды, 2004 с. 151
6. Васильева, Е. С. Современные аспекты подхода к терапии акне. Российский журнал кожных и венерических болезней. — 2010. с. 62-64
7. Кривошеев, Б. Н., Ермаков М. Н., Криницына Ю. М. Современные методы лечения угревой болезни: Метод. рекомендации. — Новосибирск, 1997. — 16 с.

Исследование уровня экспрессии маркеров при атипической гиперплазии эндометрия в сравнении с эндометриоидной аденокарциномой

Алдатова Милана Маратовна, студент;

Халадова Лиана Магамедовна, студент

Научный руководитель: Чехоева Анжела Николаевна, кандидат медицинских наук, доцент

Северо-Осетинская государственная медицинская академия (г. Владикавказ)

В статье авторы проводят ретроспективный анализ биологических свойств атипической гиперплазии эндометрия в сравнении с аденокарциномой эндометрия методом иммуногистохимии.

Ключевые слова: атипическая гиперплазия эндометрия, эндометриоидная аденокарцинома, маркеры.

The study of the expression level of markers in atypical endometrial hyperplasia in comparison with endometrioid adenocarcinoma

Aldatova Milana Maratovna, student;

Khaladova Liana Magamedovna, student

Scientific adviser: Chekhoyeva Anzhela Nikolayevna, candidate of medical sciences, associate professor
North Ossetian State Medical Academy (Vladikavkaz)

In the article, the authors conduct a retrospective analysis of the biological properties of atypical endometrial hyperplasia in comparison with endometrial adenocarcinoma by immunohistochemistry.

Keywords: atypical endometrial hyperplasia, endometrioid adenocarcinoma, markers.

Введение. В последнее время активно развивается такое направление, как сохранение фертильности при атипической гиперплазии эндометрия (АГЭ). Актуальность исследования АГЭ обусловлена высоким риском злокачественной трансформации. Атипическая гиперплазия эндометрия является предраковым состоянием и без лечения, более чем в 30% случаев, переходит в рак эндометрия. Это особенно важно, так как речь идет о пациентках репродуктивного возраста с нереализованной детородной функцией, когда гинеколог-онколог не считает целесообразным рекомендовать радикальную гистерэктомию. В связи с этим необходима объективизация диагностики для улучшения оказания помощи пациенткам с сохранением их детородной функции и высокого качества жизни. Нами изучена литература по поводу биологических свойств АГЭ, позволяющих её достоверно диагностировать. После проведения исследования была дана оценка экспрессии маркёров и сопоставление с данными литературы [1, 2, 5]. Вследствие чего было выявлено отсутствие достоверных изменений данных свойств по иммуногистохимическому исследованию (ИГХ). Поскольку экспрессия маркёров проводится с учетом оценки риска малигнизации, это исследование должно отражать близость характеристик диагностики АГЭ и клеток эндометриоидной аденокарциномы G1. В связи с этим, окончательно решить вопрос о диагностической ценности предложенных маркёров, используемых ранее при атипической гиперплазии эндометрия, можно уже на основании тестирования на тканях с аденокарциномой. В ли-

тературе данные по этому поводу отсутствуют, в связи с чем подобное исследование проводится впервые [3, 4].

Цель исследования. Определить биологические свойства АГЭ в сравнении с аденокарциномой эндометрия методом ИГХ.

Материалы и методы. В данном исследовании были использованы материалы 5 пациенток с диагнозом атипическая гиперплазия эндометрия, 5 с эндометриоидной аденокарциномой G1 и 2 случая с атипической гиперплазией с участками высокодифференцированной и низкодифференцированной аденокарциномы эндометрия. Для определения гистогенеза гиперплазии было проведено ИГХ с применением рецепторов эстрогена (Er), рецепторов прогестерона (Pg), маркёра пролиферативной активности Ki-67, В-катенина, белка, играющего роль в клеточной и тканевой пролиферации, дифференцировки и канцерогенезе, при этом в норме он разлагается и Е-кадгерина, трансмембранного белка адгезии. По данным литературы, при АГЭ отмечается интенсивная ядерная экспрессия В-катенина, Ki-67. Что касается рецепторов эстрогена, прогестерона и Е-кадгерина, уровень их экспрессии снижается.

Результаты исследования. В ходе проведения ИГХ нами были получены следующие результаты. Если наличие рецепторов Er и Pg является показателем типичного для ткани состояния, то по мере трансформации (появления катаплазии при атипии) их экспрессия снижается. Чем злокачественнее процесс, тем менее должна быть их экспрессия. Но в нашем исследовании, в 80% слу-

чаев наблюдалось увеличение экспрессии Pg, E-кадгерин, являющийся белком адгезии, при АГЭ даёт низкий уровень экспрессии, а в случае с аденокарциномой он должен быть еще ниже. В нашем исследовании во всех случаях этот маркер повышался примерно в равной степени относительно нормальной ткани. В-катенин, отсутствующий в здоровых клетках и появляющийся лишь в случаях опухолевой трансформации, определялся. Экспрессия Ki-67, являющегося маркером клеточной пролиферации, повышалась в 100% случаев, кроме того, выявлялось не только

интенсивное окрашивание, но и полиморфизм ядер, что указывает на озлокачествление процесса.

Выводы. 1. Изменение экспрессии Er, Pg, E-кадгерина, В-катенина не может характеризовать риск малигнизации ввиду отсутствия достоверных их изменений в ткани аденокарциномы по сравнению с тканями АГЭ с учетом концепции. 2. Ki-67, с учетом увеличения его экспрессии и визуализации полиморфных ядер, единственный маркер для оценки риска малигнизации.

Литература:

1. Доброхотова, Ю.Э., Сапрыкина Л. В. Гиперплазия эндометрия. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. 90 с..
2. Ашрафян, Л. А., Киселев В. И. Опухоли репродуктивных органов (этиология и патогенез). М.: Димитрейд График Групп, 2007. 216 с..
3. Baak, J.P., Mutter G.L., Robboy S. et al. The molecular genetics and morphometry-based endometrial intraepithelial neoplasia classification system predicts disease progression in endometrial hyperplasia more accurately than the 1994 WHO classification system // *Cancer*. 2005. Vol. 103 (11). P. 2304-2312.
4. Feng, Y.Z., Shiozawa T., Miyamoto T. et al. BRAF mutation in endometrial carcinoma and hyperplasia: correlation with KRAS and p53 mutations and mismatch repair protein expression // *Clin. Cancer Res*. 2005. Vol. 1 (17). P. 6133-6138.
5. Szotek, P.P., Pieretti-Vanmarcke R., Masiakos P.T. et al. Ovarian cancer side population defines cells with stem cell-like characteristics and Mullerian Inhibiting Substance responsiveness // *Proc Natl Acad Sci USA*. 2006. Vol. 103 (30). P. 11154-11159.

Возможные патологии центра сна и бодрствования при бесконтрольном приеме препаратов мелатонина

Губина Полина Витальевна, студент;

Тугучева София Викторовна, студент;

Белоусова Надежда Игоревна, кандидат медицинских наук, доцент;

Ткаченко Павел Владимирович, доктор медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой

Курский государственный медицинский университет

Актуальность. В современном мире одним из главных источников большинства заболеваний является нарушение биологических ритмов центра сна и бодрствования. Частые стрессы и сидячий образ жизни, несоблюдение режима дня, отсутствие физической нагрузки приводят к бессонницам. Для решения данной проблемы человек прибегает к лечению снотворными препаратами. По результатам анкетирования, респондентами которого являются люди разного пола, разных профессии, не имеющие хронических заболеваний, возрастной группы от 18 до 55 лет, 75% принимают снотворные препараты без надзора врача. Однако, они даже не подозревают, что данные лекарственные средства способны изменять продолжительность фаз сна, тем самым снижая его качество и влияя на состояние организма в целом. За последние 10 лет большую популярность набрали препараты мелатонина, которые пришли на смену лекарственным средствам барбитуровой кислоты. Среди применяемых респондентами препаратов данная группа занимает первое место по чис-

ленности — 68%. Мелатонин — искусственный аналог гормона эпифиза — обладает адаптационным, успокаивающим и снотворным действием. Он регулирует деятельность центра сна и бодрствования, двигательную активность и изменение температуры тела в течение дня [2]. В медицинской практике активно используются такие препараты мелатонина как «Велсон», «Меладарт», «Меларена», «СонНорм Дуо», «Соннован». При неправильном дозировании без наблюдения врача могут возникнуть нарушения циркадного ритма, сна, сонливость, повышение артериального давления, головокружение, головная боль, тошнота и метаболический синдром [3].

Цель исследования — выявление негативных последствий употребления мелатонинов на функционирование центра сна и бодрствования РАС, исследование механизмов, которые приводят к развитию патологий данного центра, а также снижение рисков возникновения заболеваний, связанных с приемом снотворных препаратов мелатонина.

Материалы и методы

Анализ исследований и литературных источников по данной теме, составление на базе изученной информации собственного исследования в форме анкетирования, состоящего из следующих вопросов: «Принимаете ли вы снотворные препараты?», «Если вы принимали препараты мелатонинов, то назовите какие?», «Принимали вы препараты мелатонинов по предписанию врача или без?», «Замечали вы головные боли после приема препаратов мелатонинов и если да, то какие?», «Замечали вы признаки аллергии после приема препаратов мелатонинов и если да, то какие?», «Замечали признаки метаболического синдрома

после приема препаратов мелатонинов и если да, то какие?», «Какие еще симптомы вы наблюдали после приема снотворных-мелатонинов?». На основании ответов респондентов были сформированы основные тезисы статьи.

Результаты

Проведя анкетирование среди респондентов, которые являются людьми разного пола, разных профессий, не имеющие хронических заболеваний, возрастной группы от 18 до 55 лет, 46% респондентов подтвердили наличие головных болей, где 43% испытывали головную боль средней тяжести (кластерного, тензионного типов) и 3% испытывали головную боль сильной тяжести (мигрень).

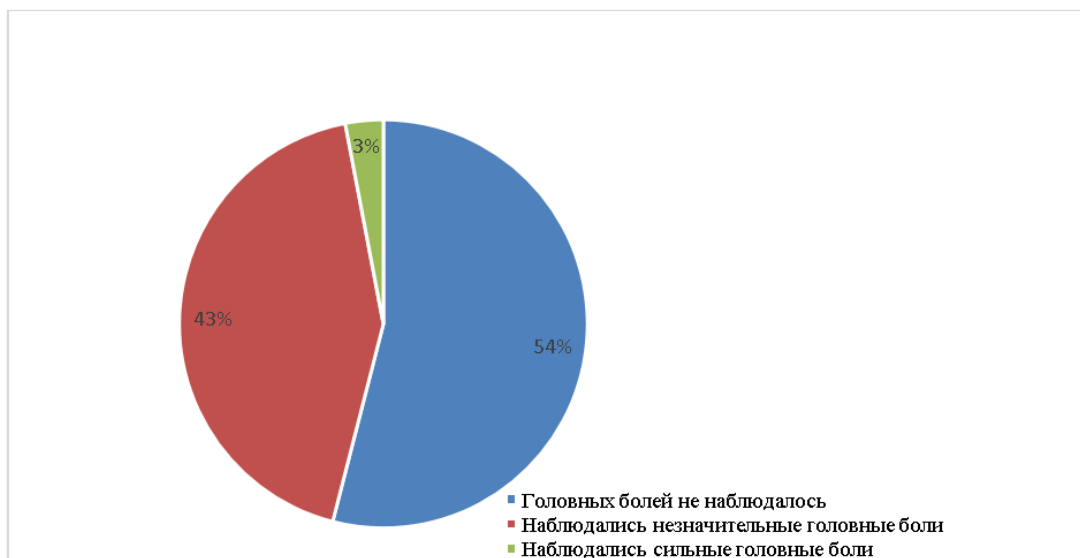


Рис. 1. Признаки развития головной боли при бесконтрольном приеме мелатонинов

Проанализировав полученные данные от респондентов, получили следующие результаты: 50% респондентов подтвердили наличие признаков аллергических

реакций при приеме мелатонинов, где 10% отмечает покраснение слизистых, отеки тканей — 12%, сыпь и зуд — 28%.

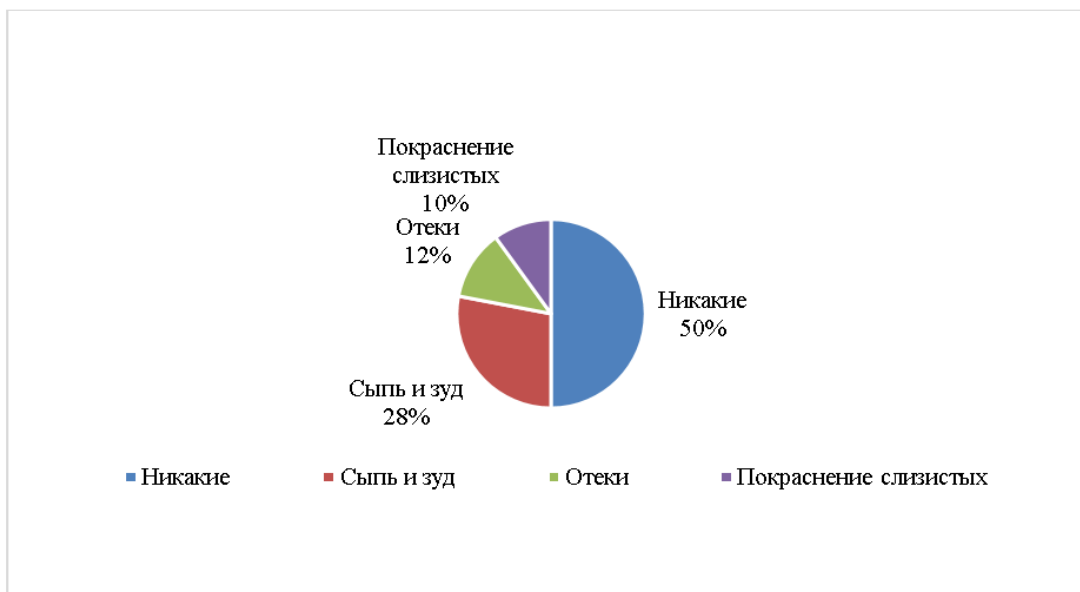


Рис. 2. Признаки развития аллергической реакции при бесконтрольном приеме мелатонинов

По результатам нашего исследования мы видим, что в общей сумме 45% опрошенных подтвердили наличие признаков у себя развития метаболического синдрома

(гипертония, повышенная масса тела), 27% из которых показали наличие гипертонии, а 18% — повышенной массы тела.

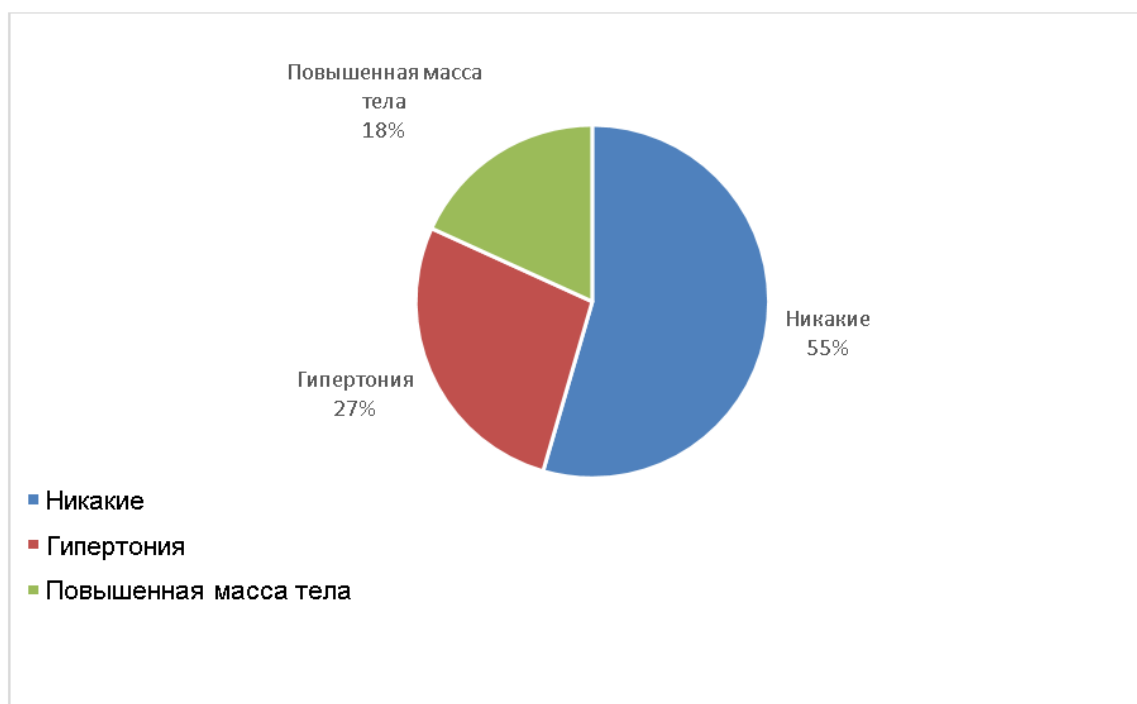


Рис. 3. Признаки развития метаболического синдрома при бесконтрольном приеме мелатонинов.

Обсуждение. Проанализировав литературу по данной теме, четко можно выделить взаимосвязь состояния циркадных ритмов человека и количества мелатонина в сыворотке крови человека. Циркадные процессы одни из многочисленных систем по регулировке и поддержанию нормального функционирования организма [5]. Именно они способны регулировать температуру тела человека, в зависимости от ритма колеблется температура; иммунную систему, исследования подтверждают положительное влияние ритмов на эффективность противораковых препаратов [7]; психическое состояние, ритмы отвечают за своевременный синтез кортизола в организме человека, который превентивует развитие депрессии, деменции и других нейродегенеративных заболеваний [6], но самое главное это контроль центра сна и бодрствования. При приближении ночи в теле человека начинает образовываться гормон мелатонин, который помогает заснуть и восстановить организм в период сна. Если по тем или иным причинам циркадные ритмы и соответственно содержание мелатонина не соответствуют норме, человек прибегает к препаратам синтетически созданных мелатонинов. Если не соблюдать правильную дозировку и время применения или принимать лекарственные средства без рецепта, то существует риск перехода их лечебного действия во вредоносный [1]. Наименее губительной из всех возможных патологий является головная боль. Степень интенсивности ранжируются в зависимости от количественного содержания препарата в сыворотке

крови. Существуют научные исследования, подтверждающие развитие головных болей при некачественном и непродолжительном сне [6]. Это обосновывается влиянием определенных факторов (свет, шум, время засыпания) на выработку мелатонина, а точнее на его пониженную секрецию. Аналогичный механизм развития головных болей и при приеме снотворных препаратов мелатонинов, если выпить меньше положенной дозировки или полноценную дозировку, но за продолжительное время до сна, то количество мелатонина в крови в период восстановления будет минимальным, следовательно, могут развиваться головные боли разной степени [1].

Одним из самых распространенных побочных действий препаратов мелатонинов является проявление аллергических реакций в самых разнообразных вариациях: отеки, высыпания на коже, зуд, покраснение слизистых. Как ни странно, но мелатонины напрямую задействованы в физиологии данных процессов, доказывая тем самым многофункциональность и универсальность препарата [2]. Однако при несоблюдении правильной дозировки состояние организма характеризуется избыточным содержанием мелатонина, что неминуемо приводит к нарушению баланса между мелатонином и кортизолом. Кортизол имеет обратную характеристику действия на организм и пиковое содержание приходится на утро. При избыточном содержании мелатонина, гормон кортизол ингибируется и не способен в полной мере выполнять свою функцию. Отсюда вытекает нару-

шение циркадных ритмов человека, что приводит к снижению мелатонина в сыворотке крови и как итог вышеперечисленные патологии. Крайняя степень снижения мелатонина в организме проявляется атопическим дерматитом [4].

Другая патология, которая возможна при бесконтрольном потреблении препаратов мелатонинов, — развитие метаболического синдрома. Данное заболевание характеризуется устойчивостью и невосприимчивостью организма к таким биологически активным веществам как инсулин и лептин, поскольку и в этих процессах активную роль играет действие мелатонинов [2]. Исследуемый препарат имеет ярко выраженную циркадную характеристику, которая напрямую воздействует на центр сна и бодрствования в стволе мозга и соответственно синхронизацию метаболических процессов относительно состояния организма. Поэтому принимать данные лекарственные средства необходимо строго в определенные

часы, когда собственный гормон человека увеличивается. Мелатонин участвует в регуляции синтеза адипокинов, в том числе лептина и адипонектина. Увеличение секреции лептина и снижение синтеза адипонектина, вырабатываемого жировыми клетками, играет важную роль при развитии метаболического синдрома [3].

Выводы. В процессе исследования было обнаружено отрицательное воздействие препаратов мелатонинов на центр сна и бодрствования, а также на организм человека в целом. Препараты снотворного действия данной группы приводят к сокращению фазы быстрого сна, что вызывает нарушения в нормальной работе организма в это время и способствует развитию заболеваний. При продолжительном использовании мелатонинов без надзора врача и не контролировании дозировок наблюдаются: развитие метаболического синдрома, расстройства ЖКТ, сильные головные боли, аллергические реакции, сонливость.

Литература:

1. Курганова, Ю. М., Данилов А. Б. Роль мелатонина в терапии хронической головной боли // 2018. — № 2. — с. 33-37.
2. Леваков, С., Боровкова Е. Физиологическая роль и клинические эффекты мелатонина // 2015. — № 3. — с. 72-25.
3. Цветкова, Т. И., Романцова М. Г., Полуэктов Г. Е. Значение мелатонина в регуляции метаболизма, пищевого поведения, сна и перспективы его применения при экзогенно-конституционном ожирении // 2021. — № 18. — с. 112-124.
4. Ширинский, В. С., Непомнящих В. М. Эффективность и безопасность применения мелатонина у больных атопическим дерматитом // Медицинская иммунология. — 2016. — № 6. — с. 707-714.
5. Cajochen, C., Krauchi K., Wirz-Justice A. Role of melatonin in the regulation of human circadian rhythms and sleep // Neuroendocrinol. — 2013. — № 15. — с. 4-7.
6. Law, R. Stress, the cortisol awakening response and cognitive function // Neurobiol. — 2020. — № 150. — с. 187-217.
7. Sancar, A., Lindsey-Boltz L. A. Circadian clock, cancer and chemotherapy // Biochemistry. — 2015. — № 54. — с. 2-10.

Эффективность применения зеркальной терапии у пациентов с комплексным региональным болевым синдромом

Петрашева Анна Игоревна, студент
Московская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: зеркальная терапия, комплексный региональный болевой синдром, инсульт, зеркальные нейроны.

Комплексный регионарный болевой синдром (КРБС) встречается довольно часто и лечится комплексом фармакологических препаратов, методами физиотерапии и методами двигательной терапии. Одним из применяемых современных немедикаментозных методов лечения КРБС является зеркальная терапия. Её значительный плюс состоит в относительной простоте использования, не требующего дорогостоящего оборудования и возможность использовать на дому. Также неоспоримым фактом, говорящем в пользу этого метода, является его положительный эффект, описываемый во многих исследованиях.

Комплексный регионарный болевой синдром или КРБС — это термин, который используется для характеристики хронической боли и подразделяется на КРБС I и II типа. Тип I возникает при отсутствии травмы нерва, в то время как тип II возникает после травмы нерва [1]. Этот синдром имеет многофакторную патофизиологию, включающую нарушение регуляции боли в симпатической и центральной нервной системах, а также возможные генетические, воспалительные и психологические факторы. Может возникнуть в связи с травмирующим компонентом (вывих, ушиб, растяжение, перелом, краш-син-

дром), после оперативного вмешательства, различных повреждений нервных волокон, инсульта.

Комплексный региональный болевой синдром как название было принято в 1995 году Международной ассоциацией по изучению боли (IASP) для стандартизации номенклатуры [9].

Исследования показывают, что КРБС чаще встречается у женщин, чем у мужчин, в соотношении 3,5: 1 [3]. Комплексный региональный болевой синдром может поражать людей различных возрастов, включая детей в возрасте от трех лет и взрослых в возрасте до 75 лет. КРБС I типа встречается в 5% всех травматических повреждений, причем 91% всех случаев КРБС происходит после операции [10].

Симптомы развития данного состояния могут сильно варьироваться, иногда человек может их ощущать в различной степени:

- спонтанная или ничем не спровоцированная боль, которая может быть постоянной или возникать во время совершения какой-либо активности;

- повышенная чувствительность или аллодиния, возникающая при физическом контакте, легком прикосновении;

- изменения температуры кожи, ее цвета или отек пораженной конечности;

- трофические изменения кожи: в некоторых случаях она может становиться блестящей и тонкой, в других — толстой и шелушащейся;

- изменение роста ногтей и волос на пораженной конечности, причем как ускорение, так и замедление;

- ограничение подвижности в пораженных суставах, снижение гибкости и подвижности сухожилий и связок;

- уменьшение мышечной силы и объема движений.

Для лечения комплексного регионального болевого синдрома, может быть использован метод зеркальной терапии. Зеркальная терапия была впервые предложена в качестве потенциального терапевтического вмешательства профессором Вилайануром С. Рамачандраном в начале 90-х годов для облегчения фантомных болей в конечностях, состояния, при котором пациенты чувствуют, что у них все еще есть боль в конечности после ампутации [7].

Зеркальная терапия повышает моторную возбудимость коры головного мозга за счет воздействия на систему зеркальных нейронов [2]. Зеркальные нейроны составляют около 20% всех нейронов, присутствующих в человеческом мозге. Эти нейроны отвечают за способность различать левую и правую стороны, произвольную имитацию и двигательную мимику [11]. При использовании зеркальной терапии эти нейроны активируются, что помогает в восстановлении пораженных частей тела.

В этом методе зеркало используется для создания иллюзии в отражении пораженной конечности, мозг начинает воспринимать отраженную конечность как пораженную, думая, что движение произошло без боли. [6] Для зеркальной терапии используется зеркало размером

25x 20 дюймов (63,5 см на 50,8 см) для верхней конечности и не менее 35 x 25 дюймов (88,9 см на 63,5 см) для нижней конечности, оно должно быть достаточно большим, чтобы охватывать всю пораженную конечность, и позволять пациентам видеть в зеркале все основные движения. Можно использовать зеркала, изготовленные из различных материалов (стекло, фольга, акриловое стекло). При выборе зеркала следует обратить внимание на следующие аспекты:

- Оно должно обеспечивать согласованное зеркальное изображение без каких-либо заметных искажений;

- Не должно быть риска получения травм, например, из-за краев зеркала.

Пораженную конечность помещают на столе с регулируемой высотой, за зеркало. В случае сильной мышечной спастичности, возникающей на фоне перенесенного инсульта, может потребоваться предварительная мануальная мобилизация, которая будет способствовать правильному позиционированию конечности. Во время проведения занятия не должно быть никаких отвлекающих моментов, которые могут отвлекать от правильной иллюзии восприятия, поэтому необходимо замаскировать шрамы, татуировки и снять ювелирные украшения с двух рук. Пациенты должны обладать достаточным вниманием и концентрацией, поэтому необходимо, чтобы во время занятий не было никаких раздражающих факторов, привлекающих внимание пациентов. По той же причине, первые занятия следует проводить индивидуально, а не в группе, особенно у легко отвлекающихся пациентов. Пациент должен попытаться создать яркую «зеркальную иллюзию» (зеркальное отражение, воспринимаемое как пораженная конечность) с помощью удобного положения и изображения неповрежденной конечности с пораженной стороной. Например, здоровую конечность следует расположить в том же положении, что и пораженную конечность, так как это способствует усилению зеркальной иллюзии.

Как правило, зеркало располагают перед средней линией тела пациента таким образом, чтобы пораженная конечность была полностью закрыта зеркалом и отражение неповрежденной конечности было полностью видно. В случае пренебрежения зрительным пространством или сильной мышечной спастичности в пораженной конечности, положение зеркала можно отрегулировать таким образом, чтобы оно было направлено более диагонально в сторону неповрежденной конечности.

Первые занятия зеркальной терапией являются адаптивными. Возможны появления головокружения и тошноты. Пациентам предлагается наблюдать за отражением в зеркале в течение одной-двух минут, пытаясь визуализировать зеркальное отражение в виде пораженной конечности. Кроме того, пациенты могут быть предложено представить, что они смотрят в окно вместо зеркала, чтобы усилить яркость зеркальной иллюзии. Может быть использована двусторонняя синхронная стимуляция (например, тактильная) для дальнейшего облегчения

зеркальной иллюзии. Существует много методик выполнения зеркальной терапии: они различаются по количеству занятий и времени. В большей части исследований эффективности зеркальная терапия проводилась в режиме: 30-минутный сеанс 1-2 р./сут 5 дней в неделю [12]. Точный вариант методики, которая давала бы положительный результат, в настоящее время, выявить невозможно. Первые упражнения можно начинать, когда пациент уверен, что воспринимаемое зеркальное отражение, соответствует пораженной конечности. После первых упражнений по созданию зеркальной иллюзии последующий подход к лечению подбирается в соответствии с индивидуальной целью лечения, видом КРБС.

Впервые эффективность ЗТ для лечения КРБС у больных с несложным переломом костей запястья и разрывом плечевого сплетения была продемонстрирована в двух рандомизированных исследованиях в середине 2000-х гг. [7]. Позднее в одном из плацебо-контролируемых исследований эффективность ЗТ по сравнению с плацебо была показана в начале развития КРБС (менее 8 нед.), но не в отношении хронического КРБС (более года) [5]. Интересно отметить, что в этом исследовании в качестве объективного коррелята уменьшения боли вследствие ЗТ оценивалось снижение температуры пораженной конечности. Позднее эффективность ЗТ для снижения выраженности КРБС у пациентов после инсульта была показана, как уже было сказано, в ряде плацебо-контролируемых исследований, где был обнаружен значительный положительный эффект на боль [8].

А. Кармаркар, И. Либерман описан случай у 63-летней пациентке после перелома ладьевидной кости в правой

верхней конечности, сопровождаемый отеком и ограничением движения. Ей был поставлен диагноз «комплексный регионарный болевой синдром» (CRPS I). Пациентка начала заниматься зеркальной терапией. Сразу после нескольких занятий она отметила немедленное и значительное улучшение движений пораженной конечности и снижение показателей боли более чем на 50%. [7].

Lewis J. и McCabe C. S. (2010 г.) отмечают, что у некоторых больных зеркальная терапия может приводить к обострению болей. В связи с этим предлагают более избирательно подходить к выбору пациентов для данной терапии. Эффективность терапии меньше при длительности заболевания более 1 года, а также если пациент не может «поверить» в созданную иллюзию, а усиление болевых ощущений наблюдается чаще у пациентов, которые не могут синхронно и симметрично выполнять движения здоровой и больной конечностями. Если симптомы КРБС I прогрессируют или пациент не может научиться выполнять движения синхронно и симметрично, зеркальная терапия должна быть прекращена [4].

В заключении хотелось бы отметить, что данный вид терапии может обеспечить быструю, дешевую, эффективную и относительно безболезненную форму лечения состояния, которое очень устойчиво к традиционным терапевтическим стратегиям. Тематические исследования и отдельные данные в подавляющем большинстве поддерживают зеркальную терапию, отмечая ее положительный эффект, однако, требуется больше времени и большего количества исследований для подтверждения этой гипотезы.

Литература:

1. Dey DD, Schwartzman RJ. Complex Regional Pain Syndrome (Reflex Sympathetic Dystrophy). StatPearls;2012:07-6.
2. Diers M, Christmann C, Koeppel, C, Ruf M, Flor, H. Mirrored, imagined, and executed movements differentially activate sensorimotor cortex in amputees with and without phantom limb pain. PAIN. 2010;149 (2):296-304. feedback in the treatment of complex regional pain syndrome (type 1) // Rheumatol. (Oxford) 2003. Vol. 42. P. 97-101.
3. Goebel, A. Complex regional pain syndrome in adults. Rheumatology (Oxford) 2011 Oct;50 (10):1739-50.
4. Lewis, J., & McCabe, C. (2010). Body perception disturbance (BPD) in CRPS. Practical Pain Management, 60-66.
5. McCabe, C. S., Haigh R. C., Ring E. F. et al. A controlled pilot study of the utility of mirror visual
6. Moseley GL, Gallace A, Spence C. Is mirror therapy all it is cracked up to be? Current evidence and future directions. PAIN. 2008;138 (1):7-10.
7. Ramachandran VS, Rogers-Ramachandran D. Synaesthesia in phantom limbs induced with mirrors. Proceedings of the Royal Society of London — Series B: Biology Sciences 1996; 263: 377-86.
8. Thieme, H., Mehrholz J., Pohl M. et al. Mirror therapy for improving motor function after stroke //Cochrane Database Syst. Rev. 2012; CD008449. March 14, 2012
9. Tran, Q. Treatment of complex regional pain syndrome: a review of the evidence. Can J Anesth. 2010 Feb;57 (2):149-66.
10. Turner-Stokes L, Goebel A. Complex regional pain syndrome in adults: concise guidance. Clin Med (Lond) 2011 Dec;11 (6):596-600.
11. Бушов, Ю. В., Светлик М. В. Зеркальные нейроны и их функции: учеб. пособие. — Томск: Издательский Дом университета, 2018-94 с. 67 с.
12. Назарова, М. А., Пирадов М. А., Черникова Л. А. Зрительная обратная связь — зеркальная терапия в нейрореабилитации // Анналы клинической и экспериментальной неврологии. 2012. Т. 6. С. 36-41

Гипертрофическая кардиомиопатия

Слонова Яна Ахсарбековна, студент;

Слонова Лана Ахсарбековна, студент

Северо-Осетинская государственная медицинская академия (г. Владикавказ)

В данной статье представлена информация о гипертрофической кардиомиопатии (ГКМП) — первичном поражении сердца, которое характеризуется утолщением стенок левого желудочка (ЛЖ) и развитием сердечной недостаточности, прежде всего диастолической. Гипертрофия стенки ЛЖ более 15 мм невыясненной этиологии считается диагностическим критерием ГКМП.

Это исследование подтверждает генетическую обусловленность ГКМП. Мы полагаем, что патологические изменения встречаются чаще, чем диагностируются. Это объясняется тем, что у большей части пациентов невозможно основательное обследование с применением лабораторных и инструментальных методов диагностики, таких как вен-трикулография, коронарография, ЭФИ, поэтому больным неверно ставится диагноз ИБС, гипертоническая болезнь. Назначается неподходящее лечение, что ведет к прогрессированию заболевания. Своевременно проведенная диагностика позволит выявить ранние субклинические изменения миокарда и улучшить лечение, что уменьшит вероятность развития необратимых осложнений, и улучшит впоследствии прогноз пациентов с гипертрофической кардиомиопатией.

Ключевые слова: гипертрофия, кардиомиопатия (КМП), левый желудочек (ЛЖ), диагностика.

Гипертрофическая кардиомиопатия (ГКМП) — первичное поражение сердца, которое характеризуется утолщением стенок ЛЖ и развитием сердечной недостаточности, прежде всего диастолической. Гипертрофия стенки левого желудочка более 15 мм невыясненной этиологии считается диагностическим критерием ГКМП.

Различают следующие виды: симметричная ГКМП (увеличение и вовлечение всех стенок ЛЖ), асимметричная ГКМП (увеличение, при котором вовлекается одна из стенок), апикальная ГКМП (гипертрофия включает обособленно только верхушку сердца), обструктивная ГКМП (идиопатический субаортальный стеноз), ГКМП свободной стенки ЛЖ.

Наиболее вескими особенностями ГКМП выступает высокая частота нарушений ритма сердца, преимущественно желудочковой экстрасистолии и пароксизмальной тахикардии, а также нарушение диастолического наполнения левого желудочка, а это может привести к сердечной недостаточности. Аритмии связаны с внезапной смертью, которая наступает в 50% случаях ГКМП.

Причина возникновения заболевания у большинства больных связана с наследственным фактором. ГКМП в данных обстоятельствах возникает в результате мутации генов, кодирующих сократительные белки миокарда.

Гипертрофия может быть приобретённой, как следствие повышенного кровяного давления или старения. В иных случаях причина гипертрофии и ГКМП неизвестна.

Симптомы, сопутствующие развитию гипертрофической кардиомиопатии:

— Боль или чувство давления в груди, возникающие при физических нагрузках или после еды.

— Одышка и повышенная утомляемость. Эти симптомы скорее вызваны резервным давлением в левом предсердии и легких.

— Трепетание в груди в результате нарушения сердечного ритма (мерцательная аритмия, фибрилляция предсердий).

Как диагностировать гипертрофическую кардиомиопатию (ГКМП)

Диагноз гипертрофическая кардиомиопатия включает в себя:

— Медицинский анамнез

— Общий осмотр: у пациентов с гипертрофической обструктивной кардиомиопатией (НОСМ) будет выслушиваться шум в сердце.

— ЭхоКГ — самый информативный метод, используемый для диагностики ГКМП, так как обычно выявляется характерное утолщение стенок сердца на эхосигнале. Также применяют анализ крови, электрокардиограмму, рентген грудной клетки, эхо-тест с физической нагрузкой, катетеризацию сердца и МРТ.

У лиц с ГКМП есть риск внезапной сердечной смерти, поэтому необходимо знать, кто относится к этой группе:

— Пациенты, у которых в семейном анамнезе была внезапная сердечная смерть.

— Больные, у которых были эпизоды обморока.

— Пациенты, с аномальными изменениями артериального давления, при выполнении упражнений.

— Пациенты, с аритмией и учащенным пульсом в анамнезе.

— Люди с тяжелыми симптомами и нарушением функции сердца.

Медикаментозная терапия гипертрофической кардиомиопатии.

Основная цель лечения — купирование симптомов и предотвращение дальнейших осложнений. Поэтому назначают бета-адреноблокаторы и блокаторы кальциевых каналов, которые расслабляют сердечную мышцу и позволяют ей лучше наполняться и перекачивать кровь эффективнее. По необходимости возможно назначение других

препаратов контролирующей частоту сердечных сокращений и уменьшить частоты аритмий. В некоторых случаях, при отсутствии терапевтического эффекта прибегают к кардиохирургическим операциям, направленных

на удаление гипертрофированных участков миокарда и устранение обструкции выходного тракта левого желудочка (миотомии, протезированию митрального клапана, миоэктомии и др.).

Литература:

1. Митьков, В. В., Сандриков В. А. Клиническое руководство по ультразвуковой диагностике/под ред. В. В. Митькова, В. А. Сандрикова — М.: Видар, 1998. — 560 с.
2. Фейгебаум, Х. Эхокардиография. 5-е изд. — М.: Видар, 1999. — 346 с.
3. Шляхто, Е. В., Плисс М. Г., Цырлин В. А. Барорецепторный рефлекс и долговременная регуляция артериального давления. — СПб.: ООО «Первый издательско-полиграфический холдинг», 2011. — 160 с.
4. Gardner RS, Danagh T. A, Dargie H. J, Murday A. J, Petrie M. C. Who needs a heart transplant? // Eur Heart J. — 2006. — No27. — P. 770-772.
5. Каплунова, В. Ю., Шакарьянц Г. А., Кожевникова М. В. и др. Современные подходы к проблеме гипертрофической кардиомиопатии. Клиническая медицина. 2016; 94 (10): 754-63.
6. Клинические рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации от 2016 г. Гипертрофическая кардиомиопатия. Год утверждения: 2016 (пересмотр каждые 3 года).

Механизм влияния производных барбитуровой кислоты на функциональное состояние центра сна и бодрствования ретикулярной активирующей системы

Тугучева София Викторовна, студент;

Губина Полина Витальевна, студент;

Белоусова Надежда Игоревна, кандидат медицинских наук, доцент;

Ткаченко Павел Владимирович, доктор медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой

Курский государственный медицинский университет

Актуальность. В XXI веке одной из главных перво-причин многих заболеваний является нарушения биоритмов организма человека. Постоянные стрессы, цифровая зависимость зачастую приводят к бессонницам, чтобы разрешить сложившуюся ситуацию человек прибегает к помощи снотворных препаратов. Зачастую люди, страдающие данным заболеванием, занимаются самолечением. По результатам анкетирования, респондентами которого являются люди разного пола, разных профессий, не имеющие хронических заболеваний, возрастной группы от 18 до 55 лет, 79% принимают снотворные препараты без указания врача, не подозревая что это приводит к серьезным изменениям в последовательности и длительности фаз сна и снижения его качества. Данные нарушения необратимо сказываются на всем организме в целом, запуская тем самым патологические процессы. Наиболее обще употребляемыми снотворными препаратами являются производные барбитуровой кислоты. По статистике 58% от общего количества респондентов применяют препараты именно этой группы. Барбитураты — класс седативных препаратов, имеющих сходное химическое строение (CONHCOCH₂CONH) и оказывающих угнетающее влияние на центральную нервную систему человека. В медицинской практике часто используются такие препараты как «Люминал», «Барбитурат натрия», «Бутизол», «Гексо-

барбитал», «Бревитал», «Тиамилал», «Тальбутал», «Бутабарбитал». Снотворное действие барбитуратов связано с их способностью вызывать иррадиацию тормозного процесса в коре головного мозга, а при больших дозах понижаются процессы возбуждения. Наряду с этим, весьма выражено их действие и на стволовую часть мозга.

Цель исследования — состоит в определении негативных последствий приема барбитуратов на работу центра сна и бодрствования ретикулярной активирующей системы (РАС), а также в прояснении механизмов развития патологий данного центра и минимизации рисков развития заболеваний, связанных с приемом производных барбитуровой кислоты.

Материалы и методы

Анализ исследований и литературных источников по данной теме, проведение на базе изученной информации собственного исследования путем анкетирования, состоящего из следующих вопросов: «Принимаете ли вы снотворные препараты?», «Если вы принимали препараты барбитуратов, то назовите какие?», «Принимали вы препараты барбитуратов по предписанию врача или без?» «Замечали ли вы проблемы с дыханием после приема седативных групп барбитуратов и если да, то какие?», «Замечали ли вы проблемы с функционированием сердечно-сосудистой системы после приема седативных препаратов

группы барбитуратов и если да, то какие?», «Если вы принимаете препараты, то обладаете ли вы повышенной массой тела?», «Какие симптомы после приема седативных препаратов группы барбитураты вы еще наблюдали у себя?». На основании ответов респондентов были сформированы основные тезисы статьи.

Результаты. В результате опроса респондентов возрастом от 18-60 лет, разных профессий и не имеющих хронических заболеваний, 22% от общего числа опрошиваемых лиц, принимающих бесконтрольно и без наблюдения врача барбитураты испытывают проблемы с избыточной массой тела, а 15% страдают ожирением 1-го или 2-го типа

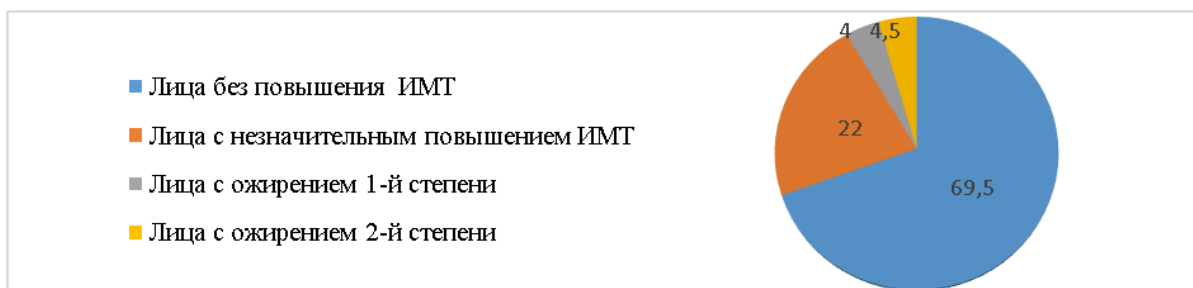


Рис. 1. Результаты опроса на тему наличия избыточной массы тела у лиц, принимающих барбитураты.

Проанализировав полученные данные, было выявлено, что 20% от общего числа респондентов подтвердили наличие заболевания сердечно-сосудистой системы

во время бесконтрольного приема барбитуратов. Где 6,9% лица с тахикардией, 7,1% лица с гипертонией, 7,3% лица с брадикардией, 6% лица с гипотонией.

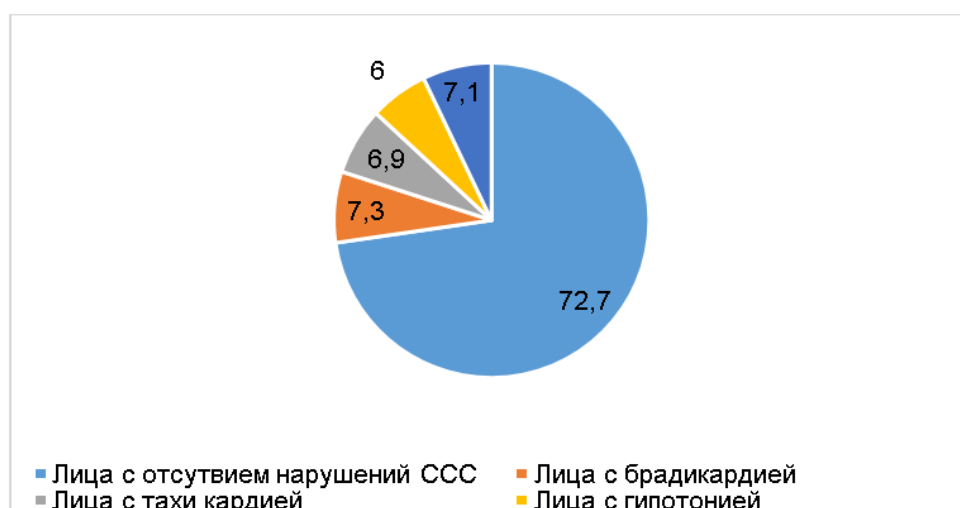


Рис. 2. Результаты опроса на тему наличия патологий ССС у лиц, принимающих барбитураты

По результатам опроса, было выявлено, что только у 14,5% от общего числа респондентов подтвердили наличие патологий дыхательной системы при бесконтрольном приеме барбитуратов. 9,1% респондентов признали наличие признаков тахипноэ и 5,4% респондентов замечали у себя симптомы апноэ.

Обсуждение. Проведя опрос среди представителей разных возрастных групп, было выяснено, что люди возрастом 40-60 лет чаще остальных применяют снотворные, производные барбитуровой кислоты, среди которых 61% употреблял барбитураты на постоянной основе и замечал негативные последствия от приема. Такая группа фармакологических препаратов, как снотворные подавляет возбуждающее действие ретикулярной формации на кору головного мозга. Данные лекарственные препара-

ты вызывают быстрое засыпание человека, но при этом укорачивают фазу быстрого сна, отличаясь тем самым по структуре от естественного процесса [1]. Именно в фазу быстрого сна головной мозг характеризуется повышенной активностью и процессом реорганизации информации. Без достаточной продолжительности данного периода все процессы малоэффективны и не будут давать должного результата, следовательно, со временем функциональность нарушится, что приведет к развитию патологий и заболеваний организма [3]. При нарушении последовательности сна и его продолжительности происходит изменение гормонального фона человека: недостаток гормонов, которые способны вырабатываться только в определенную фазу сна. Как следствие такой дисбаланс может привести к избыточной массе тела [1, 7].

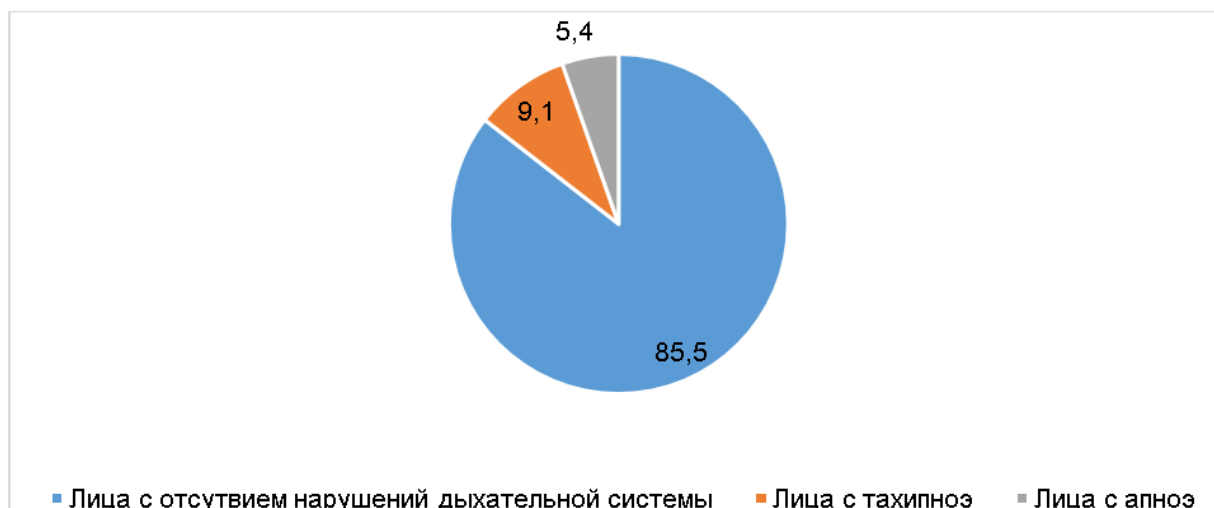


Рис. 3. Результаты опроса на тему наличия патологий дыхательной системы у лиц, принимающих барбитураты

Помимо патологий, связанных с избыточной массой тела при приеме барбитуратов, страдает еще и сердечно-сосудистая система. Подавление сосудодвигательного центра порождает расширение сосудов или вазодилатацию, иным устройством формирования вазодилатации считается выход гистамина, никак не взаимосвязанный вместе с аллергическим ответом. Все это приводит к уменьшению объема циркулирующей крови в организме и в последствие — вазогенный шок. Барбитураты, кроме того, способны подавлять сократимость миокарда в результате отрицательного изменения силы сокращения сердца посредством преобладания парасимпатической иннервации. Но если не брать в расчет вазотонические характеристики барбитуратов, данные препараты способны оказывать еще ряд действий на сердечно-сосудистую систему. Например, за счет сохраненного барорефлекса производные барбитоловой кислоты способны повышать частоту сердечных сокращений, что приводит к повышенной потребности кислорода в крови, конечным итогом данных изменений можно характеризовать понижение артериального давления [1, 5].

Кроме того, было замечено влияние барбитуратов и на дыхательную систему организма человека. Седативные препараты этой группы способны угнетать стимулирующие механизмы ретикулярной формации продолговатого мозга, в котором располагается основная часть

нейронов дыхательного центра, генерирующих дыхательный ритм и смену фаз дыхательного цикла [2, 4]. Угнетающее действие производных барбитуровой кислоты на ядра дыхательного центра продолговатого мозга ведет к сужению верхних дыхательных путей и прекращению легочной вентиляции во время сна, вплоть до остановки дыхательных движений и паралича дыхательных мышц в особо тяжелых случаях [6]. При нарушении стабильности функционирования центральных механизмов регуляции дыхания во время сна развиваются дыхательные нарушения, характерные для обструктивных апноэ. Отмечаются также частые ночные пробуждения с дневной сонливостью.

Выводы. В результате исследования было выявлено негативное влияние производных барбитуровой кислоты на ретикулярную активирующую систему при бесконтрольном приеме препаратов, без наблюдения врача. Седативные препараты этой группы, укорачивая фазу быстрого сна, приводят к нарушениям нормального функционирования организма в это период, и, как следствие, к заболеваниям организма. При длительном применении барбитуратов отмечается нарушение продолжительности сна и последовательности его фаз, что способствует развитию патологий сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также проблем с лишним весом, вплоть до ожирения 1-й и 2-й степени.

Литература:

1. Анохина, Р. А., Тиханов В. И., Симонова Н. В. Лекарственные средства, влияющие на центральную нервную систему стимулирующего типа действия. — 1-е изд. — Благовещенск., 2022. — 9-17 с.;
2. Гоготов, А. Ф. Барбитураты в качестве эффективного соингибитора в ингибирующих композициях термополимеризации стирола/А. Ф. Гоготов, М. В. Парилова // Новые достижения в химии и химической технологии растительного сырья: материалы II Всероссийской конференции, Барнаул, 21-22 апреля 2005 года/Под ред. Н. Г. Базарновой, В. И. Маркина. Том Книга II. — Барнаул: Алтайский государственный университет, 2005. — с. 600-603. — EDN TPLIWT;

3. Есин, Г.В., Ливанов П. А., Солдатова В. Б., Ливанов А. С., Пиковский В.Ю. Токсические эффекты барбитуратов // Медицинский алфавит. — 2015. — № 3. — с. 25-30.;
4. Котова, О.В. Современные аспекты терапии инсомнии/О.В. Котова, И.В. Рябоконт // Лечащий врач. — 2013. — № 5. — с. 6. — EDN ORYCDZ;
5. Митина, А.Э. Химико-токсикологический и судебно-химический анализ барбитуратов/А.Э. Митина, Н.В. Салимова // Актуальные вопросы фармацевтических и естественных наук: Сборник статей Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Иркутск, 21-26 сентября 2020 года. — Иркутск: Иркутский государственный медицинский университет, 2020. — с. 129-132. — EDN MFZXID;
6. Нарушения функционального состояния ЦНС, перистальтики кишечника и микробиоценоза при отравлении барбитуратами в эксперименте/Н.С. Тропская, Е.А. Кислякова, И.Г. Вилкова [и др.] // Биомедицина. — 2022. — Т. 18, № 3. — с. 45-49. — DOI 10.33647/2074-5982-18-3-45-49. — EDN XBLPFZ;
7. Струева, Н.В. Влияние нарушений сна на динамику массы тела у больных ожирением: дис. Мельниченко Г.А., Полуэктов М.Г. Эндокринология наук: 14.01.02. — Москва, 2014. — 211 с.;

Структура злокачественных заболеваний печени: современная концепция

Халадова Лиана Магамедовна, студент;

Алдатова Милана Маратовна, студент

Научный руководитель: Беслекоев Урузмаг Соломонович, кандидат медицинских наук, доцент
Северо-Осетинская государственная медицинская академия (г. Владикавказ)

Первичный рак печени является шестым наиболее распространенным раком во всем мире с широким географическим распространением. Раннее распознавание остается препятствием, а его отсутствие приводит к неблагоприятным исходам — гепатоцеллюлярной карциномы (ГЦК), наиболее распространенного первичного рака печени, и холангиокарциномы. Наиболее распространенными факторами риска, связанными с ГЦК, являются инфекции гепатита В и хронического гепатита С, употребление алкоголя, курение и воздействие афлатоксинов. Новые факторы риска, такие как ожирение, могут сыграть важную роль в будущем из-за растущей распространенности этого состояния.

Ключевые слова: *первичный рак печени, гепатоцеллюлярная карцинома, алкоголь, холангиокарцинома*

Structure of malignant liver diseases: modern concept

Khaladova Liana Magamedovna, student;

Aldatova Milana Maratovna, student

Scientific adviser: Beslekoyev Uruzmag Solomonovich, candidate of medical sciences, associate professor
North Ossetian State Medical Academy (Vladikavkaz)

Primary liver cancer is the sixth most common cancer worldwide, with a wide geographic distribution. Early recognition remains a barrier, and its lack leads to poor outcomes for hepatocellular carcinoma (HCC), the most common primary liver cancer, and cholangiocarcinoma. The most common risk factors associated with HCC are hepatitis B and chronic hepatitis C infections, alcohol use, smoking, and exposure to aflatoxins. New risk factors such as obesity may play an important role in the future due to the increasing prevalence of this condition.

Keywords: *primary liver cancer, hepatocellular carcinoma, alcohol, cholangiocarcinoma*

Введение.

Первичный рак печени (ПРП) относится к онкопатологиям с высоким уровнем осложнений и летальных исходов. Первичные злокачественные опухоли печени занимают пятое место у мужчин и восьмое место у женщин по распространенности злокачественных опухолей в мире и составляют 0,2-3% от всех случаев рака. Наиболее распространенный вид ПРП — гепатоцеллюлярный рак — 6-й по распространенности рак в мире, с более чем 840000

новых случаев заболевания ежегодно, а удельный вес этой болезни среди причин онкологической смертности составляет 8,3%. В России заболеваемость первичным раком печени составляет 6,3, а смертность — 5,5 на 100 тыс. населения. (М. Давыдов и Е. Аксель, 2002). К факторам риска ГЦР относятся: гепатиты хронического течения, цирроз печени, а также алкогольная зависимость и сахарный диабет. Наиболее часто метастазы обнаруживаются в легких (45%).

Цели. Проанализировать структуру злокачественных опухолей печени по архивным данным Республиканской Онкологической больницы и Клинической больницы СОГМА за период с 2018 по 2021 год. Оценка эффективности консервативного и хирургического лечения.

Материалы и методы. В ходе статистического исследования архивных данных хирургического отделения КБ СОГМА в период 2018-2021 годов было обработано 54 истории болезней с диагнозом первичный рак печени. При статистической обработке проводилось определение средней арифметической и стандартного отклонения. Достоверность оценки признаков оценивалась по критерию помощи Стьюдента. Анализ трендов проводился в программе MS Excel по методу скользящей средней.

Результаты исследования. ПРП чаще страдали мужчины (62,9%). Пик заболеваемости у мужчин приходился на период 63 лет, у женщин — 57 лет. Клиническая картина ПРП была довольно многообразна. На начальных

стадиях заболевания бессимптомное течение отмечено у 81,3% больных. Чаще всего пациенты жаловались на боли в правом подреберье (72,5%), постоянное недомогание и усталость (60,8%), ухудшение аппетита (53,1%), потерю веса (55,7%), лихорадку (16,8%) Среди больных 20 женщин, 34 мужчин. Средний возраст пациентов составил 60 лет. По гистологической структуре ГЦР у 39 (72,2%) больных, холангиоцеллюлярный рак (ХЦР) — у 6 (11,2%), рак желчного пузыря — у 2 (3,7%), опухоли печени различного генеза — у 13 (20,9%).

Выводы.

Большинство больных ПРП обращаются к врачу на запущенных стадиях заболевания. Хирургический метод является ключевым для лечения данных пациентов. Необходимо организовать категории онкологического риска по раку печени и проводить их диспансерное наблюдение, что позволит обнаружить опухоли на ранних стадиях и улучшить результаты лечения.

Литература:

1. Пасечников, В. Д., Чуков С. З. // Российский журн. Гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. 2002. № 2. с. 30-37.
2. Шерлок, Ш., Дули. Дж. Заболевания печени и желчных путей. М., 1999.
3. Гранов, А. М., Петровичев Н. Н. Первичный рак печени. Л., 1977.
4. Борисов, А. Е. и др. Методы малоинвазивной хирургии в лечении первичного и метастатического рака печени: Учеб. Пособие для врачей. Новгород, 1997.
5. Пашков, Ю. В., Керимов П. А. // Детская хирургия. 2002. № 2.
6. Ефимов, Г. Е. Эпидемиология вирусных гепатитов В, С и гепатоцеллюлярного рака на территориях экологического риска: Автореф. Дис. ... канд. Мед. Наук. Омск, 2000.
7. Непомнящая, С. Л. Деартериализация и внутриорганный химиотерапия в лечении первичного и метастатического рака печени.: Автореф. Дис. ... канд. Мед. Наук. СПб., 1996.
8. Колосов, А. Е., Журавлев В. А. Рак печени и прогноз для больных. СПб.; Киров, 2002.
9. Ohnishi, S. Et al. // Hepatology. 19S6. Vol. B. P. 440.

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Древнегреческие мифы: интерпретации исследователей

Мигурская Полина Евгеньевна, студент магистратуры
Московский педагогический государственный университет

В предлагаемой статье рассматриваются интерпретации древнегреческих мифов зарубежными и отечественными исследователями, проводится их сравнительный анализ.

Ключевые слова: миф, музы, Аполлон, лира, кифара.

«Мифологическая компонента являлась одной из базовых элементов сознания эллинов. Она характеризовала способ духовного освоения мира, как на индивидуальном-личностном, так и на коллективном уровне. Миф (греч. Μῦθος — сказание, предание) объяснял этот мир, его происхождение, определял место в нем богов и людей, был способом моделирования окружающего пространства» [4, с. 25].

В данной культурной традиции существовали циклы преданий, повествующих о происхождении музыкальных инструментов, генезисе музыки, ее составляющих. Ряд сказаний был посвящен и музам, богиням поэзии, искусств, науки.

Есть все основания считать, что первоначально в мифологических воззрениях эллинов господствовала лишь одна муза, которая олицетворяла художественное творчество в целом. Такой концептуальный подход характерен для архаических времен, когда не существовало разделений на различные виды искусства. Затем подобные взгляды претерпевают трансформацию, и утверждается понятие о трех старших музах — дочерях Урана. Как сообщает древнегреческий писатель второго века Павсаний, они носили следующие имена: Малета (обучение), Мнема (память) и Аойда (песня).

Следующая эволюционная ступень в представлениях об этих богинях — классическая или олимпийская, где утверждаются девять младших муз.

Музы ведают прошлое, настоящее и будущее; наставляют и утешают людей, наделяют их убедительным словом, воспевают законы и славят добрые нравы богов; а также покровительствуют певцам и музыкантам, передают им свой дар. Они — великие богини, но «ведет их всех... бог Аполлон, гениальный сын Зевса, называемый Мусagetом, то есть предводитель муз» [1, с. 29]. Он играет на изящном струнном инструменте, аккомпанируя их пению, повествующему о божественных дарах и горестном уделе земных созданий.

Однако, несмотря на достаточно большое количество имеющихся в исследованиях толкований относительно происхождения и принадлежности музыкальных инструментов, и в настоящее время нет точного и определенного ответа на вопрос: так на каком же инструменте играл Аполлон или Феб (Лучезарный)?

Знаменитый Гомер рассматривает форминкс, как священный инструмент этого бога: «дух услаждали они несравненной формингою Феба» [2, с. 29, 600] и снабжает его самыми разнообразными эпитетами: сверхпрекрасный, яснозвучный, утонченный, сделанный из слоновой кости.

Вместе с тем, более поздние источники связывают культ Аполлона либо с лирой, либо с кифарой. Так, Павсаний считал, что изобретателем кифары был Аполлон, а лиры — бог Гермес. Данная мысль подтверждается тем, что последняя была довольно известна и широко распространена; ею пользовались широкие круги любителей музыки, поскольку лира была проста в обращении, и на ней не составляло труда научиться играть. Инструментом же профессионалов считалась кифара.

Следует подчеркнуть, что кифара и лира были довольно схожи. Они имели почти одинаковую конструкцию и способы звукоизвлечения. Но кифара была значительно больше, длиннее и тяжелее, чем лира. И, несмотря на это, кифарист не сидел с инструментом, как лирист, а стоял. Кифара подвешивалась через плечо на кожаной ленте, называемой теламон. «Поэтому, когда Павсаний, следуя одной из древних традиций, утверждал, что Гермес создал лиру, а Аполлон — кифару, то в таком разделении отдавалось предпочтение Аполлону как покровителю и наставнику музыкантов-профессионалов, служителей высокого искусства» [1, с. 37].

Предание о появлении лиры подробно рассматривает английский мифолог Роберт Грейвс. Исследователь приписывает создание инструмента Гермесу. Оно начинается с описания момента его рождения, который,

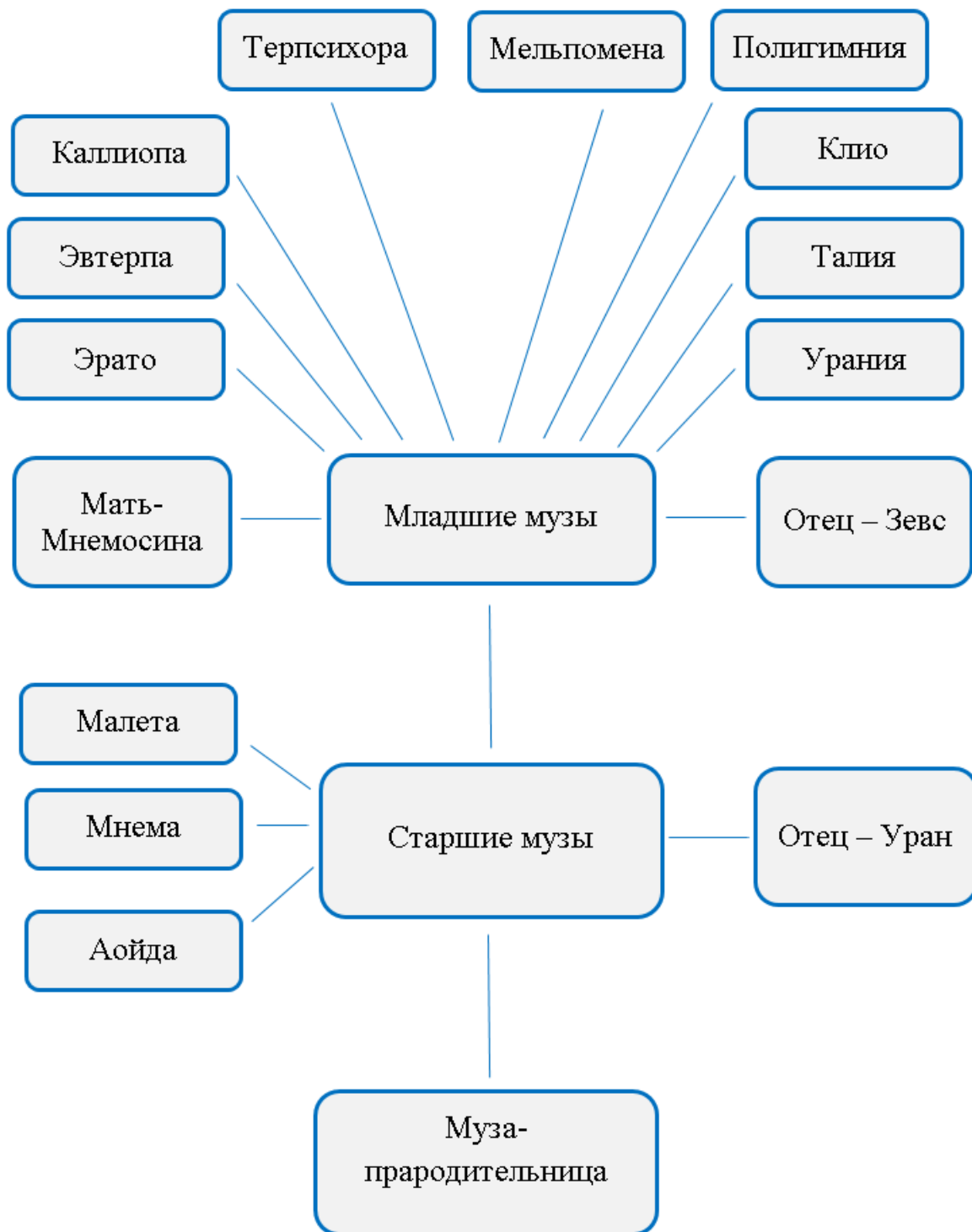


Рис. 1. Генеалогическое древо муз

как и все боги, быстро растет, при этом, он невероятно любознателен, и вскоре отправляется навстречу приключениям. Оказавшись в Пиэрии, Гермес видит стадо волшебных коров Аполлона и решает их украсть. Феб объявляет о награде тому, кто обнаружит похитителя. Силены и сатиры, в поисках, направляются в разные стороны. Наконец, уже в Аркадии, они услышали чарующие звуки музыки и узнали от нимфы, что на свет появился «на редкость способный ребенок. Он смастерил необыкновенную

музыкальную игрушку, используя панцирь черепахи и натянув на него струны из коровьих кишок, да так хорошо стал играть на ней, что даже усыпил свою мать» [3, с. 76]. Гермес показал сделанную им недавно лиру и, пользуясь им же самим изобретенным плектром, сыграл на ней столь чарующую мелодию, восхваляя в песне благородство, ум, щедрость Аполлона, что тот сразу же его простил и предложил обмен: стадо коров на музыкальный инструмент.

Особый исследовательский интерес Грейвса вызвала конструкция данного инструмента. Он обнаружил различные точки зрения на имеющееся количество струн лиры. Согласно одной из версий их было семь, что, по его мнению, коррелировалось «с семью гласными греческого алфавита, возникшего позднее; струны приобрели мистическую значимость, а лира использовалась в музыкотерапии» [3, с. 96]. Автором приводится и несколько иной взгляд: «говорят, что струн было только три или четыре — по числу времен года и что Аполлон довел количество струн до семи» [3, с. 79].

Историю появления музыкального инструмента этого бога анализирует и А. Ф. Лосев, отстаивая при этом про-

тивоположную позицию: «Аполлон — музыкант, кифару он получил от Гермеса в обмен на коров» [5, с. 56]. Причем, А. А. Тахо-Годи, комментируя данное утверждение, предлагает свою трактовку: «случайно найдя черепаху, Гермес впервые изготовил из ее панциря семиструнную лиру и пел под ее аккомпанемент» [5, с. 151]. Можно отметить, что в этом уточнении, кроме конструкции инструмента, отмечается и его предназначение — аккомпанирование пению.

Таким образом, древнегреческие мифы привлекают внимание как отечественных, так и зарубежных исследователей; однако их интерпретации и по сей день остаются дискуссионным вопросом.

Литература:

1. Герцман, Е. В. Музыка Древней Греции и Рима/Е. В. Герцман. — СПб.: Изд-во АЛЕТЕЙЯ, 1995. — 334 с.
2. Гомер. Илиада/Пер. В. В. Вересаева. — Москва-Ленинград: Изд-во художественной литературы, 1949. — 435 с.
3. Грейвс, Р. Мифы древней Греции. Кн. 1/Пер. с англ. К. Лукьяненко; Под ред. и с предисл. А. А. Тахо-Годи. — М.: Прогресс-Традиция, 1999. — 432 с.
4. Мигурская, П. Е. Место музыки в древнегреческом обществе периода высокой классики/П. Е. Мигурская // История и археология: материалы V Междунар. науч. конф. — Краснодар: Новация, 2018. — с. 25-26.
5. Мифологический словарь/Гл. ред. Е. М. Мелетинский. — М.: Советская энциклопедия, 1990. — 817 с.

ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

Импровизация — составляющая джазовой и эстрадной песни

Шихшабеков Салам Магомедович, студент

Научный руководитель: Леурда Оксана Петровна, доцент

Краснодарский государственный институт культуры

В статье рассмотрены и раскрыты основные принципы и учебные элементы формирования навыка вокальной импровизации и скэтового пения у вокалистов профильных специальностей. Освещается роль импровизации в музыкальной культуре, в частности, в эстрадно-джазовом искусстве.

Ключевые слова: импровизация, эстрадно-джазовое пение, вокальная импровизация, эстрадная песня, джаз, скэт.

Improvisation is a component of jazz and pop songs

Shikhshabekov Salam Magomedovich, student

Scientific adviser: Leurda Oksana Petrovna, docent

Krasnodar State Institute of Culture

The article discusses and reveals the basic principles and educational elements of the formation of vocal improvisation and scat singing skills among vocalists of specialized specialties. The role of improvisation in musical culture, in particular, in pop and jazz art, is highlighted.

Keywords: improvisation, pop-jazz singing, vocal improvisation, pop song, jazz, scat.

Творческая импровизация лежит в основе джазовой музыки. Это было и остается важнейшим художественным принципом, как характер и особенность музыкального исполнения. Этот жанр определяет органичное соавторство композиторов и музыкантов. Практика показывает, что несмотря на находчивость удачной импровизации и записи ее в нотную тетрадь, различные изменения часто незаметны при исполнении другими музыкантами. Это связано, прежде всего, с тем, что нотная запись не может корректировать тонкости техники игры, присущие конкретному исполнителю. Стремление к творческой импровизации, проявляющейся в оригинальной разработке музыкального материала отдельными исполнителями, является ценным качеством музыкантов джазовых оркестров, ансамблей и вокалистов, а нередко является основным показателем, творческим лицом солистов и коллективов. Джаз-бэнды также обучают искусству импровизации, так как солисты, исполняющие записанные по нотам соло, имеют больше возможностей для проявления творческой индивидуальности, чем участники симфонического, духового или джазового оркестра, что немаловажно. В джазе солист может не только изменять

динамический оттенок и темп произведения, но и вводить определенную игру голоса (глиссандо, вибрато, субтон, трели, сурдины, электронные эффекты, тембровые изменения голоса и т. д.) Он может даже изменять текст и основную мелодию музыки, обогащая её виртуозно-выразительными пассажами, оригинальными звуками в зависимости от характера и стиля произведения.

Обращаясь к истории музыкального искусства, можно заметить, что импровизация существовала всегда. К ней часто прибегали в вокальной народной музыке, одна мелодия подвергалась различным изменениям во время исполнения песни. Не обошла стороной импровизация и средние века, где она встречается в вокально-культовой музыке и в светской музыке эпохи Возрождения.

Творчество в импровизации составляет сложный процесс создания музыки напрямую в момент исполнения, который дает музыканту специфическую способность, а именно: умение мгновенно реагировать на создание характерности исполнения товарища и подхватывать музыкальные идеи для того, чтобы развивать их, а дальше требуется внимательная реакция на процесс создания импровизационных линий, вовремя сделанных акцентов

и подготовку к динамическому построению кульминации. Для создания художественно совершенного импровизированного соло требуются многие другие навыки. Тем самым, как показывает практика, далеко не все музыканты достигают высокого исполнительского мастерства, но преподаватели предоставляют возможность каждому освоить азы авторского сочинения и совмещать готовые заученные фразы для соло. Аналитическое исследование не прекращается в течение всего периода обучения, так как позволяет довольно-таки быстро развить начинающего импровизатора.

Далее задача исполнителя становится сложнее. Каждому необходимо научиться записывать импровизированное выступление популярного джазового вокалиста. Учебные материалы тщательно отбираются преподавателем. Импровизация начинается с простого, но затем становится немного сложнее. Артист определяет не только форму произведения, но и содержание, особенности выразительных средств, состав фразы, характер исполнения, отклонения и модуляции. Подобная сфера деятельности позволяет развить слух, чувства ритма и формы, разрешает создавать и развивать собственные импровизации, а также разрабатывать свои идеи. Одной из главных целей на этом этапе является сочинение музыкальной импровизации. Многие известные коучеры предлагают новичкам в данной сфере начать обучение с создания мелодии на основе заданной, примерно очерченной гармонической структуры. Педагог готовит специальный материал, исходя из личных особенностей ученика и особенностей изучения стилей джазовых произведений. Учебным материалом являются две музыкальные строки. Верхний ряд свободен для составления мелодии, нижний ряд заполняется аккордами, а в дальнейшем появляется только буквенное обозначение плана гармонии. Воспитательное преимущество этого метода состоит в том, что начинающие вокалисты, не знающие теоретических основ джазовых гармоний, освобождаются от правил, связанных с соблюдением вокальных прогрессий, а тем самым гармонии, подготовленные опытными педагогами, заключаются в том, что он стимулирует творческое воображение учащихся, начинающих импровизаторов. И всё-таки, опираясь на фон гармонии, легче добиться красоты и выразительности мелодии.

Важной задачей в этот период является формирование у исполнителя стремления к упрощению выражения мысли через сочинённую мелодию. Начинающие музыканты ошибочно думают, что более сложные и непонятно «закрученные» импровизации произведут большее впечатление на зрителей, нежели простые и более комфортные для восприятия. Для них показать свою виртуозность с помощью технически сложных импровизаций является самоцелью, а не средством прояснения содержания и характера. Для создания импровизированных строк используются не только ноты, которые содержатся в аккордах, но и ладовые конструкции. Учитывая низкий уровень технической оснащённости исполнителей джа-

зовой музыки, а также недостаточное владение ими техникой исполнения скэт приёмов, целесообразно начинать с обучения гармонической аккордовой импровизации. Преподаватель анализирует тему и совместно с учащимися определяет ее структуру, мелодическое развитие, кульминацию, а затем завершение темы. Определившись с формой, коучер даёт задание составить несколько импровизированных отрывков, используя только аккордовые звуки, близкие по структуре и содержанию темы. Следующий этап импровизационного обучения связан с употреблением вспомогательных и проходящих звуков. Преподаватель должен сначала объяснить, что, находящиеся между ступенями в аккорде, проходящие звуки располагаются на слабой или относительно сильной доле, лежащей в основе какой-либо гармонической сетки. Стоит отметить, что они могут быть диатоническими или хроматическими. После того как вы освоили и применили в практике вспомогательные и проходящие звуки, можно переходить к использованию вводных звуков. В соответствии с правилами, эта задача выполняется в том же порядке, что и предыдущая. Учитель объясняет смысл использования вводных нот, а также предлагает использовать их для сочинения и воспроизведения мелодий. Поэтому, чтобы постепенно усложнять задание гаммообразными конструкциями и арпеджио, овладевая характерными для джазовой музыки ритмическими рисунками, переходя от простых ритмических структур к более сложным, учащимся рекомендуется стараться добиться мелодичности фраз и предложений.

Следующее, что хотелось бы подробно разобрать это характеристики импровизационного пения, известного как скэт. Скэт — это особая форма джазовой вокальной импровизации, в которой голос используется для имитации инструмента, а пение не имеет никакой смысловой нагрузки. Некоторые считают, что скэт возник в западноафриканской музыке, где ударные звуки превращались в вокал, а определенные звуки — в ритм. Однако более вероятно, что скэт стало популярным среди американских джазовых певцов, которые пытались имитировать звучание джазовых инструментов своим голосом. Это можно увидеть в ранних блюзовых и новоорлеанских джазовых записях.

Эстрадные песни представляют собой довольно простые куплетно-припевные формы с дополнительными элементами, которыми могут быть мосты (музыкальные произведения, контрастирующие по содержанию с окружающими разделами и подготавливающие переход или возврат к основной музыкальной теме). Эта структура помогает слушателю легко узнать и запомнить песню.

Сегодня импровизация встречается во всех направлениях поп-музыки, от популярных хитов и рока до хип-хопа и джаза. Импровизация особенно широко распространена в джазе, импровизационной музыке и международной музыке, поднимая импровизатора на серьезный профессиональный уровень. Особенно широко импровизация представлена в джазе, импровизационной и интер-

национальной музыке, выводящая исполнителя-импровизатора на серьезный профессиональный уровень.

Джазовая импровизация — своеобразный продукт взаимодействия между западом и востоком, что наглядно демонстрирует художественные тенденции. Значимым феноменом в джазе выступают не только инструментальные, но и вокальные импровизации, одним из видов которых является подражание вокалиста инструменталистам. К таким, например, относится скэт, который основан на гармоничном сочетании слогов, мелодии и ритма. Это импровизированный джазовый вокализ, в котором пропеваются слоги, не несущие за собой никакой смысловой нагрузки.

Безусловно, вокалисту необходимо обладать чутьем к звучанию ансамбля изнутри для исполнения импровизированной партии, развитым чувством свинга, наконец, талантом.

Следует отметить, что в исследовательской литературе различают сознательную импровизацию, спонтанную и подготовленную. Но сколько бы ни было написано об импровизационной природе джаза, существует один важнейший аспект, вытекающий из родовых признаков джазовой музыки. Джаз следует законам спонтанного, интуитивного самораскрытия музыканта-импровизатора. В джазовой трактовке нет условной знаковой фик-

сации для импровизации. Описание этого объекта музыковедения подвластно, скорее, метафорическим, но никак не аналитическим приемам. Импровизация в эстрадной и джазовой песне — это в основном создание сольной мелодической и/или ритмической линии, применение особой вопросно-ответной формы, при которой могут переключаться два импровизирующих инструмента либо инструмент и голос вокалиста. Тональность, гармония и темп здесь остаются неизменными. Очень важным в импровизации является сохранение особенностей стиля исполняемого произведения. Суть джаза заключается, прежде всего, в его импровизационном начале, в субъективном ощущении импровизатором присущих ему музыкально-выразительных средств.

Таким образом, импровизация позволяет разнообразить уже известную форму песни, которая могла бы потерять свою актуальность из-за отсутствия своего развития. Она может быть как инструментальной, так и вокальной, и может находиться в любой части произведения. Также импровизация является отдельным способом самовыражения для эстрадного артиста. Она позволяет оставить в каждой песне свой отпечаток, добавить индивидуальные черты, по которым слушатель мог бы узнать определенного исполнителя.

Литература:

1. Мирная, Р.Р. Индивидуальный подход к формированию исполнительской культуры эстрадного вокалиста/Р.Р. Мирная // Музыкальное искусство и образование в XXI веке: проблемы, традиции, перспективы: Сборник материалов Второй всероссийской научно-практической конференции, Москва, 28 мая 2021 года. — Москва: ООО «Издательство «Спутник+», 2022. — с. 84-92.
2. Плаксина, Н. А. Некоторые вопросы обучения джазовой импровизации вокалиста/Н. А. Плаксина, Т. В. Решетникова // Развитие личности средствами искусства: Материалы V Международной научно-практической конференции, Саратов, 15 марта 2018 года/Под общей ред. Ю. Ю. Андреевой и И. Э. Рахимбаевой. — Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2018. — с. 135-141.
3. Руденко, А. А. О роли импровизации в контексте формирования творческой личности/А. А. Руденко // Прорывные научные исследования как двигатель науки: сборник статей Международной научно-практической конференции, Пермь, 25 сентября 2017 года. — Пермь: Общество с ограниченной ответственностью «Омега Сайнс», 2017. — с. 149-152.

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Заглавие как концептуально значимая единица художественного пространства текста

Иванюк Ангелина Шамистановна, студент

Научный руководитель: Кожагулова Газиза Каиржановна, кандидат филологических наук, профессор
Международный университет Астана (Казахстан)

Многомерность структурного, семантического и прагматического состава текстов настоятельно требует изучения различных способов интерпретации, методов и аналитических приемов, которые, по определению Е.С. Кубряковой, успешно применяются современной «полипарадигмальной» лингвистикой для различных исследовательских целей.

Одним из методов лингвостилистического анализа текстов и идей произведений является исследование концептуального смысла текстов, основной задачей которого является выявление и объяснение базовых концептов, являющихся конституирующими принципами, составляющими картину мира нации. Целью концептуального анализа является «выявление составных элементов, составляющих ментальное поле концептов». Лексика значимых концептов в текстовом пространстве обычно размещается в позиции заголовков, как наиболее сильной позиции в тексте. Настоящая статья рассматривает заглавие как концептуально значимую единицу художественного пространства текста. Анализируя различные функции и характеристики заголовков, а также их влияние на восприятие произведения читателями, статья предоставляет глубокое понимание того, как заглавия способны укреплять тематику и символику текста, формировать ожидания аудитории и служить ключевым инструментом для авторов в создании литературного произведения.

В мире литературы и искусства каждое произведение обладает своим уникальным характером и глубиной, которые привлекают внимание читателей и зрителей. Однако среди всех элементов, с которых начинается знакомство с произведением, особую роль играет его заглавие. Заглавие — это краткое название произведения, ставшее своеобразным центром его идентификации и одновременно ключом к пониманию и интерпретации текста. Оно является первой контактной точкой читателя или зрителя с произведением, обладая уникальным смысловым и эмоциональным потенциалом. В этой статье рассмотрим за-

главие как концептуально значимую единицу художественного пространства текста и проанализируем его роль в формировании восприятия и интерпретации произведения.

Заглавие является не просто названием произведения, оно выполняет множество функций, которые существенно влияют на его восприятие и понимание. Прежде всего, заглавие объединяет все содержание произведения в компактной и выразительной форме. Оно является смысловым фокусом, который подводит читателя к основным идеям, темам и атмосфере произведения. Правильно подобранное заглавие способно заинтриговать читателя и заставить его задуматься над смыслом произведения еще до того, как он начнет его читать. Оно предвосхищает основные мотивы и концепции, которые автор хочет донести до своей аудитории, а также стимулирует интерес к произведению в целом.

Приведем примеры заглавий из произведений русской классической литературы:

1. «Преступление и наказание» (Ф.М. Достоевский) — Это заглавие сразу привлекает внимание к центральной теме произведения — взаимосвязи между преступлением и его наказанием, моральной и психологической драме главного героя, Родиона Раскольникова.

2. «Война и мир» (Л.Н. Толстой) — Заглавие отражает масштабность и эпический характер романа, который охватывает события во время войн и повседневной жизни обычных людей.

3. «Мастер и Маргарита» (М.А. Булгаков) — Это заглавие подразумевает двойственный характер произведения, сосредотачиваясь на взаимоотношениях между Мастером, Маргаритой и Дьяволом, а также на проблеме художественного творчества и судьбы литературного гения.

4. «Обломов» (И.А. Гончаров) — Заглавие непосредственно указывает на основную проблему главного героя Ильи Обломова — его бездеятельность и пассивность, что стало символом поколения.

5. «Мёртвые души» (Н. В. Гоголь) — Это заглавие отражает идею о душевной пустоте и моральной деградации общества. Главный герой, Чичиков, путешествует по губерниям и покупает умерших крестьян для получения выгоды, что символизирует «мертвые души».

6. «Идиот» (Ф. М. Достоевский) — Заглавие обозначает ключевую черту главного героя, князя Мышкина, который отличается необычайной добротой и чистотой сердца, однако его неспособность адекватно взаимодействовать с жестоким и коррумпированным обществом зачастую приводит его в затруднительные ситуации.

Эти примеры из русской классической литературы показывают, как заглавие может эффективно передавать основные идеи и темы произведения, а также вызывать интерес и любопытство читателей. Каждое из этих заглавий стало неотъемлемой частью литературного наследия и продолжает вдохновлять и обсуждаться в настоящее время.

Заглавие как концептуальный образ. Заглавие несет в себе не только информацию о содержании произведения, но и отражает его концептуальную сущность. Оно является своеобразным концептуальным образом, который задает определенный фрейм для восприятия текста. Заглавие, как искусство семантического кодирования, представляет собой важный инструмент для автора, позволяющий передать свои идеи и эмоции читателю.

Часто заглавие основано на образах, символах, аллюзиях или цитатах, которые служат ключом к пониманию глубинного смысла произведения. Оно может быть скрытым и загадочным, вызывая желание разгадать его тайны, или же прямолинейным и ясным, указывая на основную тему произведения. Заглавие, таким образом, определяет первичные предпосылки для интерпретации произведения, позволяя читателю ориентироваться в его художественном пространстве.

Многомерность и многоаспектность заглавия. Заглавие обладает уникальной способностью быть многомерным и многоаспектным. Оно может быть интерпретировано по-разному в зависимости от личных ассоциаций, культурных особенностей и жизненного опыта каждого читателя. Таким образом, оно допускает несколько уровней значений и оттенков, делая восприятие произведения более богатым и глубоким. Многомерность заглавия также связана с его способностью выражать различные аспекты произведения, отражая его многогранность и множество тематических линий. Важно отметить, что эта многомерность не ограничивается только одним основным смыслом или темой произведения. Заглавие может быть как эмоциональным, так и аналитическим, содержать элементы символизма, метафоры, аллюзии и даже иронии.

Влияние заглавия на восприятие произведения. Итак, мы рассмотрели значение заглавия в художественном тексте и его роль как концептуального образа, который объединяет в себе смысловые аспекты произведения. Те-

перь обратим внимание на то, как заглавие оказывает влияние на восприятие произведения читателями.

Заглавие как ориентир для читателя. Заглавие выполняет роль своеобразного ориентира для читателя, определяя его внимание и создавая определенные ожидания от произведения. Как только читатель видит заглавие, он начинает формировать представление о том, что ждет его в тексте. Таким образом, заглавие задает определенную рамку для восприятия произведения и помогает читателю сосредоточиться на ключевых аспектах и идеях текста. Если заглавие содержит в себе загадочность или противоречивость, оно стимулирует интерес и желание прочитать произведение, чтобы разгадать его тайны. С другой стороны, заглавие с ясным и однозначным смыслом сразу же указывает на основную тему произведения, предвосхищая его содержание.

Эмоциональное восприятие заглавия. Заглавие оказывает сильное влияние на эмоциональное восприятие произведения. К примеру, заглавие «Таинственные тени» создает загадочную и мистическую атмосферу, вызывая у читателя интерес и желание узнать больше. В то время как заглавие «Светлый путь» предвещает радостное и светлое содержание, вызывая у читателя чувство оптимизма и радости. Эмоциональное воздействие заглавия особенно важно в контексте художественных произведений, так как оно создает первое впечатление о произведении и определяет его общую атмосферу. Читатель формирует свои представления о произведении уже на этапе восприятия заглавия, что делает его ключевым моментом для оценки произведения в целом.

Заглавие как принципиальный элемент маркетинга. Кроме воздействия на читателя, заглавие играет важную роль и в маркетинговых стратегиях. Удачно подобранное заглавие может привлечь внимание целевой аудитории и способствовать продвижению произведения. Оно должно быть легко запоминающимся, уникальным и привлекательным, чтобы привлечь читателей и вызвать интерес к произведению.

Заглавие как концептуально значимая единица художественного пространства текста играет не только роль идентификационного элемента, но и важного инструмента для формирования восприятия и интерпретации произведения. Психологические, культурные, эстетические и стилистические аспекты заглавий тесно переплетаются, создавая уникальную художественную атмосферу произведения. Авторский подход к созданию заглавия, его семантическая значимость и интерпретация считаются важными аспектами анализа текста и обогащения литературной культуры. Заглавие является своеобразным ключом, открывающим доступ к содержанию и смыслу произведения, а также предвосхищающим его основные идеи и атмосферу. Оно способно вызывать эмоциональное воздействие на читателя и стимулировать интерес к произведению.

Читательские предпочтения и восприятие могут различаться, и каждый читатель найдет в заглавии произ-

ведения что-то свое, что заставит задуматься или пережить особенные эмоции. Таким образом, заглавие играет важную роль в формировании образа произведения и его восприятии в литературной культуре.

Литература:

1. Кубрякова, Е. С. Введение в когнитивную лингвистику. — М.: Издательство ЛКИ, 2010.
2. Чехов, А. П. Полное собрание сочинений и писем: В 30 томах. — М.: Наука, 1974-1982.
3. Филиппова, М. К. Русский язык и языковая личность: Учебное пособие. — М.: Флинта, 2008.
4. Фрейд, З. Толковый словарь русского языка. — М.: Иностранный язык, 2010.
5. Шмелев, Д. Н. Лексическая основа русского языка: Курс лекций. — М.: Высшая школа, 1977.]

НАУЧНАЯ ПУБЛИЦИСТИКА

Роль общественного деятеля в социальном обществе

Грабельных Павел Иванович, председатель
Союз свободных писателей России (г. Иркутск)

У каждого времени есть свои герои. В наше изменяющееся время на стыке прошлого и будущего на первый план вышли такие индивиды, как общественные деятели. Попытаемся разобраться, кто они и для чего пришли.

Ключевые слова: «народа-графия», «инициатива-графия», «энергия-графия», миграционный активизм, финансовый, личный, образовательный, научный активизм, культурная оккупация, «солдаты» культуры, социальный шторм, социальное мироощущение, социальные цели, социальный уровень жизни, правовая прозрачность, социальная справедливость, знак социального прошлого, маркетинговые стратегии, ресурсы, социальный и территориальный триггер.

Общественный деятель — это индивид, действующий по собственному почину и инициативе, для направления общества на более безопасный и благоприятный путь развития и не имеющий своей личной корысти в виде материального благополучия, власти, положения, и видящий движение общества на несколько шагов вперед. Его легко отличить от псевдообщественного деятеля, а таких, к сожалению, в переломные моменты истории любого общества много, по делам, получению различных выгод от своих инициатив и действий, которые он заявляет и прикрывается ими во имя блага общества.

Общественный деятель не только оказывает воздействие на социальное общество, его будущее, но и прислушивается к его реакции, его запросам ожиданиям, надеждам, мечтам. Он связан духовно со своим обществом людьми, создаёт, новые пути предлагает и активно продвигает решение различных общественных проблем в той области общества, где ему комфортно и где он считает должен быть, болеет за свою работу и борется за продвижение своих идей, планов. Для общественного деятеля его деятельность не просто является жизнью, но является смыслом его существования.

Почему человек выбирает путь общественной деятельности?

- 1) Он хочет быть с обществом и решать совместно с ним его проблемы.
- 2) Некоторые люди видят общественные пороки, несправедливость и хотят их решить, помочь другим людям, хотя творить добро.
- 3) Он не видит смысла просто жить для себя, а хочет жить с пользой для других.
- 4) Он хочет быть похожим на тех героев и общественных деятелей, которые жили до него и оказали воз-

действие на все общество, они для человека — социальные маяки, на которые нужно равняться и стремиться быть похожими на них.

Он хочет быть в центре событий и ему нужны единомышленники, его команда, которая настроена на его волну, с которой ему комфортно выполнять одно дело, ставить задачи и исполнять мечты.

Но дорога к мечте очень трудная, и многие люди, которые становятся на путь общественного деятеля, с него сходят, не выдержав всей нагрузки трудностей ожиданий, которые на него возлагает общество.

Что толкает их на такой путь, в отличии от тех дорог, по которым идет все общество, на незнакомую дорогу — это то, что зовется коллективным разумом общества, который через них ищет новые пути для всего общества к безопасности и благополучию. Коллективный разум общества — это живой организм, состоящий из многих частей, индивидов, социальных групп, их поступков, опыта, жизни, прошлого, настоящего и будущего; это душа, энергетическая энергия социального общества, которая когда-то родилась, живет по своим законам и когда-то окончится, если она не будет саморазвиваться, изменять границы, виды, расти. Можно говорить со всей ответственностью, что рождение человека — это действие не только физическое (отца и матери), но и души, энергетическая энергия социального общества. Появляется новое научное направления — энергия-графия. Энергия-графия — это наука, занимающаяся данными проблемами. Ведь есть материя, пусть и в виде энергетических полей индивида и социального общества, есть ее рождение, жизнь, смерть, различные болезни.

Если наши исследования верны, то, что толкает общественного деятеля на тот путь, ведь в большинстве слу-

чаев это обособление от самого общества, если так выразиться «смерть для общества» и в этом и их победа, смерть для общества старого — рождение нового общества. Со временем данное перерождение проходят все индивиды общества, кто-то болезненно, кто-то незаметно, но они первые. Можно ли отклониться от этого пути? Нет, это предназначение, это миссия. Осознает ли это сам индивид-общественный деятель или нет, но он идет и пытается изменить этот мир в масштабе своих возможностей, по тому направлению, которое ему ближе по сердцу (наука, религия, война, строительство, создание нового в культуре, решение тех вызовов и проблем, которые есть в обществе). И с этой точки зрения он — это свет, лучшее, что есть в обществе. Любые запреты и ограничения ни к чему, как правило, не приводят, а только отсрочивают неизбежное, и на место

выбывшего рождаются новые, он сам уже не может остановиться, энергия общества питает его, разрывает и толкает его и он ничего сделать не может. Это судьба и для него, и для всего общества, к которому он принадлежит, ведь то, что они делают — это пути для всех, и рождение общественного деятеля — это послание свыше коллективного разума (энергия поколений прошлого, настоящего, нерождённых потомков будущего). И как мы к ним (общественным деятелям) относимся — это показатель нашей зрелости. Если в обществе спокойствие, благополучие и безопасность, то такие индивиды не появляются, потому что общество в них не нуждается, а если есть проблемы, то они появляются. Осознают они это или нет, неважно.

Вывод: **общественные деятели были**, есть и будут, они пишут историю общества.

Литература:

1. Грабельных, П.И. Общественные инициативы как ценность и их значение в обществе // Цивилизационные сдвиги в развитии современного города. Сборник научных трудов. Научный редактор Т.И. Грабельных. Издательство: Иркутский государственный университет, Иркутск. 2021. с. 259-261.
2. Библиографическое описание: Грабельных, П.И. Состояние писателей и деятелей культуры, искусства в период социальных изменений, нестабильности и исторических перемен/П.И. Грабельных. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 29 (476). — URL: <https://moluch.ru/archive/476/105022/> (дата обращения: 23.07.2023).
3. Направленность активизма в полях общественных воздействий в условиях пандемии. Грабельных П.И. Стр. 342-343. В сборнике: Глобальные и региональные воздействия в системе современных обществ. Сборник научных трудов. Иркутск, 2021. Издательство: Иркутский государственный университет (Иркутск).

ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дистанционное обучение

Берг Наталья Алексеевна, кандидат экономических наук, доцент, начальник учебного отдела;
Чистилова Елена Викторовна, специалист по учебно-методической работе
Челябинский государственный университет

В статье представлен информационный материал о плюсах и преимуществах системы дистанционного обучения. Статья ориентирована на абитуриентов, у которых возникли вопросы при выборе оптимального варианта формы обучения. В ней показаны основные особенности дистанционного обучения и возможности по его совершенствованию. На основе проведенного исследования авторы отмечают, что данный формат в образовании продолжает стремительно развиваться в учебных учреждениях. В последние годы популярность онлайн-образования растет. Этому способствует масштабное развитие информационных возможностей доступа в интернет, быстрая передача данных, возможность предоставления письменных работ на фото, видеолекции (offline), online-лекции (Zoom-технологии), использование информационных платформ Moodle, Adode Connect и других средств, предусматривающих интерактивность. Преимущества в цифровых технологиях в настоящее время являются чрезвычайно важными для социального развития, т.к. они обеспечивают улучшение качества обучения, автоматический сбор и хранение электронных документов за весь период обучения по каждому студенту взамен существующих ранее бумажных носителей.

Ключевые слова: дистанционное обучение, дистанционная работа, удаленный формат, процесс обучения.

Distance learning

The article presents informational material about the advantages and benefits of the distance learning system and is aimed at applicants who have questions when choosing the best option for the form of education. It shows the main features of distance learning and the possibilities for its improvement. Based on the study, the authors note that this format in education continues to develop rapidly in educational institutions. In recent years, the popularity of online education has been growing. This is facilitated by the large-scale development of information capabilities of Internet access, fast data transfer, the ability to provide written work on photos, video lectures (offline), online lectures (Zoom technologies), using information platforms Moodle, Adode Connect and other means that provide interactivity. The advantages in digital technologies are now extremely important for social development, as they provide an improvement in the quality of education, automatic collection and storage of electronic documents for the entire period of study for each student instead of previously existing paper media.

Началом экспериментального дистанционного обучения в России принято считать 1997 год, а в 2004 году многие дистанционные проекты показали свою результативность и динамику. Поэтому дистанционное обучение стало развиваться не только в образовательных проектах, в учебных заведениях, но и на производстве. В 2005 году международная ассоциация Advanced Distributed Learning заявила, что российские дистанционные системы обучения успешно прошли проверку, что позволило выйти на качественно новый уровень образования. И сегодня почти половина всех университетов нашей страны предлагают абитуриентам возможность дистанционного об-

учения. Пандемия и введенные ограничения по перемещению, соблюдение установленных дистанций при личном общении стали серьезной проверкой в образовании, т.е. продолжать обучение в сложившейся ситуации было невозможно. Вынужденный переход на удаленную работу в спешном формате заставил перестраивать процессы обучения, что абсолютно не затронуло факультеты и кафедры, специализирующиеся на дистанционном обучении, т.к. их педагогический состав подбирается из числа опытных педагогов, с учетом владения ИТ-технологиями, обладающих навыками пользования интерактивными обучающими платформами, электронными библиотечными си-

стемами, сервисами для видеоконференций, при этом преподаватели и методисты проходят обучение, предусмотренное в рамках ежегодного повышения квалификации.

Темп жизни современного человека с каждым днем ускоряется, и технологический прогресс продолжает развиваться. Практически ежедневно мы можем наблюдать за новинками и совершенствованием в электронной технике, новыми открытиями в информационной сфере, большим влиянием информационных и интернет-технологий на жизнь людей. Информационные технологии представляют весь накопленный опыт человечества в универсальном виде, пригодном для практического использования. Они используются в науке, бизнесе, учёбе, работе, в промышленности и производстве, медицине, архитектуре, моделировании и во множестве других сфер деятельности людей.

Исходя из этого, целесообразно подробно проанализировать роль современных технологий в сфере дистанционного обучения.

Дистанционное обучение проводится в удаленном формате с использованием информационных технологий (интернета, электронной почты, телеконференций, компьютерных программ).

Главный принцип дистанционного образования — это использование виртуального пространства для взаимодействия преподавателя со студентом. При этом в основе получения образования дистанционно лежит не стопроцентно самостоятельная работа, а достаточно тесный контакт и общение с преподавателем в нужном для понимания материала объеме. Общение преподавателей со студентами проходит в онлайн-формате через чат, что также, как и при личном общении, дает возможность задавать вопросы, обсуждать тему.

Преимущество такого формата обучения проявляется в следующем:

№	Преимущества	Описание преимуществ
1	Географическая независимость	Возможность обучаться в любом регионе, при этом не требуется личного присутствия на занятиях, можно сдавать сессию в любое удобное время и в любом месте (вне аудитории): в командировке, в путешествии и т. д.
2	Социальное равноправие, возможности обучения для людей с инклюзией	Любой студент, независимо от места проживания, семейного положения, социального статуса, возраста, состояния здоровья и физических возможностей сможет обучаться дистанционно. Обучающиеся из «удаленных территорий» могут получить знания и диплом престижного вуза даже при отсутствии денег на проезд и проживание в другом городе, а люди с недостатком свободного времени имеют возможность «подстроить» учебный процесс под себя
3	Рациональное использование времени	Возможность построения графика обучения с учетом личной занятости и рабочего графика т. к. доступ к учебному сайту предоставляется 24 часа 7 дней в неделю
4	Эффективная визуализация, доступность учебного материала	Использование электронных ресурсов, доступ ко всей необходимой литературе (электронных учебников хватает всем!). Все видеолекции, презентации по каждому предмету сохраняются в личном кабинете студента до окончания его обучения. Благодаря современным средствам цифровой связи, студент в процессе обучения может получить не только предусмотренную программой информацию, но также консультации, разъяснения и ответы на интересующие вопросы.
5	Индивидуальный подход, личный темп освоения материала	При дистанционном обучении можно пересматривать лекции неоднократно или пропустить темы, которые были ранее изучены
6	Оценка знаний	Сдача зачетов и экзаменов на промежуточных аттестациях проводится в форме тестирования, оценка результата выставляется автоматически, как только студент закончил отвечать на вопросы
7	Массовость	Необходимый объем информации одновременно может получать большое количество студентов
8	Качество	Качество такого образования ничем не уступает очной или заочной форме обучения. Студентам предоставляется лекционный материал для изучения, учебным планом предусматриваются проверочные работы (тестирования, контрольные и курсовые, пишется выпускная квалификационная работа)
9	Контроль обучения	Весь процесс обучения сопровождается куратором
10	Совершенствование информационных технологий	Автоматизация и цифровизация процессов обучения, интеграция и автоматический обмен данными в программах, разработки мобильных приложений по обучению.

Для дистанционного обучения организуется удобная цифровая среда для преподавателей и студентов. Процесс обучения осуществляется через «личный кабинет», где размещаются следующие модули:

1. Обучение.
2. Практики.
3. Расписание занятий, графики сессий.
4. Ссылки на источники литературы, ЭБС, сайты.
5. Информация и мероприятия.
6. Формы, бланки, заявления.
7. Контакты.

Осуществление обучения в данном формате обеспечивает централизованное хранение информации и документации (все письменные работы, с комментариями и оценками преподавателей по каждому студенту и предмету за весь период обучения), формирование электронной зачетной книжки, прохождение тестов для самоконтроля по каждому предмету, с автоматическим формированием результата и отметкой о правильности выбранного ответа, обеспечение методическим материалом по написанию письменных работ, шаблоны и формы по их оформлению, ознакомление студентов с нормативными актами и внутренними организационно-распорядительными документами.

В случае необходимости, можно дорабатывать и создавать модули. Например, можно разработать модули:

1. «Контроль и задачи» для автоматического напоминания:
 - о сроках сдачи экзаменов, зачетов, письменных работ, с отражением количества долгов в профиле каждого студента.

- об оплате за обучение, о наличии финансовых долгов (с возможностью размещения скан вариантов договора, дополнительных соглашений иных документов по оплате и графой о сумме к оплате за обучение, наличии долга и сумме пени) т.е. студент в своем личном кабинете видит всю информацию по оплате за обучение.

- о передаче по предметам,
- об академических долгах, и возможном отчислении при наличии определенного количества задолженностей.
- для преподавателей — по срокам проверки и выставления оценок загруженных работ, актуализации предложенной литературы, нормативной документации по предмету.

2. «Улучшения и предложения» через него осуществляется обратная связь со студентами по предложениям, с возможными улучшениями процесса обучения.

3. «Показатели» — который формирует рейтинг по группам, с учетом показателей эффективности.

4. «Студенческая жизнь» в нем ежедневно размещать информацию:

- новости, поздравления, рекламу, объявления;
- проводить онлайн игры;
- марафоны;
- опросы и анкетирование.

Все это возможно создавать без вложения средств, разрабатывать постепенно, при этом каждый студент может вносить предложения по улучшению качества дистанционного обучения.

Далее приведем примерные расчеты экономии при дистанционном обучении, за основу взяли учебную сессию:

№	Мероприятия	Количество дней	Финансовая экономия (рублях)
1	Поездки в ВУЗ (из других регионов, стран)	20	от 10000,0 до...
2	Оплата проживания в гостинице или аренда квартиры	22	15000,0
3	Возможность продолжать работать, не оформляя учебный отпуск	22	30000,0
4	Обеспечение учебным материалом, литературой		от 5000,0

Исходя из полученных данных, просчитаем экономию за определенные периоды.

№	Период	Количество дней	Финансовая экономия (рублях)
1	Всего (в среднем) за 1 сессию	22	60000,0
2	Всего за 1 год обучения	44	120000,0
3	Итого за период обучения	200	540000,0

Из приведенного примера можно сделать вывод, что дистанционное обучение экономически выгодно, при этом использование новейших информационных технологий в сфере дистанционного обучения обеспечивает интенсификацию всех уровней образовательного процесса. Дистанционная форма возводит в квадрат возможности получения знаний, минимизируя необходимость присутствия в университете, затраченное время и деньги, благодаря чему стать дипломи-

рованным специалистом под силу любому, у кого есть желание учиться.

В Челябинском государственном университете обучение с применением дистанционных технологий предлагает факультет заочного и дистанционного обучения (далее ФЗДО) <https://www.csu.ru/studying/distance-learning/distance-learning.aspx>.

ФЗДО — это неизменно высокое качество дистанционного образования: пройдя курс дистанционного обучения,

студенты получают не просто диплом, но действительно глубокие и обширные профессиональные знания. На факультете обучается более 2500 студентов по 7 направлениям и 16 профилям и программам. На ФЗДО обучались и обучаются студенты не только из России, которые успешно проходят процесс обучения, защиты дипломов и магистерских диссертаций. В силу сложившейся ситуации в нашей стране студенты ФЗДО стали участниками СВО и не прекратили обучение т.к. дистанционный формат подходит для обучения в разных условиях, достаточно иметь выход в интернет.

Почему стоит учиться дистанционно? Конечно, интересно быть студентом-очником, ведь именно их мы ассоциируем с веселой студенческой порой.

Однако для тех, кого интересуют знания, а не студенческий стиль и образ жизни, были созданы такие образовательные формы, как дистанционное обучение.

Наши выпускники находят работу по специальности легко и быстро! Фактически, высшее образование нашего вуза — это гарантия работы по специальности. Получив диплом, вы будете применять на практике именно те знания, которые получили в процессе обучения. И наши выпускники умеют это делать, добиваясь признания и реализации в выбранной сфере деятельности.

Дистанционное обучение — это идеальное решение для собранных, самостоятельных и взрослых людей, которым до полного успеха не хватает всего лишь небольшого толчка — высшего образования.

Ежегодно с 20 июня до конца октября ФЗДО проводит приемную кампанию. По вопросам поступления вы можете обращаться к консультанту по телефону 89020215441, телефон горячей линии 83512238030.

Молодой ученый

Международный научный журнал
№ 30 (477) / 2023

Выпускающий редактор Г. А. Кайнова
Ответственные редакторы Е. И. Осянина, О. А. Шульга, З. А. Огурцова
Художник Е. А. Шишков
Подготовка оригинал-макета П. Я. Бурьянов, М. В. Голубцов, О. В. Майер

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.
При перепечатке ссылка на журнал обязательна.
Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал размещается и индексируется на портале eLIBRARY.RU, на момент выхода номера в свет журнал не входит в РИНЦ.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-38059 от 11 ноября 2009 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

Учредитель и издатель: ООО «Издательство Молодой ученый». 420029, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Номер подписан в печать 09.08.2023. Дата выхода в свет: 16.08.2023.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

E-mail: info@moluch.ru; <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.