

ISSN 2072-0297

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



21 2024
ЧАСТЬ X

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 21 (520) / 2024

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

Жураев Хусниддин Олтинбоевич, 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 Кулуг-Бек Бекмуратович, 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 *Вилейанур Субраманиан Рамачандран* (1951), индийский невролог, психолог, доктор медицины, доктор философии, директор Исследовательского центра высшей нервной деятельности (Center for Brain and Cognition), профессор психологии и нейрофизиологии Калифорнийского университета (Сан-Диего), адъюнкт-профессор биологии Солковского института (Salk Institute).

Рамачандран родился в 1951 году в штате Тамилнад (Южная Индия) в семье дипломатов и ученых. В 1974 году окончил Медицинский колледж Стэнли в Мадрасе. В 1978 году получил степень PhD (философия) в Тринити-колледже Кембриджского университета. В течение двух лет работал в Калифорнийском технологическом институте. С 1998 года Вилейанур Рамачандран — профессор психологии и нейрофизиологии Калифорнийского университета в Сан-Диего.

В начале научной карьеры Рамачандран занимался изучением того, как человеческий мозг обрабатывает визуальную информацию. Затем его интересы сместились в область кортикальной пластичности, он исследовал такие феномены, как фантомная конечность, синдром нарушения целостности восприятия собственного тела, синдром Капгра.

Рамачандран является сторонником теории зеркальных нейронов. Он считает, что их открытие является наиболее важным в истории неврологии последнего десятилетия. Он предпола-

гает, что исследование зеркальных нейронов поможет объяснить многие явления человеческой психики. Рамачандран также предположил, что зеркальные нейроны могут стать ключом к пониманию неврологических основ человеческого сознания и языка.

Вилейанур Рамачандран опубликовал более 120 статей в научных журналах. Он является автором нашумевшей книги *Phantoms in the Brain* («Фантомы мозга»), которая переведена на восемь языков и стала основой для сценария одноименного двухсерийного фильма на Channel 4 Британского телевидения и на PBS в США.

Рамачандран награжден золотой медалью Нидерландской королевской академии наук за заметный вклад в нейрофизиологию, золотой медалью Австралийского национального университета, а также удостоен почетного президентского звания Американской академии неврологии (American Academy of Neurology). Ему присужден орден Падма бхушан — одна из высших гражданских государственных наград Индии, знак признания выдающегося служения нации.

Журнал *Newsweek* назвал его членом «Клуба века» — одним из сотни самых выдающихся людей XXI столетия.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЛИТОЛОГИЯ

- Выборная Д. Г.**
Теоретические основы процесса политической социализации молодежи со стороны политических организаций 639
- Кагилева А. А.**
Международные отношения между Китаем и США накануне XIX съезда КПК 642
- Кравченко А. В.**
Австралийская образовательная стратегия «Партнерство во имя будущего» в Индии и «мягкая сила» 646

СОЦИОЛОГИЯ

- Меркуленко Е. И.**
Современное состояние инклюзивного волонтерства в России и на Западе 649
- Меркуленко Е. И.**
Представления студентов Сургутского государственного педагогического университета об инклюзивном волонтерстве ... 652
- Стафеева Н. В.**
Представления студентов Сургутского государственного педагогического университета о государственной молодежной политике 654

ПСИХОЛОГИЯ

- Багаева В. В.**
Влияние стиля родительского воспитания на формирование ценностно-смысловых ориентаций 657
- Bysova V. A.**
Type of relationship of family education and aggressive behavior of first-grade children 660

- Бысова В. А.**
Связь типа семейного воспитания и агрессивного поведения детей младшего школьного возраста 663
- Вербих Л. С.**
Социальная рефлексия как фактор формирования пищевого поведения: анализ влияния цифрового контента на пищевое поведение подростков 667
- Вербнякова П. М.**
Психологические приемы эффективного обучения огневой подготовке 668
- Дедкова О. А.**
Особенности межличностного общения в условиях удаленной работы 670
- Каминская З. Ю.**
Обеспечение личностной безопасности студентов-первокурсников 671
- Катулин А. А.**
Обзор влияния аудиовизуальной стимуляции на работу мозга во время стресса 673
- Киреева А. Г.**
Взаимосвязь эмоционального интеллекта, выгорания и стрессоустойчивости у преподавателей высшего состава 675
- Лазуренко А. С.**
Стратегии поведения в конфликте у студентов с разной направленностью в общении 677
- Мишина Д. В.**
Психология здорового образа жизни: основные методические принципы 679
- Непогодина А. В.**
Рефлексия и эмоциональное выгорание в контексте студенческой жизни 682
- Пыхтина Е. А.**
К вопросу о связи мотивации учения с рефлексивной самооценкой учебной деятельности у младших школьников 684

Соколова А. А. Исследование агрессивного поведения у младших школьников 687	Optimal physical activity and its impact on health and performance 698
Шаповаленко И. В., Рыбникова О. Н. Образ будущего и готовность к профессиональному самоопределению в юношеском возрасте 688	Лисаченко О. В., Двинин Р. В. Актуальные проблемы физической культуры в современных условиях 699
Яковлева Н. А. Понятие «адаптация к школе» и ее особенности 691	Михалёва В. Р. Самозащита в рукопашном бою с помощью блокирования ударов 701
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	
Варламова Н. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире 693	Постернак А. А. Процесс атрофии мышц в связи с прекращением занятий спортом у курсантов военных институтов 704
Дрязгин А. С. Новые виды спорта на Олимпийских играх в Токио 694	Самойлова Е. Л., Кочетков Е. С., Гончаров И. Е. Влияние спортивных командных игр на сплочение курсантских коллективов в Вооруженных Силах Российской Федерации 705
Клюшина В. О. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студентов 696	Саркисян В. В. Авторский комплекс коррекции технико- тактического мастерства спортивных акробатов 707
Кошелева А. А. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность 697	Чебуренкова А. Е. Организация здорового образа жизни студентов 712

ПОЛИТОЛОГИЯ

Теоретические основы процесса политической социализации молодежи со стороны политических организаций

Выборная Дарья Германовна, студент

Научный руководитель: Мельников Виктор Олегович, старший преподаватель
Пермский государственный национальный исследовательский университет

1.1. Сущность политической социализации молодежи

Политическая социализация есть процесс, при котором индивид усваивает определенные политические знания, ценности и нормы, перенимает навыки, политический опыт от прошлого поколения. При таком развитии человек формирует свою политическую картину мира, которая присуща современному обществу, а также свои личные убеждения о политической деятельности и о способах общения, в рамках которых человек сможет самостоятельно участвовать в политической жизни страны в настоящем и будущем. Также данный процесс дает возможность ориентироваться в политических процессах, самостоятельно анализировать их, а также дает право делать осознанный и более правильный выбор в политике. Политическая социализация способствует выявлению инициативности в политической деятельности, помогает сформировать свою собственную точку зрения, которая может быть выражена в политически-ориентированных действиях.

Основные функции социализации:

1. Эффективное политическое взаимодействие с разными политическими организациями в рамках имеющейся социальной системы;
2. Сохранение динамического равновесия политической системы.

Выделяют следующие уровни процесса политической социализации:

- Международный уровень

На этом уровне рассматриваются разные международные политические организации. Здесь для человека значимы те принципы и аспекты, которые приняты в международном содружестве (международная война, запрет испытаний ядерного оружия и т.д.).

- Социальный уровень

На этом уровне во внимание берется все общество как единое целое, а также большие социальные сети. В рамках социального уровня на человека оказывают влияние государство, правительство, политические движения и др.

- Личностный уровень

Личностный уровень подвержен воздействию окружению, которое находится рядом с индивидом. Этот близкий круг

людей как раз и влияет на политические взгляды, ценности и мысли человека.

Таким образом, политическая социализация состоит из двух единых процессов, где с одной стороны, формируются политические взгляды, ценности и мысли, которые для себя определил человек, с другой же — представляется, как индивид сам исследует, полученные извне, понятия и закрепляет их в разных формах политического сознания.

Однако сам процесс усвоения (принятия) происходит на примере деятельности окружающих его людей и их поведения, а также при определенном взаимодействии с разными общественными институтами.

У каждого человека определенные люди и сообщества играют большую роль в формировании его как личности. Благодаря им человек накапливает опыт, применяет на себе различные социальные роли. Эти люди и сообщества есть агенты социализации.

Определяют первичных и вторичных агентов социализации в зависимости от их влияния на личность, их конкретной роли в формировании взглядов человека.

Самый близкий круг общения, люди, которые напрямую оказывают влияние на человека — есть первичные агенты. Сюда можно отнести: семью, друзей, школу, родственников, тренеров и т.д. Особенность этих агентов социализации — это длительное и частое время нахождения с человеком.

Вторичные агенты социализации влияют лишь на формирование определенных правил, ценностей, их общение носит, как правило, формально деловой характер — это государство, СМИ, работа, армия и т.п.

Выделяют несколько моделей политической социализации:

- Гармоническая

Данная модель отличается тем, что личность принимает существующий политический порядок и власть, а также уважительно относится к государству и политической системе в целом. Личность рассматривается как активный субъект политики, который сознательно и добровольно принимает участие в политической жизни.

- Плюралистическая

Эта модель предполагает терпимость по отношению к другим людям, которые имеют свои правила, ценности, убе-

ждения, которые принимаются. Здесь личность рассматривают как равноправного и независимого гражданина. Основные потребности личности в данной модели — защита прав и свобод человека, его ответственность перед законом.

– Гегемонистская

Под этой моделью рассматривается враждебное отношение ко всему политическому строю и социальной системе, за исключением лишь той, с которой он себя сопоставляет. Политическая социализация здесь может рассматриваться только на нормах и правилах своей группы, религии, идеологии.

– Конфликтная

Модель формируется на основе борьбы между политическими группировками общества, постоянным противостоянием. В основе этой модели лежит возможность индивида проявить себя в качестве субъекта политики. Здесь высока вероятность жестокости, насилия, вражды.

1.2. Особенности и основные формы процесса политической социализации молодежи со стороны политических движений

Политическая социализация молодежи — достаточно важный процесс, который помогает молодым людям освоить политическую культуру общества, его ценности, нормы, традиции и модели политического поведения. Через политическую социализацию молодежи общество обеспечивает свое функционирование и развитие, а также помогает молодым людям вступить в политическую жизнь, принять активное участие в ней и стать полноправными участниками политической системы.

Основная цель политической социализации молодежи заключается в создании активных и ответственных граждан, способных участвовать в политической жизни общества и оказывающих влияние на принятие политических решений. Функция политической социализации молодежи заключается в формировании устойчивых ценностей индивида, воспитание политически грамотного гражданина на основе передачи опыта и знаний от старшего, более опытного поколения к младшему.

Политическая социализация индивида зарождается с самого раннего детства и продолжается на протяжении всей жизни. В процессе политической социализации молодые граждане усваивают основные понятия и принципы политики, развивают политическую идентичность и формируют свои политические убеждения.

Наиболее активное проявление в политической жизни страны можно наблюдать у молодого поколения в возрасте от 16 до 30 лет. В этом возрасте молодежь более активно проявляет себя в политической жизни и могут играть важную роль в решении политических вопросов. В этом возрасте человек может иметь свою уже сформировавшуюся точку зрения, исходя из политических событий и процессов, а не только наблюдать за происходящим со стороны и быть вне политики. В этом возрасте молодые люди самоопределяются, начинают самостоятельно оценивать внутреннюю и внешнюю политическую ситуацию не только своей страны, но и всего мира.

Очень важно, чтобы в политической жизни общества включение молодого поколения имело не формальный подход, вклю-

чение в структуры власти молодых людей было не бюрократическим, а была видна самоидентичность молодежи с властью и ее активность в решении политических вопросов. Самоидентификация по своей сути — это осознание молодежи своего участия в принятии управленческих решений, идентификации себя как субъекта политических отношений. Для эффективности политической социализации необходима включенность молодежи в политическую жизнь общества.

В современном российском обществе политическую социализацию молодежи характеризуют ряд особенностей.

В рамках рассматривания политической социализации молодежи в настоящее время наблюдается непоследовательное развитие социокультурных процессов, что является причиной социальной напряженности. Молодое поколение не доверяет новым социальным институтам, власти.

Политическая социализация молодежи стихийна и противоречива, что не приводит к положительным результатам. Очень часто можно наблюдать негативную социально-политическую ориентацию молодых людей. Так, в современном мире совершенно не формируется в стенах образовательных учреждений и в семье чувство патриотизма, сохраняется высокий уровень неприязни к некоторым национальностям. Молодое поколение сегодня интересуется политической жизнью страны, но этот интерес несет не совсем положительный характер. В настоящее время в России молодежи, с одной стороны, интересно политическое развитие страны, с другой стороны, вопросы политики стоят на последнем месте по степени значимости для них. Молодежь нашей страны, вроде демонстрирует свой интерес к разным формам политического участия (дискуссии, просмотр политических программ). Однако, они являются лишь сторонними наблюдателями, не проявляют инициативы и не защищают свои политические интересы, взгляды.

В последнее время наблюдается небольшой рост «митинговой» активности молодого поколения, однако они неопытны и законодательно неправы в протестных действиях. Все это приводит к затруднению решения острых проблем в социальной и политической сферах. В современном обществе молодежь проявляет многообразие форм участия в политической жизни. Политическое участие молодого поколения — есть процесс вовлеченности в принятии важных политических решений и управления, что в целом является важным составляющим политической жизни всего общества.

Участие молодежи в разных формах активности сегодня имеет много значимых целей для человека. Молодой человек, таким образом, достигает определенной цели, он самовыражается, самоутверждается, формируется гражданственная позиция. Надо отметить, что участие может быть разного типа: «прямым или опосредованным, профессиональным или непрофессиональным, стихийным или организованным».

До недавнего времени существовала «легенда» о «стопроцентности» политической активности молодежи. Надо отметить, что признавались только те формы участия молодежи, которые «соответствовали официальной идеологии государства», однако, другие формы участия останавливались и признавались антиобщественными. Это ограничение политического участия молодежи нанесло большой вред политическому

строю страны и сформировало недоверие к власти у молодого поколения. На сегодняшний день еще ощущаются отголоски недавних лет.

В настоящее время можно выделить следующие формы политического участия молодежи.

1. Участие в голосовании.

В рамках данного участия молодые люди имеют возможность повлиять на политическое положение в стране. Молодежь может стать активным участником предвыборных программ разных партий, а также, отдать свой голос избранию депутатов в федеральные и местные органы власти. Это право дает молодежи возможность прямо влиять на политические процессы. На протяжении последних лет в России постоянно усиливается кризис доверия молодых людей к государству и выборам, на фоне чего наблюдается приобщение молодежи скорее к неконвенциональным формам политического участия.

2. Представительное участие молодежи в органах власти Российской Федерации и в местном самоуправлении.

В рамках данного участия представители молодежи могут представлять интересы молодого поколения посредством своего включения (избрания) в органы власти. С каждым годом снижается процент представителей молодежи в органах государственной, региональной и местной власти.

Так, в составе депутатов Государственной Думы молодежь в возрасте до 30 лет была представлена в количестве 12 человек (<https://studme.org/>), то в 2021 году — 7 человек (<https://studme.org/>).

3. Создание молодежных организаций, движений.

Молодежь проводит большую часть своей жизни в общении со своими сверстниками, поэтому неудивительно, что они приходят к вопросу объединения в сообщество или создания организации. Многоликость политических интересов и различие уровней политического сознания молодежи способствуют возникновению множества разнообразных молодежных объединений, в том числе и политических. В настоящее время в России насчитывается более 22 тысяч общественных объединений, которые работают с детьми и молодежью (<https://www.pnp.ru/social/bole-22-tysyach-molodezhnykh-organizaciy-rabotaet-v-rossii.html>).

Основная часть этих организаций и их представительств, как правило, находится в больших городах, но в современном мире они стали чаще появляться и в более мелких населенных пунктах.

В настоящее время государство оказывает поддержку на реализацию социально значимых проектов общественным организациям. Однако, эти организации несут, как правило, лишь социальную роль и не оказывают должного влияния на политическую жизнь страны. Практически все организации и объединения уклоняются от политических целей, не высказывают своих политических суждений, они представляют свои интересы. Часть организаций являются, так скажем, завуалированным бизнесом.

Инициатива молодежных объединений в нашем обществе часто имеет скорее декларативный, чем политический характер. Как правило, это самоорганизационная форма молодых людей, которая рассматривает личность (группу), как индиви-

дуальность и их личные интересы и мотивы в социальной и политической сферах.

Является ли молодежь в современном мире субъектом политической жизни общества, давайте рассмотрим мотивы ее участия в различных движениях.

Выделяют следующие группы мотивов:

- экспрессивные мотивы, возникающие спонтанно, их ничего не связывает с конкретными идеями или целями. Мотивом служит лишь желанием «потусоваться», пообщаться или заработать деньги.

- инструментальные мотивы, которые объединяются с идеологией общественных движений. Мотивом служит желание самого человека с целью самореализации, самоопределения, удовлетворения своих потребностей.

- идейные мотивы, которые возникают по какой-либо идее. Это может быть идея борьбы за справедливость, протест против существующего порядка.

Проанализировав ряд существующих исследований, можно сделать вывод, что большинство делегатов молодого поколения объединяются в какие-либо сообщества, организации с конкретными целями и задачами. Большинство этих объединений использует данную форму участия для реализации идейных мотивов.

4. Участие в деятельности политических партий.

В целях совершенствования и изменения имеющихся политических партий используется вышеуказанная форма участия молодежи. Особенно заметно повышение интереса политических партий к молодежи в критические ситуации для страны. Этот интерес нередко можно заметить в преддверии предвыборных кампаний.

В современном мире часть политических партий имеют свои молодежные организации, это явление начинает набирать обороты. Например, молодежь партии «Единая Россия» представлена «Молодой гвардией», КПРФ — «Ленинским коммунистическим союзом молодежи Российской Федерации», ЛДПР — «Молодежным центром ЛДПР», а «Яблоко» имеет «Молодежное яблоко».

В созданных молодежных организациях различное количество членов, разное количество представительств. Как правило, созданные молодежные организации при партиях, разделяют их цели и интересы, также они активно участвуют в политических акциях и мероприятиях своих партий.

Однако стоит отметить, что роль этих молодежных политических объединений слишком мала, и их политический эффект на большую часть молодежи незначителен.

5. Участие в акциях стихийного волеизъявления своих политических прав и свобод.

Форма этого участия молодежи носит активный характер: забастовки, митинги, демонстрации и другие формы социального протеста. Однако, стоит отметить, что такие формы участия, как правило, не являются нормой и в основном внедряются в критической обстановке, когда молодежь не верит власти, устала от бездействия, бюрократизма и вранья. Наступает отчаяние в возможности конструктивного решения социальных, экономических и политических вопросов. В нашей стране эта форма участия молодежи непродуктивна.

В настоящее время наблюдается увеличение числа молодежи, имеющей экстремистские настроения. Особенно обеспокоительны массовые выступления молодежи, которые часто организуются молодежными движениями, в состав которых входят молодые люди с экстремистскими убеждениями.

Надо отметить, что рассмотренные выше формы политического участия молодежи, в каждом регионе нашей страны имеют свои особенности.

Итак, отмеченные выше особенности молодежных объединений, их роли в политической жизни общества имеют свою специфику. Политическое сознание молодого поколения и формы

участия молодежи в политической жизни отдельных регионов нестабильно, индивидуально, однако, набирает обороты.

Таким образом, очевидно, что политическая социализация молодежи со стороны политических молодежных организаций — достаточно сложный процесс, который играет одну из важнейших ролей для общества.

В современном мире в нашей стране политические молодежные организации осуществляют одну из важных для общества политическую функцию — они являются ресурсом политического воспитания молодежи, формируют политические ценности государства.

Литература:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
2. Федеральный закон «О молодежной политике в Российской Федерации» от 30.12.2020 N489-ФЗ (последняя редакция) Осуществление деятельности в сфере молодежной политики, при формировании и реализации молодежной политики в РФ. Определение форм реализации молодежной политики в РФ. Дано понятие «молодежь», «молодежная политика», «молодежное общественное объединение» последней деятельности партии.
3. Гончаров Д. В., Гоптарёва И. Б. Введение в политическую науку. — М.: Юрист, 1996. — 232
4. Бычков Д. В. Особенности процесса политической социализации молодежи в современном российском обществе / Д. В. Бычков // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2008. № 49. С. 35–40.
5. Кулаков П. А. Социальные ориентиры молодежной политики / П. А. Кулаков // Труды Новосибирского государственного архитектурно-строительного университета (Сибстрин). — 2017. Т. 20. — № 1 (64). — С. 99–107.
6. Мальцев, С. С. Публичная молодежная политика: содержание, структура и механизмы развития / С. С. Мальцев // Синергия Наук. — 2019. — № 31. — С. 1095–1101.
7. Марчевский, А. П. Основные тенденции в государственной молодежной политике / А. П. Марчевский // Аллея науки. — 2019. — Т. 3. — № 1 (28). — С. 281–283.
8. Морозова, А. О. Государственная молодежная политика как самостоятельный правовой институт / А. О. Морозова // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 4–1. С. 55
9. Морозюк, Ю. В. Молодежная политика в современном мире / Ю. В. Морозюк // Социально-гуманитарные технологии. — 2018. — № 2 (6). — С. 53–60.

Международные отношения между Китаем и США накануне XIX съезда КПК

Кагилева Александра Александровна, студент магистратуры
Казанский (Приволжский) федеральный университет

При анализе официальной политики государства и декларативных заявлений можно отметить чередование отношений — охлаждения и потепления диалога между КНР и США в торговых отношениях. Конечно, в этой сфере тоже есть противоречия. Однако постоянно развивающаяся торговля была в взаимовыгодной. Впрочем, жесткая позиция Трампа по поводу китайского вопроса стала тестом на прочность для двустороннего сотрудничества, грозя разрушить многолетнюю историю «взаимного выигрыша».

Отношения между Китаем и США всегда были на очень высоком уровне. В 2017 году оборот двусторонней торговли товарами и услугами, а также объем инвестиций превысил 750 миллиардов долларов. Тогда примерно 23% всего китайского экспорта составляли американский рынок. США были основ-

ными потребителями китайской электроники, черных металлов, продукции машиностроения и одежды. Китайская экономика была настолько зависима от американского рынка, что при снижении американского ВВП на 1,5% китайский экспорт в США сокращался на 4–5%. Кроме того, в 2017 году Китай активно приобретал финансовые казначейские облигации на сумму 1,3 триллиона долларов. Китайская инвестиционная корпорация (СIC), действовавшая тогда в США, приобрела значительные доли в 112 ведущих американских корпорациях. В США сформировалась отработанная система лоббирования китайских экономических интересов. Эта система имела мощные политические и финансовые рычаги влияния, поддерживалась высшим китайским руководством. Одновременно крупными лоббистами Китая являлись американские корпо-

рации, работавшие на китайском рынке, включая «Боинг», «Сити групп», «Кока-кола» и др.

2017 год начался с выступления председателя КНР Си Цзиньпина на Всемирном экономическом форуме в Давосе, где он заявил о готовности Китая «играть ведущую роль в экономической глобализации» [1]. Глава Китайской Народной Республики призвал отречься от протекционизма в торговых отношениях, обосновывая это тем, что в торговой войне нет победителей. Си Цзиньпин особенно сделал ударение на том, что глобализация является катализатором мирового экономического развития, способствует увеличению оборота в мировой торговле — однако появление новых проблем не исключено. То, что глава КНР впервые за 47 лет посетил Всемирный Экономический Форум в Давосе, можно понимать как стремление к мировому лидерству. Выступление господина Си состоялось как раз перед вступлением Д. Трампа в должность президента США. В своей предвыборной компании Дональд Трамп обещал вести протекционистскую политику по отношению к Китаю, что может привести к серьезным последствиям в глобальном экономическом порядке.

Пекин решил прибегнуть к нападению как методу обороны. С начала избирательной кампании в США Китай стал объектом серьезных обвинений со стороны Д. Трампа — США обвиняли Китай в нечестной торговле и протекционизме по отношению к Соединенным Штатам. Особое внимание уделялось китайской валютной политике, которая вызывала беспокойство в Вашингтоне еще во времена первого президентского срока Б. Обамы. Теперь новый президент планирует принять меры против Пекина через введение экономических санкций.

Таким образом складывается уникальная ситуация — США, которые всегда были сторонниками либерализации мировой экономики после Второй мировой войны, ратуют за протекционизм, в это же время КНР, выступила против протекционистских мер и отстаивает глобализацию.

Бывший вице-президент США Джо Байден предпринял попытку восстановить доверие мирового сообщества к своей стране, выражая свое «сожаление» по поводу выбора Д. Трампа и призывая к «сопротивлению» против сил дезинтеграции, включая Европу, и защите западных демократических ценностей [2]. Одна из участниц форума из США была даже более категорична, утверждая, что у президента Трампа есть только два варианта: либо отречься от своих предыдущих заявлений, либо привести всех к катастрофе [3] [4].

На следующий день, уже выступая в ООН в Женеве, глава КНР выразил глобальные амбиции своей страны более четко. Си Цзиньпин упомянул «гегемона, навязывающего свою волю другим» и предупредил Америку о «ловушке Фукидида» [5] — катастрофе, приведшей к упадку Древней Греции.

Дональд Трамп стал президентом США в январе 2017 года. Предвыборные речи будущего президента не обещали ничего хорошего в рамках двусторонних отношений Китая и США. Из интервью, которое Д. Трамп дал телеканалу Fox 11 в декабре 2017 года, можно увидеть, что президент изначально не намеревался придерживаться политики «Единого Китая». По его словам, Китай не проявляет готовности идти на уступки в во-

просах девальвации юаня, тарифов и ситуации в Южно-Китайском море. Более того, он отмечает, что США не видят в Китае надежного партнера в урегулировании северокорейского вопроса [6]. Масла в огонь добавляет телефонный разговор, который состоялся в тот же месяц между Д. Трампом и президентом Тайваня Цай Инвэнь (дипломатические связи такого рода запрещены в соответствии с законом об отношениях с Тайванем от 1979 года) [7]. Таким образом можно заметить стремление к радикальному изменению отношений со стороны Соединенных Штатов.

Тем не менее, Трамп заметно изменил свою точку зрения уже после официального вступления в должность, хотя это было скорее формальное изменение. После телефонного разговора между Си Цзиньпином и Дональдом Трампом 9 февраля 2017 года было официально подтверждено, что Соединенные Штаты придерживаются политики «Единого Китая» [8]. Это свидетельствует о том, что с самого начала своего президентства у администрации Трампа не было единого мнения о том, как стоит относиться к КНР. Вероятно, это объясняется противоречивыми точками зрения, преобладающими в администрации президента. Например, советники Мэттис, МакМастер, Келли, Тиллерсон и Данфорд выступают за прагматичный подход, стабильность и конструктивный диалог по важным вопросам в двусторонних отношениях с КНР. С другой стороны, Лайтхайзер, Наварро, Росс и Бэннон настаивают на более жестком подходе. События, произошедшие в период с 2017 по начало 2018 года, свидетельствуют о стремлении Д. Трампа поддерживать хорошие отношения с Си Цзиньпином, одновременно настаивая на своих условиях в сфере торговли и политики. Иллюстративным примером здесь служит ситуация с Тайванем: вскоре после телефонного разговора между лидерами, Администрация Белого дома начала подготовку к сделке по поставке оружия на сумму 1 млрд долларов для Тайваня, предназначенной для защиты острова в случае агрессии со стороны Китая. Вместе с призывами к сдерживанию ядерных амбиций Северной Кореи в отношении Китая, можно сделать вывод, что в марте 2017 года произошло изменение в двусторонних отношениях, с декларативного улучшения к более осязаемому ухудшению [9].

В апреле были предприняты попытки смягчить напряженную обстановку, что оказалось благоприятным для сторонников прагматичного подхода в Белом доме, учитывая запуск баллистической ракеты КНДР 4 апреля 2017 года. Это событие стало проводом для обсуждения не только текущих проблем и методов их решения, но и затронуло болезненные аспекты двусторонних отношений. С тех пор фокусом внимания для США по отношению к Китаю стали два основных вопроса — эскалация конфликта на Корейском полуострове и соблюдение торгового баланса. Одним из первых диалогов по вышеупомянутым вопросам стала встреча двух лидеров в резиденции Д. Трампа в Мар-а-Лаго 7–8 апреля. Президент США обещал обсудить вопросы, связанные с КНДР и торговым балансом [10]. По-видимому, результаты этой встречи были двойственными: с одной стороны, Д. Трамп отметил «невероятный прогресс в отношениях с Китаем» [11]. Более того, В. Росс, Министр Торговли США, сообщил, что стороны договорились раз-

работать план по увеличению экспорта американских товаров и сокращению торгового дефицита в течение 100 дней. Также Президент принял приглашение Си Цзиньпина посетить Китай позже в этом году. Однако встречу затмила атака ВВС США на сирийскую авиабазу накануне переговоров, что может быть понято как некий сигнал относительно решения США по корейскому вопросу [12].

Важно отметить, что Си Цзиньпин в ходе переговоров не дал никаких обязательств ни на публичных, ни на закрытых встречах по данным официальных представителей. Выжидательная позиция КНР по отношению к Северной Корее в течение трех дней после встречи не смутила решимости Белого дома начать диалог. Трамп даже намекнул на возможность более выгодной торговой сделки, если Китай будет сотрудничать в решении корейского кризиса. На следующий день, 12 апреля, в ходе своего интервью для Wall Street Journal, он радикально изменил свою точку зрения относительно китайского юаня, заявив, что Китай больше не производит манипуляций с валютой [13].

Следующие два месяца прошли без каких-либо серьезных инцидентов; ведущие американские СМИ назвали этот период «лунным светом». Однако удержать эту динамику не удалось — уже к концу июня над отношениями между США и Китаем нависла новая волна противоречий, связанных с предполагаемым недостаточным давлением со стороны Китая на КНДР, по мнению Белого дома. Реакция США на это была быстрой и решительной: 29 июня была утверждена сделка по продаже оружия Тайваню [14], и в этот же день Министерство финансов США ввело санкции против Банка Дандун, обвинив его в незаконных операциях, связанных с обеспечением Северной Корее доступа к банковской системе США, отмыванием денег и финансированием программ северокорейских ядерного оружия и баллистических ракет [15]. Желание Д. Трампа ввести дополнительные таможенные пошлины на сталь стало косвенным, но показательным способом давления на Китай, который является 11-м по объему поставок стали в США. Президент высказывал намерение снизить цены, утверждая, что китайские производители предлагают завышенные цены. Сотрудники Брукингского института считают, что сочетание активного диалога с Китаем по вопросу Корейского полуострова и угроз введения санкций против КНР оказалось довольно эффективным. Китай ввел эмбарго на импорт угля из Северной Кореи, поддержал ужесточение санкций ООН и выразил стремление к более прозрачной торговле с КНДР. Однако необходимо осторожно подходить к активному вовлечению Китая, учитывая его ограниченное влияние на своего соседа. В противном случае, давление на Китай со стороны США может вызвать лишь конфликтные ситуации [16].

Возможно, и на этот раз события развивались по тому же сценарию: давление и угрозы не привели к успеху в разрешении корейского вопроса, а лишь подчеркнули множество проблем, в основном, в сфере торговли. Попытки решить эти вопросы в комплексе были предприняты в июле в рамках Всестороннего Экономического Диалога (U.S.-China Comprehensive Economic Dialogue, CED). Эта встреча была частью 100-дневного плана по балансированию торговли между двумя странами. Плани-

ровалось найти решение для проблем, таких как высокие пошлины на автомобили, введенные КНР на импортные товары, уменьшение поставок китайской стали, ограничение субсидий китайским государственным корпорациям, а также отказ от требования локализации данных компаний, работающих в Китае, и другие проблемы, которые негативно сказываются на двусторонней экономике. Тем не менее, переговоры не увенчались успехом: стороны не достигли соглашений, и даже отказались от проведения пресс-конференции. Президент США Дональд Трамп, комментируя возможное введение пошлин на сталь, заявил, что такой сценарий по-прежнему остается открытым. Путь к постепенному втягиванию в торговую войну был намечен еще в августе: восьмого числа Министерство торговли США опубликовало отчет по результатам расследования антидемпинговых мер. Подтвердив факты демпинга и субсидирования китайских производителей алюминиевой фольги, ведомство объявило о намерении ввести компенсационные пошлины [17].

Кроме того, уже 18 августа Торговый представитель США Роберт Лайтхайзер по просьбе президента Трампа начал расследование действий Китая на основании 301 параграфа Закона о торговле США 1974 года, который предоставляет Президенту США право принимать соответствующие меры против нечестной торговли со стороны других стран. Подозрения в краже интеллектуальной собственности длительное время вызывают обсуждения [18]. Хотя данный подход соответствует правилам ВТО, его считают устаревшим, поскольку он предполагает одностороннее регулирование, не используя механизмы разрешения споров, предусмотренные ВТО. Это заметил даже официальный представитель МИД КНР.

В сентябре была продолжена тарифная политика — Комитет внешней торговли США заявил о серьезном ущербе от дешевых импортных солнечных панелей из-за китайских поставок. Это заявление было ответом на петицию американской компании Suniva, утверждавшей, что избыток китайских панелей привел к сильному снижению цен и почти лишил американские компании возможности конкурировать на рынке [19]. Однако целесообразность этого шага и его экономическая эффективность вызывают сомнения. Financial Times указывает, что рост отрасли солнечной энергии в США за последние годы обусловлен не столько налоговым регулированием и льготами (хотя они сыграли свою роль), сколько низкими ценами на компоненты, что было бы невозможно без доступных зарубежных аналогов на рынке. Количество работающих в этой отрасли за семь лет увеличилось с 93 до 260 тысяч человек, однако введение пошлин может поставить под угрозу их рабочие места [20]. Несмотря на это, с политической точки зрения позиция Д. Трампа понятна: США продолжают политику протекционизма и борьбу с торговым дефицитом [21].

При анализе экономической конкуренции между Вашингтоном и Пекином становится ясно, что она имеет стратегическое значение. Согласно точке зрения Вашингтона, усиление экономики Китая может угрожать экономическим интересам США в важном регионе — Евразии. Это может привести к вытеснению американских компаний с рынков Европы и Азии. Ключевым элементом здесь является стратегия «Один пояс

один путь», представляющая собой многосторонний проект, запущенный Пекином. Этот проект направлен на создание трансконтинентальных транспортных маршрутов с высокой пропускной способностью, не зависящих от влияния Вашингтона. Некоторые китайские эксперты утверждают, что основной целью инициативы «Один пояс один путь» является изменение существующего мирового порядка, основанного на принципах «Вашингтонского консенсуса».

Таким образом, можно сделать вывод, что отношения двух держав — США и Китая — перед XIX съездом КПК КНР складывались достаточно напряженно. После избрания Дональда Трампа американский вектор сместился на более агрессивный подход к Китаю. Однако к 2017 году зависимость экономиче-

ская зависимость двух стран друг от друга достигла пика, и развязывания торговой войны может привести к серьезным последствиям не только для Соединённых Штатов и Китайской Народной Республики, но и для всего мира.

В связи с новым курсом США, Китай был вынужден также ужесточить свой курс международной политики. Сигналом того, что Китай претендует на звание нового лидера стало посещение Си Цзиньпином Всемирного Экономического Форума в Давосе впервые за долгое время. Там глава Китайской Республики четко дал понять, что китайская сторона против политики протекционизма. Тем не менее уже в августе 2017 года становится ясно, что американо-китайская торговая война становится неизбежной.

Литература:

1. 习近平在世界经济论坛«达沃斯议程»对话会上的特别致辞(全文) // 中华人民共和国中央人民政府 URL: https://www.gov.cn/xinwen/2021-01/25/content_5582475.htm (дата обращения: 13.04.2024).
2. Remarks by Vice President Joe Biden World Economic Forum Address // U.S. Embassy and Consulates in Brazil URL: <https://br.usembassy.gov/remarks-vice-president-joe-biden-world-economic-forum-address/> (дата обращения: 13.04.2024).
3. Rusnano CEO: Davos participants fear 'looming' global collapse during Trump's presidency // TASS URL: <https://tass.com/economy/926272> (дата обращения: 13.04.2024).
4. 东风浩荡万里澄——写在习近平主席在联合国日内瓦总部发表历史性演讲四周年之际 // 中华人民共和国中央人民政府 URL: https://www.gov.cn/xinwen/2021-01/17/content_5580541.htm (дата обращения: 13.04.2024).
5. Exclusive: Donald Trump on Cabinet picks, transition process // foxnews.com. URL.: <https://www.foxnews.com/transcript/exclusive-donald-trump-on-cabinet-picks-transition-process> (Дата обращения: 5.04.2024).
6. 台灣關係法, 1979 // American Institute in Taiwan. URL: <https://zh.wikisource.org/wiki/%E5%8F%B0%E7%81%A3%E9%97%9C%E4%BF%82%E6%B3%95> (Дата обращения: 5.04.2024).
7. Readout of the President's Call with President Xi Jinping of China, February. // The White House, Office of the Press Secretary.— URL: <https://web.archive.org/web/20171206235224/https://www.whitehouse.gov/briefingroom/disclosures> (Дата обращения: 1.04.2024).
8. Farand C. Trump challenge to China: White House preparing big arms sales to Taiwan, sources say. // independent.co.uk. URL: <http://www.independent.co.uk/news/world/americas/donald-trump-arms-sales-package-taiwan-challengechina-a7637131.html> (Дата обращения: 6.04.2024).
9. Nakamura D. At Mar-a-Lago, Trump welcomes China's Xi in first summit // washingtonpost.com.— 2017.— URL: https://www.washingtonpost.com/politics/atmar-a-lago-trump-to-welcome-chinas-xi-for-highstakes-inaugural-summit/2017/04/06/0235cdd0-1ac2-11e7-bcc2-7d1a0973e7b2_story.html?utm_term=.77f2c739623b (Дата обращения: 6.04.2024).
10. Remarks by President Trump After Meeting with President Xi of China, April // The White House. URL: <https://www.whitehouse.gov/briefingsstatements/remarks-president-trump-meeting-president-xi-china/> (Дата обращения: 5.04.2024).
11. Trump to make China visit after hosting Xi for talks // bbc.com. URL: <http://www.bbc.com/news/world-uscanada-39535828> (Дата обращения: 10.04.2024).
12. Baker G., Lee. C. E., Bender M. C. Trump Says He Offered China Better Trade Terms in Exchange for Help on North Korea // wsj.com. URL: <https://www.wsj.com/articles/trump-says-he-offered-china-better-trade-terms-in-exchange-for-help-on-north-korea-1492027556> (Дата обращения: 15.04.2024).
13. U.S., Hardening Line on China, Approves \$1 Billion Arms Sale to Taiwan // nytimes.com. URL: <https://www.nytimes.com/2017/06/29/us/politics/trump-china-weapons-taiwan.html> (Дата обращения: 15.02.2024).
14. Treasury Acts to Increase Economic Pressure on North Korea and Protect the U.S. Financial System. // U.S. Department of the Treasury.— URL: <https://www.treasury.gov/press-center/pressreleases/Pages/sm0118.aspx> (Дата обращения: 16.04.2024).
15. Bader J. A., Dollar D., Hass R. U.S.— China relations, 6 months into the Trump presidency. // The Brookings Institution.— URL: <https://www.brookings.edu/articles/u-s-china-relations-6-months-into-the-trump-presidency/> (Дата обращения: 16.04.2024).
16. Fact sheet, Commerce Preliminarily Finds Countervailable Subsidization of Imports of Certain Aluminum Foil from the People's Republic of China. // International Trade Administration, U. S. Department of Commerce. URL: <https://www.commerce.gov/sites/default/files/2018-05/factsheet-prc-common-alloy-aluminum-sheet-cvd-prelim-041718.pdf> (Дата обращения: 16.04.2024).
17. USTR Announces Initiation of Section 301 Investigation of China. // Office of the United States Trade Representative.— URL: <https://ustr.gov/aboutus/policyoffices/pressoffice/pressreleases/2017/august/ustr-announces-initiationsection> (Дата обращения: 17.04.2024).

18. Crystalline Silicon Photovoltaic Cells (Whether or Not Partially or Fully Assembled into Other Products). // Federal Register. The daily of the United States Government. URL: Federal Register:: Crystalline Silicon Photovoltaic Cells, Whether or Not Partially or Fully Assembled Into Other Products: Extension of Action (Дата обращения: 17.04.2024).
19. Tariffs would put US solar power in the shade. // ft.com. URL: <https://www.ft.com/content/514b09d2-829e11e7-a4ce-15b2513cb3ff> (Дата обращения: 11.04.2024).
20. Чупин А. А., Камынин В. Д. Обострение американо-китайских отношений в период Д. Трампа: поиск государственных приоритетов // The Newman In Foreign Policy. 2018. №№ 41 (85).
21. Отношения КНР — США в 2017 году: полёт Дракона и метания Орла // Журнал Международная Жизнь URL: <https://inter-affairs.ru/news/show/18962> (дата обращения: 13.04.2024).

Австралийская образовательная стратегия «Партнерство во имя будущего» в Индии и «мягкая сила»

Кравченко Андрей Вадимович, студент магистратуры
Московский педагогический государственный университет

Статья посвящена реализации в Индии австралийской образовательной стратегии «Партнерство во имя будущего» в контексте «мягкой силы», наиболее эффективным инструментом которой, как считают многие исследователи, и является образование. Рассматриваются ключевые элементы австралийской стратегии, используемые для повышения охвата и потенциала австралийской «мягкой силы» в Индии, такие как входящая студенческая мобильность, совместные образовательные заведения и программы, стипендиальный компонент.

Ключевые слова: Австралия, Индия, Партнерство во имя будущего, образование, мягкая сила, совместные кампусы, входящая студенческая мобильность.

Перед началом, собственно, изложения австралийско-индийских отношений, необходимо сказать пару слов о окружающей действительности. В настоящий момент разворачивается противостояние Соединенных Штатов Америки с Китаем, продемонстрировавшим за последние 40 лет колоссальный экономический рост и, как считается, ставшим потенциальной угрозой для американской гегемонии в мире. США в Индо-Тихоокеанском регионе опирается на несколько значимых союзников, которые поддерживают «западное» влияние в регионе. Это Австралия, Япония, Южная Корея и Тайвань. Кроме того, отношения поддерживаются с помощью различных договоров, комиссий, диалогов. В один из них, Quad, входит Индия вместе с США, Японией и Австралией. С Китаем у Индии отношения более противоречивые. С одной стороны, обе страны входят в Шанхайскую организацию сотрудничества и БРИКС, две экономики тесно связаны. С другой стороны, Индия имеет давние противоречия с Китаем — занятый китайскими войсками Аксайчин, который индийская сторона считает частью своего региона Ладакх, китайские притязания на территорию штата Аруначал-Прадеш. Мирного решения этих проблем пока нет и в ближайшее время не предвидится [1]. Тем более, стороны время от времени устраивают пограничные стычки (последняя была в 2020 году), не добавляющие переговорного энтузиазма. Добавим к этому и находящееся в Индии вместе с Далай-ламой тибетское правительство в изгнании и тесные связи Китая с Пакистаном, в том числе и военные. Все это толкает одного из основателей Движения Неприсоединения к активному сотрудничеству с противниками Китая в регионе, одним из которых

и выступает Австралия, один из важнейших игроков Индо-Тихоокеанского региона, способный на равных соперничать с Китаем в сфере образования.

Отношения в сфере образования между Австралией и Индией признаются наиболее перспективными. Действительно, Индия с ее гигантским населением и небольшим кластером высококачественных университетов, совершенно не покрывающих запросы населения, — отличный экспортный рынок для австралийского образования и, что самое главное, прекрасная возможность распространить свою «мягкую силу» и увеличить потенциальное влияние в стране.

Основой новой волны расширения взаимодействия в сфере образования стал подписанный в марте 2022 года Меморандум о взаимопонимании и рамочный договор о взаимном признании квалификаций [10], а в конце 2023 года была запущена совместная австрало-индийская образовательная стратегия «Партнерство во имя будущего», нацеленная на укрепление институциональных и исследовательских возможностей, расширение связей между людьми, глобальной мобильности и возможностей для трудоустройства [2]. Теперь рассмотрим взаимодействие двух сторон по следующим компонентам образовательной «мягкой силы»: входящая студенческая мобильность, совместные образовательные заведения и программы, стипендиальный компонент.

Студенческая мобильность. Индия последние 20 лет стабильно занимала 2 место по числу иностранных студентов в Австралии. Однако, непосредственное количество пережило взлеты и падения: рост с 2005 по 2010 год, потом падение

до 2015 года, рост до пандемии и новая волна роста с 2022 года. Сейчас же в Австралии находятся 97 152 индийских студента (17% от всех иностранных студентов) — максимум за всю историю [8]. Побуждают выбирать именно Австралию несколько причин: это невысокая цена обучения по сравнению с США или Европой, австралийский мультикультурализм, хорошие условия жизни, нечуждый для жителей Индии английский язык, высокое качество образования и широкий выбор образовательных программ.

Совместные образовательные заведения и программы. Поскольку австралийское руководство не заинтересовано в дальнейшем росте числа приезжих (в том числе и иностранных студентов), опасаясь нестабильности и межэтнических конфликтов между приезжающими на континент, то это направление в работе с Индией становится одним из наиболее приоритетных. И действительно, к грядущему учебному году по плану должны быть открыты первые австралийские (и вообще первые зарубежные) кампусы в рамках реализуемого Индией инновационного проекта по названию GIFT-City (Gujarat International and Finance Tec) — филиалы университета Дикина и Вуллонгонгского университета [2]. К уже существующим Центрам австралийских исследований при Мадрасском университете и Глобальном университете О.П. Джиндала добавились Университет Чандигарха в 2020 году [7] и Университет Ачарья Нагарджуна в 2021 году [6].

Расширяются и межуниверситетские связи: между австралийскими и индийскими высшими учебными заведениями было заключено свыше 450 соглашений о партнерстве, за последние 5 лет сделано около 20 000 совместных публикаций, а основными областями исследования стали биомедицина (29,3% публикаций), инженерное дело (27%), физика (12,5%), биология (12%) и наука о здоровье (11,7%) [2].

Благодаря принятой австралийской стратегии, создаются совместные исследовательские центры, ассоциации и фонды: Австралийско-индийский водный центр, созданный для сотрудничества в области исследований водных ресурсов [4], Симбиотический центр индийско-австралийских исследований в Мумбаи, занимающийся студенческими обменов, стажировками и исследованиями управления и бизнеса [11],

Центр австралийско-индийских отношений, укрепляющий взаимодействие с Индией во внешней политике, торговле и инвестициях, сфере культуры и образования [5], Австралийский центр сотрудничества исследователей в Индии, нацеленный на расширение двустороннего исследовательского сотрудничества и поддержку взаимодействия австралийских и индийских ученых [12].

Стипендиальный компонент. Проводимая Австралией стратегия подразумевает и создание нескольких специальных стипендий и грантов для Индии. Одной из них является «Australia-India Research Student Fellowship» — стипендия, позволяющая австралийским и индийским начинающим студентам-исследователям создавать межличностные связи и поддерживать двустороннюю студенческую и академическую мобильность между Австралией и Индией в рамках краткосрочных исследований [2]. Другая стипендия называется Maitri (в переводе с санскрита — дружба). Она оказывает поддержку лучшим студентам Индии в обучении в аспирантуре по дисциплинам, связанным со STEM (естественные науки, технология, инженерное дело и математика), в передовых университетах Австралии [9]. Третьей и последней созданной благодаря стратегии «Партнерство во имя будущего» стала грантовая программа Unnati (в переводе с санскрита — подъем, возвышение). Гранты выдаются на исследования в области продовольственной и водной безопасности, здравоохранения, изменения окружающей среды и энергетики. Австралийский департамент в 2023 году выдал 12 грантов на сумму до 30 000 долларов [3].

Таким образом, Индия в последние годы стала одним из ведущих направлений австралийской образовательной экспансии, о чем свидетельствует принятая стратегия «Партнерство во имя будущего», активно реализовывающаяся на наших глазах. Специальные стипендии, строительство первых в Индии иностранных кампусов, второе место по численности иностранных студентов на протяжении 20 лет способствуют усилению австралийского в частности и западного в целом влияния, что очень важно в контексте идущего противостояния Китая с Соединенными Штатами, традиционно опирающимися в Индо-Тихоокеанском регионе на своих союзников — Австралию, Японию, Южную Корею.

Литература:

1. Уянаев С. В. Индийско-китайский пограничный спор: возможен ли свет в конце тоннеля? // Китай в мировой и региональной политике. История и современность. 2021. № 26.
2. A Partnership for the Future: Australia's Education Strategy for India [электронный ресурс] URL: <https://www.education.gov.au/international-education-engagement/resources/partnership-future-australias-education-strategy-india> Дата обращения: 22.05.2024
3. Australia India Research Collaboration Grants [электронный ресурс] URL: <https://arch-india.org/unnati-research-collaboration-grants> Дата обращения: 22.05.2024
4. Australia India Water Centre (AIWC) [электронный ресурс] URL: <https://iitg.ac.in/aiwc/> Дата обращения: 22.05.2024
5. Centre for Australia-India Relations [электронный ресурс] URL: <https://www.australiaindiacentre.org.au/> Дата обращения: 22.05.2024
6. Centre for Australian Studies opened at Nagarjuna university [электронный ресурс] URL: <https://www.thehindu.com/news/national/andhra-pradesh/centre-for-australian-studies-opened-at-nagarjuna-university/article36237387.ece> Дата обращения: 22.05.2024
7. 'Indo-Australian Study Center' opened at CU Campus [электронный ресурс] URL: <https://theedtalk.in/indo-australian-study-center-opened-at-cu-campus/> Дата обращения: 22.05.2024

8. International student numbers by country, by state and territory. [электронный ресурс] URL: <https://www.education.gov.au/international-education-data-and-research/international-student-numbers-country-state-and-territory> Дата обращения: 22.05.2024
9. Maitri Scholars Program [электронный ресурс] URL: <https://www.australiaindiacentre.org.au/our-programs/maitri-scholars-program> Дата обращения: 22.05.2024
10. Ministry of Education, India and Australia sign a Framework Mechanism for Mutual Recognition of Qualifications [электронный ресурс] URL: <https://pib.gov.in/PressReleaseIframePage.aspx?PRID=1903710> Дата обращения: 22.05.2024
11. Symbiosis Centre for India-Australia Studies (SCIAS) [электронный ресурс] URL: <https://www.scie.ac.in/scias> Дата обращения: 22.05.2024
12. The Australian Researcher Cooperation Hub India (ARCH-India) [электронный ресурс] URL: <https://arch-india.org/> Дата обращения: 22.05.2024

СОЦИОЛОГИЯ

Современное состояние инклюзивного волонтерства в России и на Западе

Меркуленко Евгения Игоревна, студент

Научный руководитель: Засыпкин Владислав Павлович, доктор социологических наук, профессор

Сургутский государственный педагогический университет

В статье приведен сравнительный анализ отечественного и зарубежного опыта осуществления инклюзивного волонтерства. Затронуты аспекты развития и организации инклюзивного волонтерства, представлен обзор проблем, намечены перспективы.

Ключевые слова: инклюзивное волонтерство, волонтер, человек с ограниченными возможностями здоровья, опыт, проблемы, перспективы.

Под инклюзивным волонтерством традиционно могут подразумевать деятельность, в которой человек с ограниченными возможностями здоровья (далее — с ОВЗ) выступает в качестве субъекта поддержки и помощи волонтера без таковых ограничений [3, с. 76]. С начала 21 века концепция инклюзивного волонтерства активно распространяется по всему миру, становясь ключевым направлением в области инклюзивных практик.

Но стоит признать, что немалочисленный опыт в данной сфере принадлежит зарубежным странам, так как именно на Западе в рамках инклюзивного волонтерства реализуются уникальные программы по его внедрению во все сферы жизнедеятельности общества на протяжении уже более 10 лет [5, с. 40]. Инклюзивное волонтерство считается одним из важнейших направлений развития гражданского общества на Западе, поскольку позволяет преодолевать неравенство и дискриминацию, а развитие культуры и воспитание будущих граждан в духе добровольчества лишь закрепляет его позиции [6].

Разумеется, количество волонтеров за границей значительно больше числа добровольцев в России. Для примера, в США занимаются волонтерством 27% населения, в то время как в России всего 8% [6]. В России опыт применения инклюзивного волонтерства характеризуется своей многообразностью, но при этом стоит признать, что это направление начало активно развиваться лишь с сравнительно недавнего периода, также стоит признать, что на данном этапе его специфика еще формируется. В международном контексте признается растущая роль волонтеров в поддержании «здорового общества». Волонтеры с ОВЗ рассматриваются как ценные участники, способные вносить весомый вклад наравне с другими гражданами. Страны активно работают над созданием благоприятных условий для их участия в волонтерской деятельности. Россия также стремится достичь сопоставимых результатов, осознавая необходимость проведения инклюзивных мероприятий и развития инклюзивной культуры. В последние годы намечен значительный рост в ко-

личестве подобных мероприятий, что, в свою очередь, способствует популяризации инклюзивной культуры и привлечению внимания к проблемам людей с инвалидностью [3, с. 5].

Нормативно-правовой основой данной деятельности стала государственная программа Российской Федерации «Доступная среда», данная программа направлена на «создание правовых, экономических, институциональных условий, способствующих интеграции инвалидов в общество и повышению уровня их жизни» [1]. Реализация инклюзивного волонтерства в нашей стране осуществляется посредством разработки и внедрения инклюзивных волонтерских программ и проектов, которые реализуются на базах образовательных учреждений и волонтерских организаций. В последние годы наблюдается рост внедрения инклюзивного волонтерства в деятельность комплексных центров реабилитации. Самый масштабный проект инклюзивного волонтерства, начавший свою реализацию в Российской Федерации, — это деятельность Волонтерского центра инклюзивного добровольчества, опирающаяся на эффективный опыт системного внедрения программ инклюзивного волонтерства, реализуемых в рамках деятельности Волонтерского центра Российского государственного социального университета (далее — РГСУ) «Абилимпикс». В свою очередь, за рубежом выделяется ряд государств, которые реализуют системные и целенаправленные практики по вовлечению людей с инвалидностью в волонтерство, среди которых — Великобритания, Канада, США, Израиль, на фундаментальном уровне продвигающие инклюзивное добровольчество. Наиболее известные организации, ведущие волонтерские практики — «Volunteering Matters» (Великобритания) и добровольческая организация «Волонтеры Канады» [3, с. 35].

В России деятельность активистов, занимающихся инклюзивным волонтерством, можно по праву считать разнообразной и разносторонней. Основные направления их деятельности проиллюстрированы на рис. 1.



Рис. 1. Основные направления деятельности волонтеров, осуществляющих инклюзивное волонтерство

Зарубежный перечень более профессионально ориентирован. Основные виды деятельности британских волонтеров проиллюстрированы на рис. 2.

Наибольшей популярностью у инклюзивных волонтеров Великобритании пользуется сбор средств на благотворительные нужды, работа в комиссиях и комитетах, преподавание и обучение. Кроме того, у добровольцев с ограничениями есть возможность работать в местных организациях и филиалах национальных организаций.

Поскольку спонтанное волонтерство может быть небезопасно как для добровольца, так и для окружающих, то подготовка, обучение — обязательный этап, необходимый для волонтерской практики. В основе процесса обучения российских инклюзивных

волонтеров лежит принцип непрерывности. Определены два вида обучения: обучение на «рабочем месте» (т.е. в ходе непосредственной волонтерской работы) и обучение вне «рабочего места». Преимущество отдается последнему виду обучения. Учебная программа включает чтение лекций, проведение деловых игр, разбор конкретных производственных ситуаций, проведение конференций и семинаров, формирование групп по обмену опытом, создание кружков качества. Обучение за рубежом включает разносторонние задания, выполняемые на семинарах, и проводится до тех пор, пока не будет обеспечена абсолютная согласованность действий инклюзивных волонтеров [7, с. 14–15].

В практике осуществления инклюзивного волонтерства в России обязательным является наличие организатора-ин-



Рис. 2. Основные виды деятельности волонтеров, занимающихся инклюзивным волонтерством в Великобритании

структура, который дает обучающимся актуальные рекомендации к предстоящей деятельности. В процессе обучения наставники-специалисты формируют у волонтеров необходимый набор компетенций в соответствии с компетентностной моделью, созданной командой специалистов РГСУ (морально-нравственная и мотивационная, психологическая, культурная, физическая компетентность) [3, с. 9–11]. Отличительной чертой зарубежного инклюзивного волонтерства является привлечение к работе организатора — универсала, т.е. человека, имеющего большой опыт в сфере волонтерства, при этом выступающего для начинающих преподавателем, коор-

динатором, психологом, юристом и т.д. Кроме него работает также группа специалистов, но акцент делается именно на организаторе — профессионале. Данный специалист реализует один из важных принципов организации инклюзивного волонтерства — поддержку и надзор. Организаторы обязательно проходят возможные курсы повышения квалификации, стажироваются в различных волонтерских центрах, консультируются с другими специалистами при возникновении необходимости.

Основные проблемы инклюзивного волонтерства в России проиллюстрированы на рис. 3.

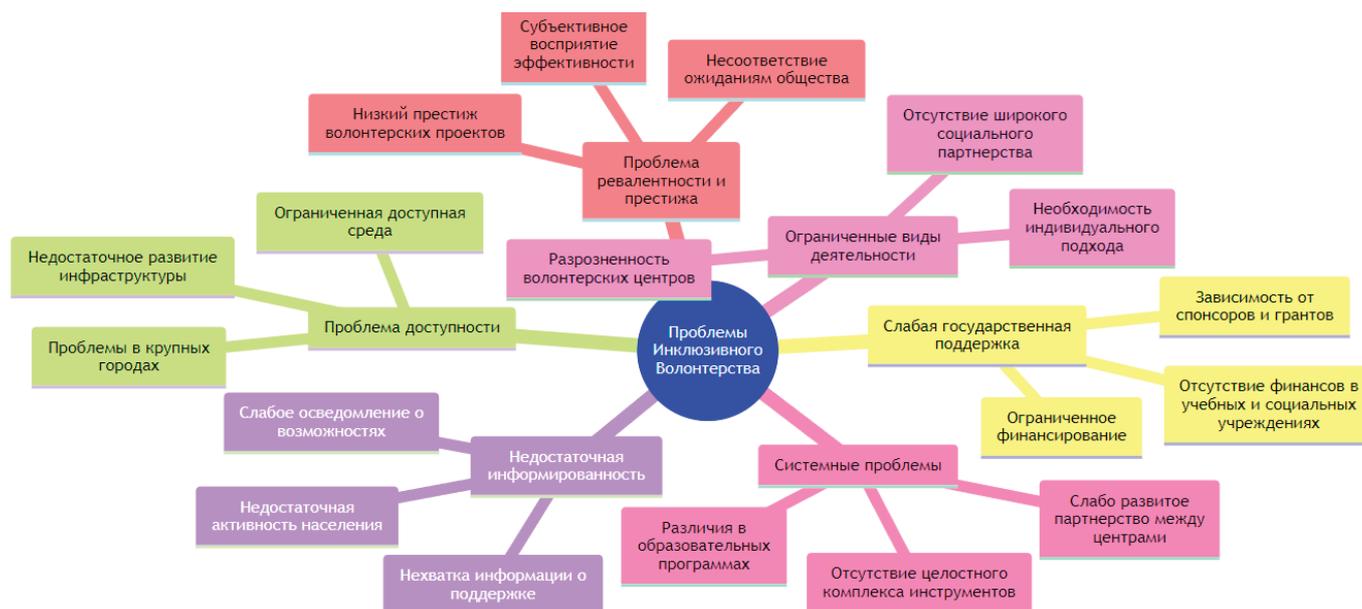


Рис. 3. Проблемы инклюзивного волонтерства в России

Таким образом, на основе вышеупомянутого материала, зарубежный и отечественный опыт инклюзивного волонтерства весьма разрозненный, если на Западе оно считается полноценной и высоко оцениваемой деятельностью среди большинства граждан, то в России данное направление считается слабо развитым, вследствие ранее обозначенных проблем. Зарубежная модель, как и раньше, так и сейчас является примером, на который другим странам следует ориентироваться, а именно из-за таких качеств как контроль, комплексность и слаженность, которые должны лежать в основе организации инклюзивного волонтерства каждого государства. В тоже время система отечественного инклю-

зивного волонтерства является далеко не идеальной, что отражается, например, в том, что опыт волонтерской деятельности перенимается от региона к региону, при этом отсутствует четко согласованная структура. Однако стоит признать, что на данный момент в России инклюзивное волонтерство стало широко освещаться в научной литературе и больше внимания уделяется ее теоретическим аспектам, что выражается в последовательном запуске пилотных проектов, направленных на развитие данной отрасли. Для достижения результатов в этой области необходимо совместные усилия государства и общества, что, в свою очередь, способствуют значительному развитию данной отрасли.

Литература:

1. Паспорт государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» [Электронный ресурс] URL: <http://www.consultant.ru>
2. Быстрова Л. И., Галиханова Л. В., Крутицкая Е. В. Методические рекомендации по развитию волонтерских центров инклюзивного добровольчества: метод. пособие. М.: РГСУ.— 2018.— с. 99.
3. Горлова Н. И. Вовлечение в добровольческую (волонтерскую) деятельность людей с ограниченными возможностями здоровья, включая российский и зарубежный опыт: методические материалы. М.: Ассоциация волонтерских центров.— 2020.— с. 75.

4. Примак Е. П. Год добровольца (волонтера) в России // BIBLIOPSKOV.RU. Псков, 2018. URL: <https://bibliopskov.ru/zip/god-2018volontera.pdf>
5. Решетников О. В. Участие населения в добровольческом движении: консолидация, ответственность, самоуправление: учеб. пособие. М.: Префектура Центр. Адм. Округа.— 2013.— с. 46
6. Федосова Е. П. Почувствуйте разницу: волонтерство в развитых странах // Электронный журнал о благотворительности «Филантроп». М., 2010. URL: <http://philanthropy.ru/analysis/2010/09/29/3422/>
7. Inclusive volunteering. Recommendations for Volunteer Coordinators on How to Develop a More Inclusive Volunteer Programme [Электронный ресурс] URL: https://www.volunteer.ie/wpcontent/uploads/2017/07/Web_Ready__Volunteering_as_a_Tool_for_Inclusion_-_Toolkit.pdf
8. Шарикова, Е. С. Теория и практика инклюзивного волонтерства в социальной работе / Е. С. Шарикова.— Текст: электронный // Электронная библиотека Пензенского государственного университета: [сайт].— URL: <https://elib.pnzu.ru/files/eb/doc/sCg1DgISbjgD.pdf> (дата обращения: 25.05.2024).

Представления студентов Сургутского государственного педагогического университета об инклюзивном волонтерстве

Меркуленко Евгения Игоревна, студент

Научный руководитель: Засыпкин Владислав Павлович, доктор социологических наук, профессор
Сургутский государственный педагогический университет

В работе рассматриваются результаты социологического опроса студентов БУ «Сургутский государственный педагогический университет». Показана социальная значимость волонтерства, ее роль и значение, как для самого молодого человека, так и для людей, которым необходима их помощь.

Ключевые слова: молодежь, инклюзивное волонтерство, волонтерская деятельность, социальная активность, студент, добровольчество.

Молодежь всегда выступает активным субъектом общественной жизни. Стратегия развития молодежи Российской Федерации до 2025 года рассматривает молодежь, как активного субъекта преобразования общества, лидера страны, ценные кадры [1, с. 5].

Реализация разных начинаний и социальных потребностей ведут к появлению добровольчества и остальных форм социальной активности [4, с. 45]. С помощью различных форм социальной активности молодые люди вступают в жизнь общества, что способствует их личностному развитию. За последние годы существенным образом меняется портрет волонтера, приобретающего черты профессионализации. Это связано с изменением социально-профессиональной роли волонтера и его статуса в обществе [3, с. 77].

Важным является изучение отношения к инклюзивной волонтерской деятельности самих студентов. В этой связи на базе БУ «Сургутский государственный педагогический университет» было проведено социологическое исследование по вопросу инклюзивного волонтерства как формы социальной активности молодежи. В исследовании была использована стихийная выборка. Объем выборки составил 83 студента очной формы обучения.

В исследовании приняли участие студенты в возрасте от 17 до 21 лет, большинство респондентов имели возраст от 18 до 19 лет (68,6%). Превалирующим число респондентов были девушки.

50% опрошенных студентов, описывая волонтерскую деятельность, делает акцент на том, что это — люди, которые добровольно и бескорыстно оказывают помощь нуждающимся, а также это широкий круг деятельности, который включает в себя традиционные формы взаимопомощи без денежного вознаграждения и на благо общества.

Несмотря на то, что среди студентов нет лидирующей позиции, но все же большая часть респондентов информирована в данном вопросе.

На уточняющий вопрос: «Назовите сайты, которые вам известны?» большинство респондентов обозначило сайты Всероссийского уровня (Доброволец России, Волонтеры Победы, Добро.ру, АВЦ.рф, РСМ, МыВместе) которые определенно известны большинству, либо же о них где-то кто-то уже рассказывал.

На вопрос «Занимались ли Вы инклюзивной волонтерской деятельностью когда-нибудь?», 44,6% респондентов уверенно ответили, что у них существует опыт работы в данной сфере, практически половина опрошенных (38,6%) никогда не занимались добровольчеством, и лишь (16,9%) опрошенных студентов и в данный момент проявляют свою социальную активность и являются волонтерами.

В целом респонденты знакомы с волонтерскими организациями, которые ведут свою работу в университете. 13,3% респондентов состоят в них, 86,7% опрошенных не состоят в данных объединениях. Возможно, одной из причин является недостаточная информированность об их работе.

Понятие «волонтерская деятельность» имеет разные направления работы, которые респонденты должны были проанализировать по степени важности для них как потенциальных волонтеров (таблица 1). Содержательно — помощь приютам для животных, по итогам анализа оказалась самым важным и интересным направлением работы для студентов,

так же большинству респондентов интересно донорство и помощь старикам, что очень радует и является положительным результатом. Чего нельзя сказать о патриотизме — достаточно популярное направление волонтерской деятельности, которое, по мнению студентов, не особо интересно для молодежи.

Таблица 1. «Какой именно волонтерской деятельностью Вы хотели бы заниматься? (отметить в каждой строке от 1–5, где 1 — совершенно неинтересно, 5 — очень интересно)» (в % к числу ответивших)

Тип волонтерства	1	2	3	4	5
Помощь детям-сиротам	9	8	20	17	29
Помощь старикам	9	6	28	11	29
Помощь приютам для животных	7	6	19	13	38
Помощь в поиске пропавших людей	11	12	17	18	25
Инклюзивное волонтерство	13	19	29	7	15
Патриотизм	19	17	23	10	14
Международное сотрудничество	11	14	15	17	26
ЗОЖ	16	9	21	15	22
Медиа	17	11	23	10	22
Событийное волонтерство	14	7	24	13	25
Донорство	12	4	21	14	32

Говоря о качествах, которые дает занятие добровольчеством (таблица 2), большинство опрошенных респондентов ответили о расширении круга друзей, о возможности общения с интересными людьми и о новых знаниях, которые им удастся приобрести. Так же стоит отметить, что студенты в достаточном ко-

личестве получают опыт работы, уважение окружающих и часы в волонтерскую книжку. Менее значимым оказалось перспектива профессиональной карьеры, так как большинство волонтеров занимается этим ради любимого дела, а не ради карьеры, что действительно радует.

Таблица 2. «Что дает Вам участие в деятельности Вашей добровольческой (волонтерской) организации? (Отметьте от 1–5, где 1 — не получаю этого, 5 — получаю большего всего)» (в % к числу ответивших)

Качество	1	2	3	4	5
Опыт работы	13	7	24	11	28
Перспективы профессиональной карьеры	12	13	23	15	20
Интересная работа	13	6	19	19	26
Опыт общественно-политической деятельности	12	4	26	14	27
Новые знания, квалификация	13	5	17	18	30
Связи с влиятельными людьми, полезные знакомства	8	8	20	15	32
Уважение окружающих	12	9	15	21	26
Расширение круга друзей	10	9	13	13	38
Любимое дело, хобби	13	4	20	19	27
Общение с интересными людьми	9	4	15	16	39
Часы в волонтерскую книжку	25	9	15	9	25

Одним из условий успешности качественного участия в волонтерской деятельности, является наличие свободного времени. На вопрос «Есть ли у Вас свободное от учебы время?» 57,8% опрошенных ответило утвердительно, 38,6% отрицательно.

На вопрос о том, «Сколько времени вы готовы уделять волонтерству?» 27,7% студентов ответили, что несколько часов в неделю, 14,5% — несколько часов в день, 18,1 — несколько дней в месяц, 21,7 — несколько дней в год, 13,3 — все свое свободное время. Стоит отметить, что были и те, кто не готов тра-

тить свое свободное время на волонтерскую деятельность и совершенно не хочет становиться волонтером (6%).

Среди элементов волонтерской деятельности, наиболее важным и значимым для изучения феномена волонтерства является мотивация. Как отмечает Г. В. Гатальская, мотивации волонтерства следует уделить особое внимание, так как наиболее эффективно стимулирует то, что лежит в основе мотивации: если человек пришел в волонтерство ради фундамента своего профессионального будущего, то больше всего его будут мо-

тивировать возможности развития востребованных навыков, получения актуальных в профессии знаний или создание собственного портфолио [1, с. 23–29].

На заключительный вопрос «Готовы ли Вы сменить свое отношение к волонтерской деятельности?», большинство респондентов (42,2%) ответили, что готовы, но не в ближайшее время. Остальные результаты разделились поровну 28,9% не планируют менять своего отношения, а 28,9% готовы поменять свое отношение и вступить в ряды волонтеров.

Таким образом, результаты социологического опроса свидетельствуют о том, что потенциал для развития волонтерского движения в университете существует. На всех факультетах зарождаются и оформляются определенные формы волонтерских объединений. Однако в целом волонтерская деятельность сведена к разовым мероприятиям, отсутствует системная деятельность. Возможно, одной из причин этому, является отсутствие специальных научных социологических теорий.

Литература:

1. Абакумова, И. В. Особенности смысловой сферы подростков в условиях включенного обучения / И. В. Абакумова, Л. В. Косикова. — Текст: непосредственный // Российский психологический журнал. — 2009. — № 5. — С. 7–13.
2. Ардзинба, В. А. Инклюзивное образование инвалидов в Соединенных Штатах Америки / В. А. Ардзинба. — Текст: непосредственный // Психологическая наука и образование — 2010. — № 5. — С. 23–29.
3. Банч, Г. Влияние специального и инклюзивного образования на установки сверстников: практическое и теоретическое исследование / Г. Банч, Э. Валео. — Текст: непосредственный // Журнал исследований социальной политики. — 2008. — Т. 6. — № 1. — С. 23–52.
4. Борисова, Н. В. Социальная политика в области инклюзивного образования: контекст либерализации и российские реалии / Н. В. Борисова. — Текст: непосредственный // Журнал исследований социальной политики. — 2006. — Т. 4. — № 1. — С. 103–120.
5. Валицкая, А. П. Инклюзивное образование: чему и как учить / А. П. Валицкая, В. А. Рабош. — Текст: непосредственный // Вестник Герценовского университета. — 2008. — № 11(61). — С. 14–16.
6. Гатальская Г. В. Организация волонтерской работы в вузе: научно-популярное издание / Г. В. Гатальская. Гомель: БТЭУ, 2007. 260 с.
7. Горлова Н. И. Современные тенденции развития института волонтерства в России // Вестник КГУ. — 2017. — № 3. — С. 77–80
8. Захаренко, М. П. Молодежное волонтерство: версии, существующие и перспективные // Современная библиотека. — 2017. — № 2. — С. 45–47.

Представления студентов Сургутского государственного педагогического университета о государственной молодежной политике

Стафеева Наталья Валерьевна, студент

Научный руководитель: Богдан Сергей Сергеевич, кандидат философских наук, доцент
Сургутский государственный педагогический университет

В работе рассматриваются результаты социологического опроса студентов БУ «Сургутский государственный педагогический университет». Определяются предпочтительные для молодёжи направления взаимодействия с государством и формы желаемой государственной поддержки.

Ключевые слова: молодежь, студенты, государственная молодежная политика, субъекты молодежной политики, институты социализации, ценностные ориентации, социологическое исследование.

Молодежь всегда выступает активным субъектом общественной жизни. Стратегия развития молодежи Российской Федерации до 2025 года рассматривает молодежь, как активного субъекта преобразования общества, лидера страны, ценные кадры [1, с. 5].

Региональный аспект реализации государственной молодежной политики и её оценка анализируется в публикациях Р. А. Левочкина [5], Е. Н. Малик, В. В. Соколова [7], Т. Д. Сулейманова [8], Т. Н. Ланец, О. В. Якиной [4], Т. Б. Шиголаковой [10], Т. А. Асеевой, Я. Ю. Шашковой [3].

В целом, в рассмотренных работах в основном акцентируется внимание на реализации государственной молодежной политики в регионах, приближенных к федеральному центру, в то время как изучению периферийных субъектов РФ посвящено незначительное количество работ.

Важным является изучение отношения студентов по отношению к государственной молодежной политике. В этой связи на базе БУ «Сургутский государственный педагогический университет» было проведено социологическое исследование по вопросу отношения студентов к государственной молодежной по-

литике. В исследовании была использована стихийная выборка. Объем выборки составил 69 студентов очной формы обучения.

В исследовании приняли участие студенты в возрасте от 17 до 21 лет, большинство респондентов имели возраст от 18 до 19 лет (68,6%). Превалирующим число респондентов были девушки.

Большая часть опрошенных студентов (85,5%), знакомы с понятием «молодежная политика», и лишь малая часть опрошенных (14,5%) совершенно не знают, что из себя представляет данное понятие.

50% опрошенных студентов, описывая государственную молодежную политику, делают акцент на том, что это — стратегия, направленная на создание реальных условий, стимулов и конкретных механизмов для реализации жизненно важных интересов и стремлений молодых граждан, удовлетворения их потребностей и оказания им помощи в занятии достойного места в обществе.

Важным фактором оценки эффективности государственной молодежной политики является участие молодежи в реализации программ и проектов данного направления. На вопрос «Участвовали ли Вы в мероприятиях, связанных с реализацией молодежной политики?», (61,4%) респондентов уверенно ответили, что у них существует опыт работы в данной сфере, практически половина опрошенных (38,6%) никогда не участвовала в подобных мероприятиях.

Анализ ответов на вопрос «Как Вы проводите свое свободное время?» показал, что среди опрошенных большинство занимается учебой (59%), домашними делами (59%) и гуляют с друзьями (53%). Интересными для молодежи является интернет и занятие спортом. И лишь 25,3% студентов занимаются добровольчеством. В целом, среди студентов преобладают те, кто с пользой для себя проводит свое свободное время.

Таблица 1. «Как Вы проводите свое свободное время?» (в % к числу ответивших)

Занимаюсь спортом	42,2
Хожу на дискотеку	7,2
Читаю книги, газеты, журналы	34,9
Смотрю телевизор, видео	32,5
Играю в компьютерные игры	16,9
Гуляю по улицам с друзьями	53
Занимаюсь домашними делами	59
Сажу в интернете	48,2
Занимаюсь учебой	59
Занимаюсь добровольчеством	25,3
Хожу в секции	9,6
Работаю	6

На заключительный вопрос «Готовы ли Вы сменить свое отношение к молодежной политике?», большинство респондентов (42,2%) ответили, что готовы, но не в ближайшее время. Остальные результаты разделились поровну 28,9% не планируют менять своего отношения, а 28,9% готовы поменять свое отношение и вступить в ряды волонтеров.

Таким образом, результаты исследования показали, что ситуация среди студентов в целом положительная, и как таковой проблемы информированности в сфере государственной моло-

дежной политики нет. Что, в свою очередь, во многом объясняется за счёт более устойчивой коммуникации между молодежью и государством, в которой большую роль играют лидеры мнений. В регионе достаточно акцентировано внимание на создании условий, направленных на поддержку молодежи в сфере образования, трудоустройства и решении жилищных проблем. Данные опроса позволяют говорить о том, что в исследуемом молодежном сегменте высоки ожидания профессиональной самореализации, что, по их мнению, также требует участия государства.

Литература:

1. Абакумова, И. В. Особенности смысловой сферы подростков в условиях включенного обучения / И. В. Абакумова, Л. В. Косикова. — Текст: непосредственный // Российский психологический журнал. — 2009. — № 5. — С. 7–13.
2. Андрюшина, Е. В. Современная российская государственная молодежная политика: эволюция, основные направления, практики / Е. В. Андрюшина, Е. А. Панова // Власть. — 2017. — № 7. — С. 60–65.
3. Асеева, Т. А. Оценка эффективности государственной молодежной политики и ее информационного компонента школьниками регионов Юго-Западной Сибири / Т. А. Асеева, Я. Ю. Шашкова // Социотайм. — 2020. — № 1 (21). — С. 66–77.
4. Ланец, Т. Н. К вопросу об оценке эффективности региональной молодежной политики (на примере Хабаровского края) / Т. Н. Ланец, О. В. Якина // Вопросы управления. — 2017. — № 5 (48). — С. 31–37.
5. Левочкин, Р. А. Реализация государственной молодежной политики в Орловской области: институциональная динамика и поиск эффективных механизмов / Р. А. Левочкин // Среднерусский вестник общественных наук. — 2017. — № 6. — С. 187–193.
6. Макав, Д. Х. Реализация государственной молодежной политики в РФ: особенности вовлечения молодежи / Д. Х. Макав, О. А. Бориско // Общество: политика, экономика, право. — 2019. — № 8 (73). — С. 28–32.

7. Малик, Е. Н. Приоритеты реализации государственной молодежной политики в Орловской области / Е. Н. Малик, В. В. Соколов // *Управленческое консультирование*. — 2018. — № 1. — С. 51–55.
8. Сулейманов, Т. Д. Приоритетные направления реализации государственной молодежной политики Республики Татарстан / Т. Д. Сулейманов // *Вестник экономики, права и социологии*. — 2018. — № 4. — С. 277–279.

ПСИХОЛОГИЯ

Влияние стиля родительского воспитания на формирование ценностно-смысловых ориентаций

Багаева Вера Владимировна, специалист отдела по профориентационной работе с абитуриентами и студентами
Российский государственный социальный университет (г. Москва)

В статье автор исследует влияние стиля родительского воспитания на формирование ценностно-смысловых ориентаций и их проявления во взрослой жизни. Анализирует эмпирические данные исследования, проведенного среди респондентов возраста от 17 до 40 лет, различных социальных групп и статусов.

Ключевые слова: семья, ценностно-смысловые ориентации, стиль родительского воспитания, молодое поколение, возрастное развитие личности.

То, что человек приобретает в процессе своего развития и становления себя как личности, несомненно важно и во многом отражает его индивидуальность. Опыт человека накладывает отпечаток на все его действия, мысли и реакции. Первым социальным институтом является семья. И естественным отсюда вытекает вывод: именно семья является одним из основных формирующих институтов, именно от взаимодействия между родителями и ребенком во многом будет зависеть его поведение и все мировоззрение в дальнейшем. Вопрос происхождения ценностных ориентаций ребенка важный, так как позволяет провести исследование о факторах, влияющих на их формирование. В этой статье ставится целью исследование влияния стиля родительского воспитания на формирование ценностно-смысловых ориентаций. Главными задачами выступает: определить влияние того или иного стиля родительского воспитания на формирование ценностей у ребенка и на их проявление уже в дальнейшей, взрослой жизни, а в некоторых случаях и на воспитание уже собственных детей.

В первую очередь, остановимся на понятии «ценностно-смысловые ориентации». Асафьева Н. В. и Бороилова И. Г. в своей статье приводят следующую ссылку на определение понятия: «Впервые понятие «ценностные ориентации» использовали В. Томас и Ф. Знанецки. С точки зрения этих авторов, высказанной еще в начале двадцатого столетия, ценностями могут выступать абсолютно любые факты. Основополагающим условием перевода их в разряд значимых концептов будут имеющиеся и доступные членам некой референтной социальной группы эмпирические содержание и значение» [1, с. 65]. Как видно из определения, именно наличие референтной, то есть значимой для индивида группы, будет главенствующим фактором формирования той или иной ценности. Семья является именно такой референтной группой для ребенка. А потому, влияние стиля родительского воспитания, то есть особенно-

стей коммуникации и взаимодействия ребенка и родителя необходимо изучать, так как тема ценностно-смысловых ориентаций молодого поколения является актуальной в современном мире. То, что молодое поколение родителей транслирует в воспитании своих детей — напрямую влияет на развитие общества и всей нации.

Американский психолог У. Бронфенбреннер писал о том, что в семьях с течением времени все чаще и сильнее возникает изоляция ребенка от родителей и его отчужденность от семейной системы. Это вызвано тем, что матери все чаще отдаются работе, при чем довольно быстро после рождения ребенка, отцы так же проводят с детьми минимальное количество времени, возрастает рост разводов, которые также влияют на формирование ценностно-смысловых ориентаций ребенка [3]. Кроме этого, появляется все больше и больше «заменителей». Это большое количество гаджетов: телевизоры, планшеты, смартфоны. Родителям намного проще занять ребенка подручными средствами: видеоиграми, мультфильмами, чем уделить внимание и время ролевой игре с ребенком или прогулке. В таких семьях забота, общение, да и все воспитание отходит на второй план. Возрастные же особенности развития ребенка, напротив, остаются неизменными. Ребенку, как и прежде, нужны: любовь и принятие, внимание родителей и совместное время, проведенное с ними. Дефицит этих составляющих в коммуникации с родителями, также влияет на формирование тех или иных мировоззренческих установок и формирует определенные представления как о семье, так и о родительстве, что в свою очередь приводит к изменениям в ценностно-смысловой сфере.

Прежде, чем перейти к анализу эмпирических данных, необходимо остановиться на описании стилей родительского воспитания. Основными выделяют четыре стиля: попустительский, либеральный, авторитетный и авторитарный [2]. Каждый стиль воспитания характеризуется различными особенностями

взаимодействия родителей и ребенка и, соответственно, несет различные последствия в формировании и развитии ребенка. Попустительский стиль характеризуется равнодушием и отстраненностью родителей от детей. Дети в таких семьях в большей степени предоставлены сами себе, чаще сталкиваются с одиночеством и вынуждены взрослеть раньше. Либеральный стиль характеризуется как свободное и равноправное взаимодействие родителей и детей. В таком стиле может быть эмоциональная теплота и доверие, но негативными последствиями могут выступать чрезмерная свобода ребенка, который еще не умеет регулировать свое поведение и не обладает достаточным уровнем самоконтроля, а также потеря авторитета родителя, который становится «другом», не имеющим влияния на ребенка для полноценного воспитания. Авторитетный стиль считается самым благоприятным для развития ребенка, так как сочетает в себе и теплую эмоциональную привязанность, и справедливую строгость с разумными ограничениями. Дети в таких семьях чувствуют себя наиболее комфортно, так как доверяют своим родителям, чувствуют их заботу и любовь, а также безопасность, но в то же время учатся контролю собственного поведения и познают мир через определенные рамки дозволенного. Последний, авторитарный стиль, характеризуется общей эмоциональной отстраненностью и холодностью родителей. Они тираничны и властны, не позволяют ребенку проявлять свою индивидуальность, не дают свободу в развитии и проявлении себя. Дети в таких семьях часто чувствуют себя некомфортно, не ощущают безопасность, возможность «быть собой», а также не получают должного количества внимания, тепла и любви.

В эмпирическом исследовании использовалась авторская анкета и интервью. А также «Анкета изучения ценностных ориентаций» (Л.Н. Мурзич, А.В. Тарасова), методика «Культурно-ценностные ориентации», разработанная на основе теории Флоренса Клакхона и Фреда Строббека (Л.Г. Почебут) [4].

Авторская анкета содержала вопросы как на определение социального положения респондентов, так и на определение их личностных характеристик. Вопросы интервью были направлены на изучение стиля родительского воспитания, а также ценностей, транслируемых в родительской семье и дальнейшие изменения в смысловых ориентациях человека.

В исследовании приняли участие 22 человека, в возрасте от 17 до 40 лет. 6 мужчин и 16 женщин. Данные об их социальном положении, сфере деятельности указаны в таблице 1.

В соответствии с анкетными данными, большинство респондентов составляют выборку молодых людей от 23 до 35 лет, находятся в официальном браке, не имеют собственных детей, в основном работающие или совмещающие работу и учебу. Примечательно, что практически половина респондентов связаны в своей профессиональной или учебной деятельности с психологией, образованием, педагогикой. Их ценностно-смысловые ориентации особенно важны, так как транслируются подрастающему поколению через трудовую деятельность респондентов. Результаты интервью позволяют сделать вывод, что у большинства респондентов присутствовал авторитарный стиль воспитания (12 человек/54%). У 6 респондентов (27%) был авторитетный стиль воспитания, у 3 респондентов либеральный (14%) и 1 человек (5%) указал, что стилем воспитания в его семье был попустительский.

Только двое респондентов (17%) с авторитарным стилем указали на наличие в их отношениях с родителями теплоты и ласки, остальные 10 человек (83%) отметили, что отношения были скорее холодными и отстраненными. 42% респондентов указали на наличие имеющихся традиционных форм времяпрепровождения в семье. Оставшиеся 58% указали на отсутствие совместных форм проведения времени. На вопрос о транслируемых ценностях в равной степени около 14% респондентов отметили ценности: любви, семьи и саморазвития, материальных ценностей. Но также и порядка 17% указали на отсутствие перечисленных ценностей в их родительской семье. Примечательно, что все респонденты этой выборки отмечали не удовлетворенность теплотой отношением и уровнем доверия к родителям, а в качестве совета своим родителям указывали: наставление решить свои проблемы у психотерапевта, прежде, чем браться за воспитание детей, а также изучить литературу о воспитании детей и желание давать больше свободы ребенку. Что касается респондентов с преобладающим авторитетным стилем воспитания, они отмечают трансляцию ценностей любви, саморазвития и гармонии с собой и миром, удовлетворены в большей степени тем воспитанием, которое осуществляли их родители и указывают на доверительные и теплые отношения с ними. Примечательно, что, сравнивая респондентов с авторитарным и авторитетным стилями воспитания, мы приходим к выводу, что среди респондентов авторитарного стиля в большей степени прививались материальные ценности, в то время как в авторитетном в большей степени любовь и саморазвитие. В соответствии с этим, респонденты авторитарного

Таблица 1. Характеристика респондентов, принявших участие в исследовании

Пол (чел/%)		Возраст (чел/%)				Занятость (чел/%)			
Ж	М	17–22	23–28	29–35	36–40	Учеба	Работа	Учеба и работа	Отсутствие занятости
16/73	6/27	1/5	10/45	10/45	1/5	1/5	10/45	7/32	4/18
Сфера деятельности (чел/%)			Семейное положение (чел/%)			Наличие детей (чел/%)			
IT	Психология и образование	Творчество	Гуманитарная	Официальный брак	Не официальный брак	Отсутствие партнёра	Нет	Есть (1–2)	Есть (3 и более)
4/18	10/45	6/27	2/10	11/50	4/18	7/32	18/81	3/14	1/5

стиля во взрослой жизни стараются привнести в нее такие ценности как: любовь, свободу индивидуальности, саморазвитие и отмечают, что именно этого им не хватало в большей степени в детстве. Представители либерального стиля также указывали на наличие ценностей семьи, саморазвития и гармонии, и эти же ценности находят место в их взрослой жизни. Они в 100% ответов удовлетворены своим воспитанием, но в качестве совета родителям указывают на желание получать больше любви и теплоты в отношениях. Респондент, воспитывающийся в попустительском стиле, указал на холодные и отстраненные отношения с родителями и в большей степени на трансляцию материальных ценностей, в связи с отсутствием совместной деятельности и досуговой активности с родителями. В своей взрослой жизни этот респондент транслирует ценности получения удовольствия и денег. Наглядно информация представлена на рисунке 1.

Согласно анкете изучения ценностных ориентаций, среди респондентов чаще выбирался смысл жизни, проявляемый в самореализации, улучшении своих жизненных условий. Равное количество респондентов выбрали: обеспечении условий для комфортной жизни детей и удовлетворение своих потребностей как смысл жизни. Из них первую ценность транслировали респонденты из семей с авторитарным стилем воспитания, а вторую из семей с авторитетным стилем воспитания. Что вызывает неоднозначное мнение о влиянии стиля родительского воспитания на формирование смысла жизни. Что касается значимых ценностей, то наиболее частые выборы были у ценностей семьи и возможности реализовывать свои способности.

Наглядно распределение ценностей в соответствии со стилем воспитания продемонстрировано на рисунке 2.

Как видно из рисунка, среди респондентов либерального и попустительского стилей отсутствуют такие ценности как: семья с хорошими отношениями, жизнь другого человека, Бог, культура. Они в большей степени ориентированы только на собственную жизнь и материальные ценности, чем респонденты со стилями воспитания: авторитетный и авторитарный. Что говорит о неблагоприятном влиянии этих стилей на формирование ценностей. Особенным стоит отметить, что среди респондентов никто не отдал бы предпочтение попустительскому и авторитарному стилям воспитания в воспитании собственных детей (имеющихся или будущих). 53,3% отметили, что отдадут предпочтение авторитетному и 46,7% — либеральному.

В заключении отметим, что в независимости от стиля воспитания респонденты ориентированы на традиционную и современную культуру в равной степени, согласно методике «Культурно-ценностные ориентации». Молодые люди ориентированы на события настоящего, но используют опыт прошлых лет, нацелены на изменение своей жизни к лучшему, но с использованием традиций прошлого. Стремятся к свободе самовыражения, но для них также важным является и общественное мнение.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование показало, что стиль родительского воспитания влияет на формирование ценностно-смысловых ориентаций. Предпочтения молодых людей и те ценности, которые они приобрели из своих

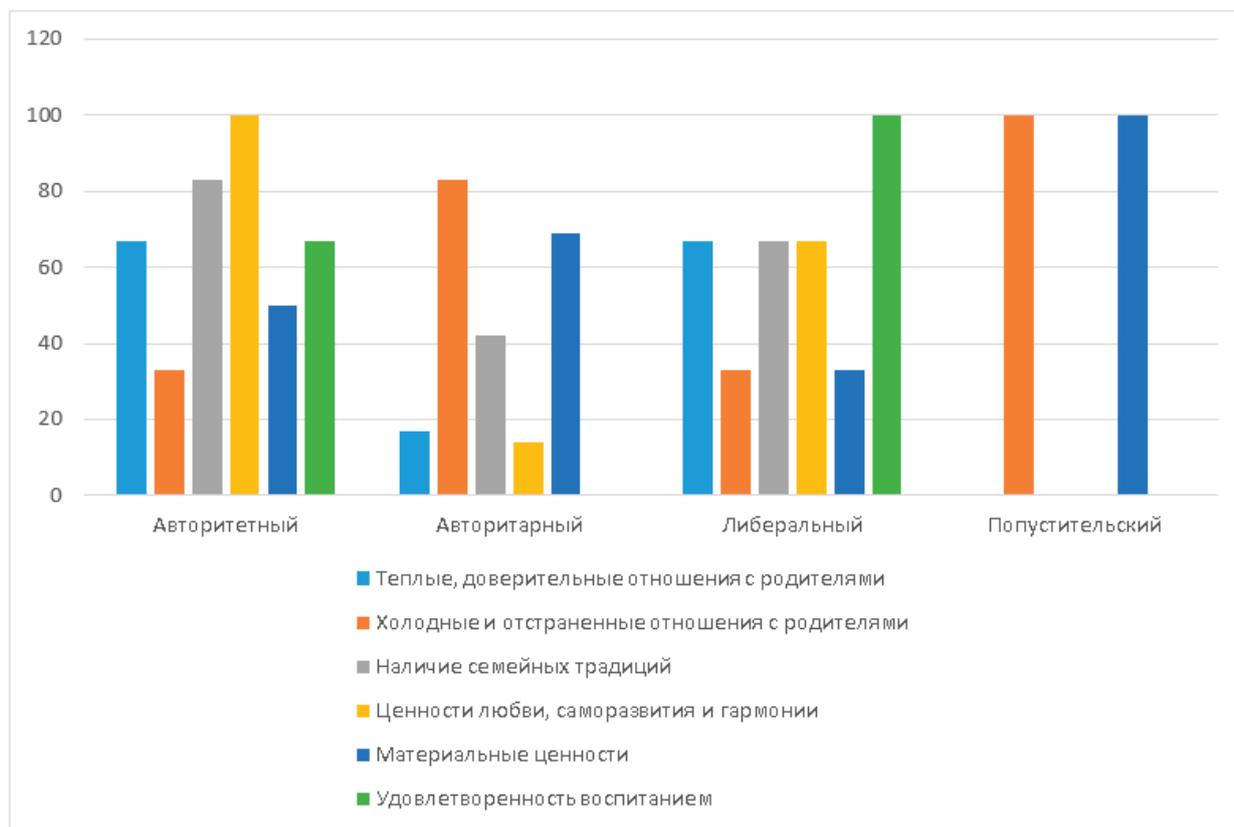


Рис. 1. Сравнительные показатели преобладания характеристик стилей воспитания среди респондентов, в %

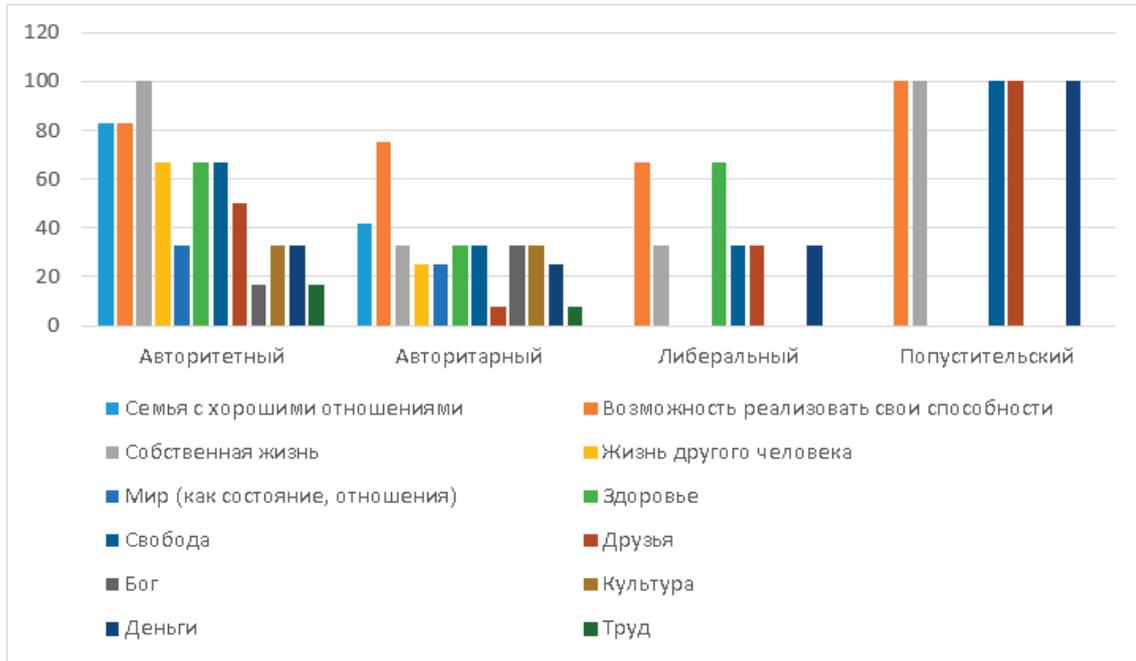


Рис. 2. Сравнительные показатели преобладания ценностей среди респондентов в соответствии с их стилем воспитания

родительских семей влияют на их смысл жизни и то, каким образом они воспитывают или планируют воспитывать в будущем своих детей. Такое меж поколенное влияние семейного стиля влияет и на коммуникацию людей друг с другом, и на устремления в будущее, развитие общества в целом. Потому тема требует дальнейших исследований и проведения корре-

ляционного анализа не только стиля воспитания и ценностно-смысловых ориентаций, но у удовлетворенности жизнью и семейными, брачными отношениями. Проведение дальнейших исследований может способствовать уменьшению количества разводов, увеличению количества заключаемых браков и демографическую ситуацию в целом.

Литература:

1. Асафьева Н. В., Боронилова И. Г. Ценностно-смысловые ориентации и проблема осмысленности профессионального выбора современных студентов психолого-педагогических направлений // Научное обозрение. Педагогические науки.— 2020.— № 6.— С. 65–69 / URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2341> (дата обращения: 23.05.2024).
2. Лапшина Е. А., Дуда И. В. Характеристика стилей семейного воспитания / Е. А. Лапшина, И. В. Дуда // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн.— 2017.— № 9(39).— URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/5113> (дата обращения: 24.05.2024).
3. Обухова Л. Ф. Возрастная психология: учебник для вузов / Л. Ф. Обухова.— Москва: Издательство Юрайт, 2024.— 411 с.— (Высшее образование).— ISBN978–5–534–18497–6.— Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].— URL: <https://urait.ru/bcode/535165> (дата обращения: 24.05.2024).
4. Почебут Л. Г. Кросс-культурная и этническая психология: учебное пособие для вузов / Л. Г. Почебут.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2024.— 279 с.— (Высшее образование).— ISBN978–5–534–07908–1.— Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].— URL: <https://urait.ru/bcode/535821> (дата обращения: 24.05.2024).

Type of relationship of family education and aggressive behavior of first-grade children

Bysova Valeriya Alekseevna, student

Scientific advisor: Nevalenaya Ekaterina Vladimirovna, assistant
Belgorod State National Research University

This article presents the results of a study of the influence of the connection between the type of family education and the aggressive behavior of children of primary school age. The study revealed that the expression of verbal aggression in children of primary school age is influenced by such parenting styles as hyperactive protection and hypo protection.

Keywords: aggressiveness, family-parenting style, child-parent relationships, aggressiveness, family-parenting style, child-parent relationships.

The type of upbringing plays a key role in the formation of personality in the early stages of its development. Depending on the methods that parents used in raising their child, a large number of psychological factors of aggressive behavior in the future can be viewed and predicted. Sometimes, even the style and type of parenting is used again when children grow up and raise their own children. But not every type of upbringing is capable of successfully influencing the formation and development of personality.

One of the conditions influencing the manifestation of aggressiveness in children, as indicated by researchers S. V. Kovalev, A. I. Zakharov, I. Kogan and others, is the psychological microclimate of the family. It should be noted that what is decisive is not its composition — not complete, complete, disintegrated, but the relationships that develop between adults and children, between adult family members. In the formation and development of an individual, the importance of intrafamily relations is due, on the one hand, to the fact that they are the first specific example of social relations that a person encounters from the moment of birth. On the other hand, they focus and provide a unique miniature expression of the entire wealth of social relations, and therefore, create the possibility of early inclusion of the child in their system [4].

The problem of relationships and microclimate in the family was studied by: A. A. Bodalev, L. I. Bozhovich, V. S. Mukhina, T. A. Repina, P. K. Anokhin, K. V. Vilyunas, A. N. Leontyev, S. L. Rubinstein, P. V. Simonov, E. Izard and others. The following researchers studied the problems of aggressiveness at different stages of child development: I. V. Dubrovina, V. I. Garbuzov, A. V. Zakharova, E. B. Kovaleva and others.

We hypothesized that there is a connection between the type of family upbringing and the aggressive behavior of children of primary school age.

Research methods:

1. «ABC» method (children’s version for parents 3–10 years old) (E. G. Eideniller, V. V. Yustitskis).

2. «Bass-Darki Questionnaire» (A. Bass and A. Darki).

Base and sample of the study: the study was conducted on the basis of MBOU Secondary School No. 5 in the city of Kurchatov, Kursk region. It was attended by 30 junior schoolchildren aged 7–8 years, as well as their parents in the amount of 30 people.

The analysis and interpretation of the results obtained must begin with a description of the data on the study of types of family upbringing (Fig. 1.).

Thus, hyperprotection is present in 36% of parents. The results showed that 16% of respondents had hypoprotection. Indulgence in the upbringing process is characteristic of 16% of parents, while 26% of respondents may ignore the needs of the child. 39% of parents tend to place excessive demands or obligations on their children, while 12% make only insufficient demands. Also, the presentation of excessive demands and prohibitions in the process of upbringing is typical for 23% of respondents, but almost half of the parents (48%) have a high rate of insufficiency of prohibitions in upbringing. Excessive sanctions are applied to children by 32% of parents; 16% of parents limit themselves to minimal sanctions in raising a child. Let’s move on to indicators of aggressiveness among younger schoolchildren (Fig. 2.).

According to the results of the study, the following percentage ratio of indicators of aggressiveness of younger schoolchildren was revealed. On the scale of physical aggression, junior schoolchildren in this sample were distributed as follows: High level 15%, average level 43%, low level 42%.

On the scale of indirect aggression, the sample participants were distributed as follows: 10% of children had a high level, 71% had an

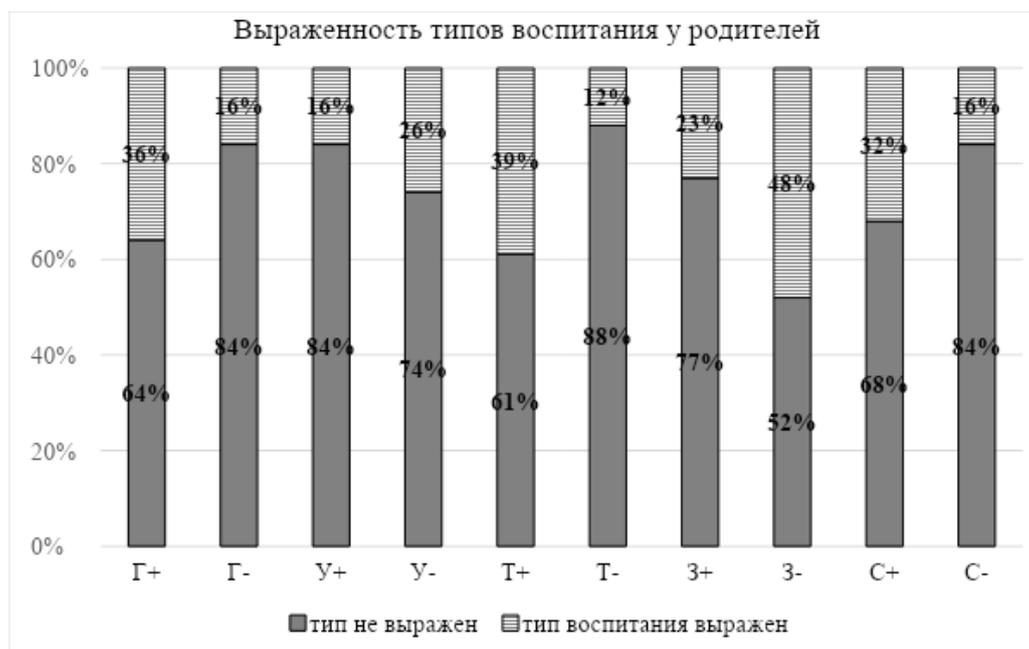


Fig.1. Distribution of parents of primary schoolchildren depending on the type of family upbringing (%)

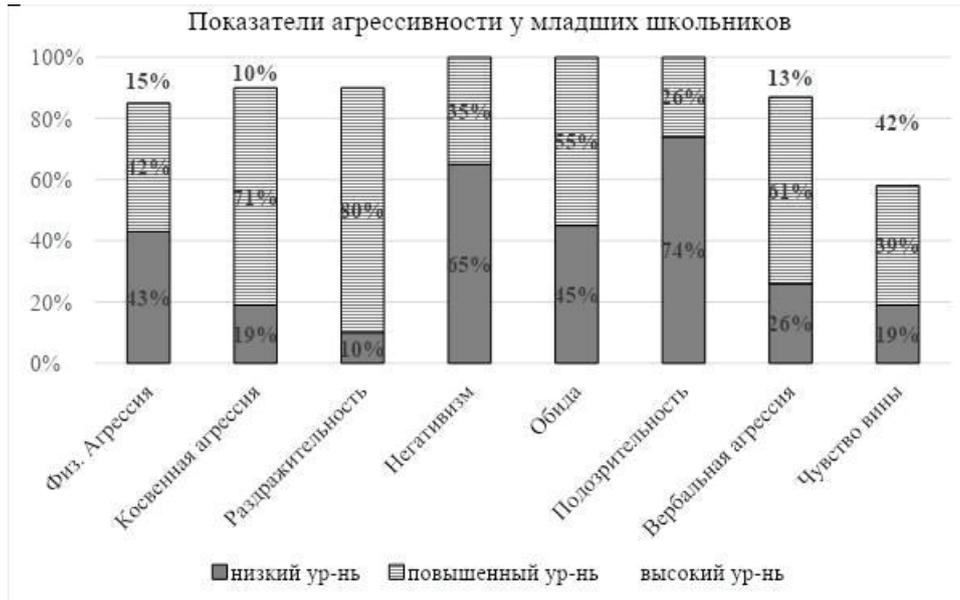


Fig. 2. Indicators of aggressiveness of younger schoolchildren (%)

average level, and 19% had a low level. Most children in the sample tend to show indirect aggression depending on the situation. On the irritability scale, an equal number of low and high levels were noted — 10%. The average level was 80% of the total sample. Most children experience angry outbursts over minor issues.

According to the negativism scale, respondents were divided into two groups: low level — 65% and average level — 35%. The majority of respondents with a low level of negativism noted that children do not show rejection or indifference to others.

On the scale of touchiness, two groups were also distinguished. Low is 45% of the total and medium is 55%. The middle level prevails, although by a small margin. This may mean that these children are less likely to hold grudges.

The levels of suspicion were divided into two groups: Low level — 74%, medium level — 26%. This may indicate a low level of skepticism in this sample. These children do not experience prejudice towards others.

The distribution on the verbal aggression scale shows a high level — 26%, medium — 61% and low — 13%. This gives an idea of the average level of verbal aggression. These children do not like to express verbal aggression, but do not refuse to do so if necessary.

The guilt scale has the following distribution among schoolchildren in this sample: High level — 19%, average — 39%, low — 42%. This distribution may indicate a low level of guilt among this sample.

To confirm the hypothesis about the connection between the style of parental education of primary schoolchildren and aggression, the Spearman correlation coefficient was used.

As a result of the statistical analysis, a statistically significant relationship was identified between several indicators of the severity of parental education style and aggression in younger schoolchildren (Fig. 3).

The hyperprotection scale (G+) showed a significant inverse relationship with the verbal aggression (VA) scale ($r = -0.441, p \leq 0.05$). Hypoprotection (G-) was found to have a connection with verbal aggression (VA) ($r = 0.448, p \leq 0.05$) and an inverse relationship with

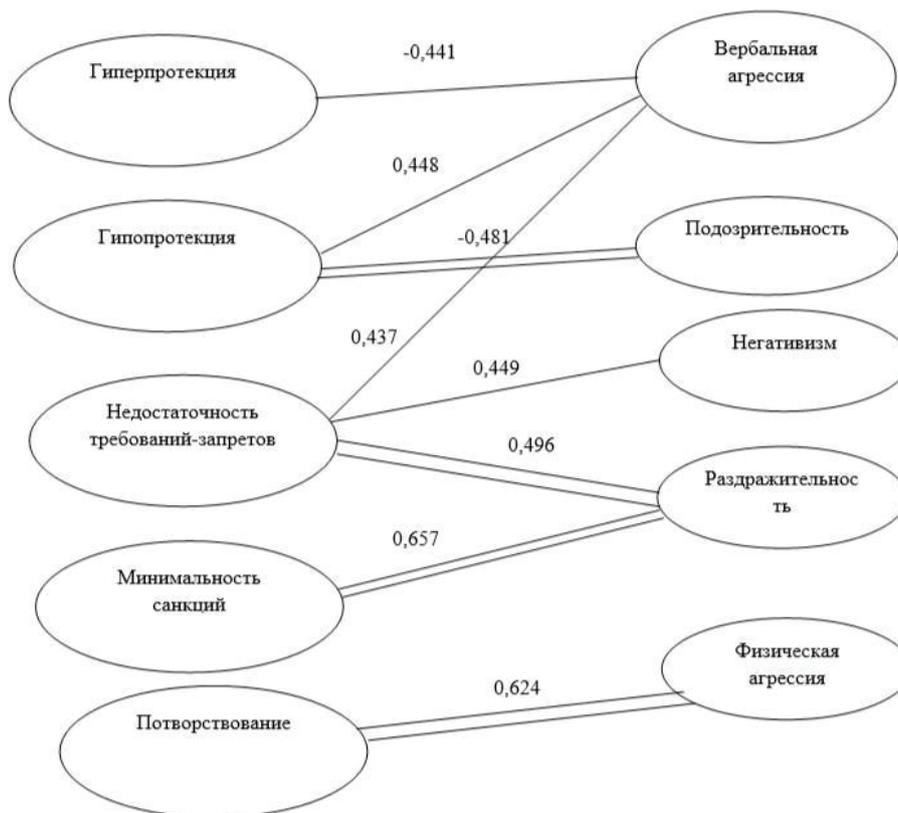
the suspicion scale (S) ($r = -0.481, p \leq 0.01$). The data obtained may indicate that those children who are given insufficient attention or left to their own devices are capable of expressing aggression verbally, they are characterized by swearing, screaming and foul language. At the same time, such children are less likely to treat the world with total distrust and hostility.

There is a significant connection between the scales of physical aggression (PA) and indulgence (U+) ($r = 0.624, p \leq 0.01$). The scale of insufficiency of demands-prohibitions (Z-) has a connection with the negativism scale (N) ($r = 0.499, p \leq 0.05$), irritability (P) ($r = 0.496, p \leq 0.01$) and verbal aggression ($r = 0.437, p \leq 0.05$). This may indicate that children who are allowed everything by their parents, and who also have insufficient demands, tend to have reduced control of their emotions and irritability. Such children may have outbursts of anger and a tendency to active protest and verbal aggression. Such children can often do something out of spite, or refuse to comply with requests and demands.

The minimum sanctions scale (C-) shows a connection with the irritability scale (P) ($r = 0.657, p \leq 0.01$). These children receive punishment extremely rarely, or sometimes it doesn't come to that. At the same time, they have increased aggressiveness and temper. In general, the following trends can be noted in the relationship between parenting styles and characteristics of children's aggression:

The expression of verbal aggression in children of primary school age is influenced by such parenting styles as hyperprotection and hypoprotection. Thus, the more attention a child is given in the process of upbringing, the less, as a rule, he expresses aggression through words. High rates of irritability and temper in younger schoolchildren are influenced by such parenting styles as insufficient prohibitions and minimal sanctions. Thus, a permissive attitude towards rules and restrictions placed on the child can lead to high levels of irritability and frequent outbursts of anger.

Based on the data presented, we can say with confidence that the style of family education may indeed have a connection with the presence of aggressiveness in a child of primary school age.



= Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).
 - Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Fig.3. Correlation galaxies between the style of parental education of parents and aggression of younger schoolchildren

References:

1. Agapova, I. A. We destroy a marriage — we build a family. New family from old relationships [Text] / I. A. Agapova — M.: Bus-tard-Plus,— 2005.— 350 p.
2. Ackerman, N. Theory of family dynamics [Electronic resource] / N. Ackerman: St. Petersburg: Peter.— Access mode: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002581135>.
3. Eliseev, O. P. Workshop on personality psychology. [Text] / O. P. Eliseev, St. Petersburg, 2002.
4. Emelyanov S. Workshop on conflict management [Text] / S. Emelyanov, 3rd ed.— SPb.: PETER, 2009.
5. Kovalev, S. V. Psychology of family relationships. [Text] / S. V. Kovalev. M.: ed. «Pedagogy», 2007.
6. Kopchenova, E. E. Peculiarities of aggressiveness in primary school age [Text] / E. E. Kopchenova // Psychologist at school.— 2000.— No. 1–2.— pp. 149–153.

Связь типа семейного воспитания и агрессивного поведения детей младшего школьного возраста

Бысова Валерия Алексеевна, студент
 Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В данной статье представлены результаты изучения связи типа семейного воспитания и агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: агрессивность, стиль семейного воспитания, детско-родительские отношения, младший школьный возраст.

Relationship type of family upbringing and aggressive behavior of primary school children

Bysova Valeriya Alekseevna, student
Belgorod State National Research University

This article presents the results of studying the relationship between the type of family education and aggressive behavior of primary school children. The study revealed that the expression of verbal aggression in primary school children is associated with such parenting styles as hyperprotection and hypoprotection.

Keywords: aggressiveness, family upbringing style, child-parent relations, primary school age.

Тип воспитания играет одну из ключевых ролей в формировании личности на ранних этапах ее зарождения. В зависимости от методов, которые использовали родители в процессе воспитания своего ребенка, можно предположить характер его поведения в будущем. Но не каждый тип воспитания благополучно влияет на формирование и развитие личности ребенка.

Одним из условий, влияющих на проявление агрессивности у детей, как указывают исследователи С. В. Ковалев, А. И. Захаров, И. Коган и другие, является психологический микроклимат семьи. При этом следует отметить, что решающим является не ее состав — не полная, полная, распавшаяся, а взаимоотношения, которые складываются между взрослыми и детьми, между взрослыми членами семьи. В становлении и развитии индивида значение внутрисемейных отношений обусловлено, с одной стороны, тем, что они являются первым специфическим образцом общественных отношений, с которыми сталкивается человек с момента рождения. С другой стороны, в них фокусируется и выходит своеобразное миниатюрное выражение все богатство общественных отношений, а стало быть, создается возможность раннего включения ребенка в их систему.

Проблему взаимоотношений и микроклимата в семье изучали А. А. Бодалев, Л. И. Божович, В. С. Мухина, Т. А. Репина, П. К. Анохин, К. В. Вилюнас, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, П. В. Симонов, Е. Изард и другие. Проявление агрессивности ребенка на разных этапах развития являлось предметом исследования И. В. Дубровиной, В. И. Гарбузова, А. В. Захарова, Е. Б. Ковалева и др.

Мы предположили, что существует связь между типом семейного воспитания и агрессивным поведением детей младшего школьного возраста.

Исследование проводилось на базе «МБОУ СОШ № 5» г. Курчатова Курской области. В нем приняли участие 30 младших школьников в возрасте 7–8 лет, а также их родители в количестве 30 человек. В исследовании были использованы следующие методики: методика «АВС» (Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис) и «Опросник агрессивности Басса-Дарки».

Анализ и интерпретацию полученных результатов начнем с описания данных по изучению типов семейного воспитания (рис. 1).

Так, гиперпротекция присутствует у 36% родителей. Результаты показали, что у 16% респондентов наблюдалась гипопро-

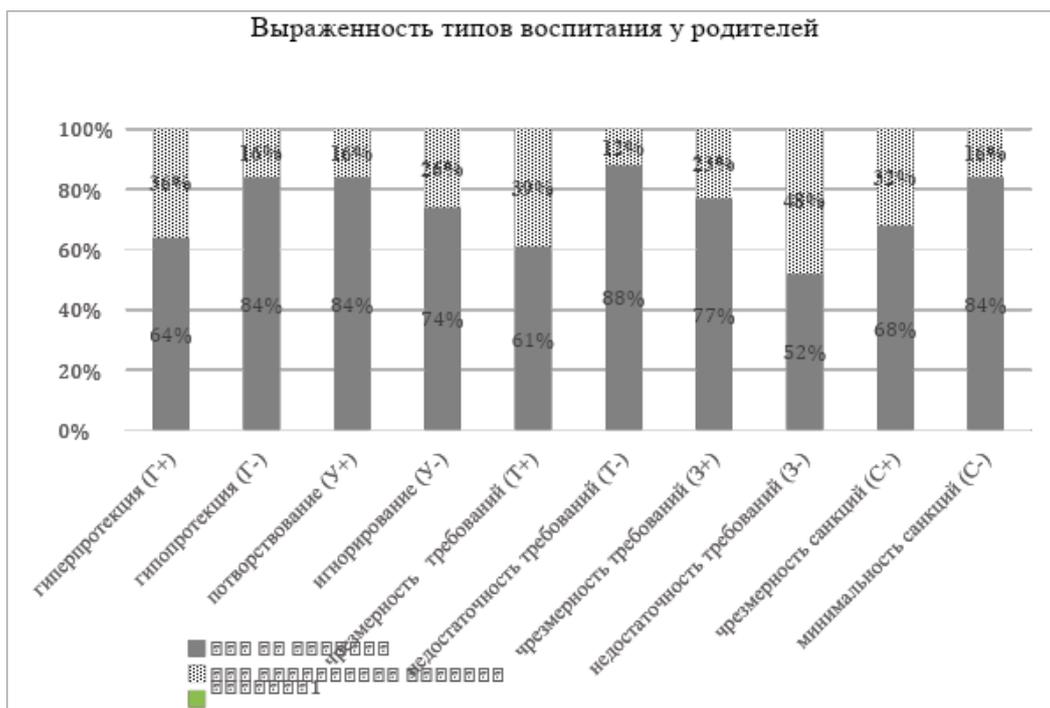


Рис. 1. Распределение родителей младших школьников в зависимости от типа семейного воспитания (%)

текция. Потворствование в процессе воспитания присуще 16% родителей, в то время как 26% ответивших могут игнорировать потребности ребенка. 39% родителей склонны предъявлять к своим детям чрезмерные требования или обязательства, в то время как 12% предъявляют лишь недостаточные требования. Также предъявление чрезмерных требований-запретов в процессе воспитания присуще 23% ответивших, однако почти половина родителей (48%) имеют высокий показатель выраженности недостаточности запретов в воспитании. Чрезмерные санкции применяют к детям 32% родителей, 16% родителей ограничиваются минимальными санкциями в воспитании ребенка.

Перейдем к результатам изучения агрессивности у младших школьников (рис. 2).

У 15% младших школьников выявлен высокий уровень выраженности такого показателя, как физическая агрессия, у 43% — средний уровень и у 42% — низкий уровень.

По шкале косвенной агрессии участники выборки распределились следующим образом: 10% детей имеют высокий уровень, 71% — средний и 19% — низкий. Большинство детей в выборке склонны проявлять косвенную агрессию в зависимости от ситуации.

Для 10% респондентов характерен высокий уровень раздражительности. 80% младших школьников имеют средний уровень раздражительности и 10% — низкий уровень. Большинство детей испытывают вспышки гнева по незначительным поводам.

По шкале негативизма респонденты разделились на две группы: в группу с низким уровнем вошли 65% младших школьников, в группу со средним уровнем 35%. Большинство респондентов с низким уровнем негативизма отметили, что дети не проявляют неприятия или безразличия к окружающим.

По шкале обидчивости также были выделены две группы. У 45% респондентов выявлен низкий уровень обидчивости, в то время как у 55% — средний уровень. Низкий уровень подозрительности выявлен у 74% респондентов, средний — у 26%. Это может свидетельствовать о низком уровне скептицизма у младших школьников, принимавших участие в исследовании. Эти дети не испытывают предубеждение по отношению к окружающим.

26% младших школьников показали высокий уровень вербальной агрессии, 61% детей средний уровень и 13% респондентов низкий уровень. Высокий уровень вины продемонстрировали 19% младших школьников, средний уровень 39% респондентов, а низкий выражен у 42% младших школьников. Для подтверждения гипотезы был использован коэффициент корреляции Спирмена.

В результате проведения статистического анализа были выявлены статистически значимые связи между следующими показателями (рис. 3).

Такой тип семейного воспитания, как гиперпротекция, статистически значимо связан с проявлением вербальной агрессии у младших школьников ($r = -0,441, p \leq 0,05$): чем ниже уровень родительской гиперпротекции, тем чаще дети выражают агрессию вербально. По шкале гипопротекции была выявлена связь с вербальной агрессией (ВА) ($r = 0,448, p \leq 0,05$) и обратная связь с показателем подозрительности (П) ($r = -0,481, p \leq 0,01$) Полученные данные могут свидетельствовать о том, что те дети, которым уделяется недостаточное количество внимания или предоставлены сами себе, чаще проявляют агрессию вербально, им присущи ругательства, вскрики и сквернословие. При этом, такие дети менее склонны относиться к миру с тотальным недоверием и враждебностью.

Существует значимая связь между показателями физической агрессии (ФА) и потворствования (У+) ($r = 0,624, p \leq$

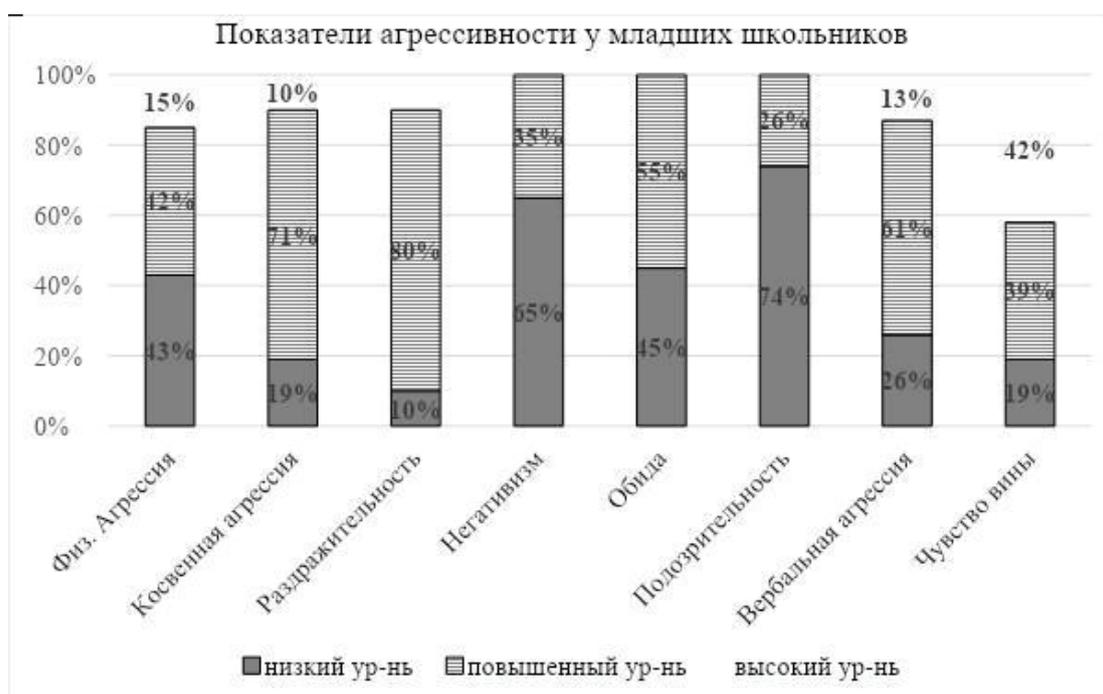


Рис. 2. Распределение младших школьников по уровню выраженности показателей агрессивности (%)

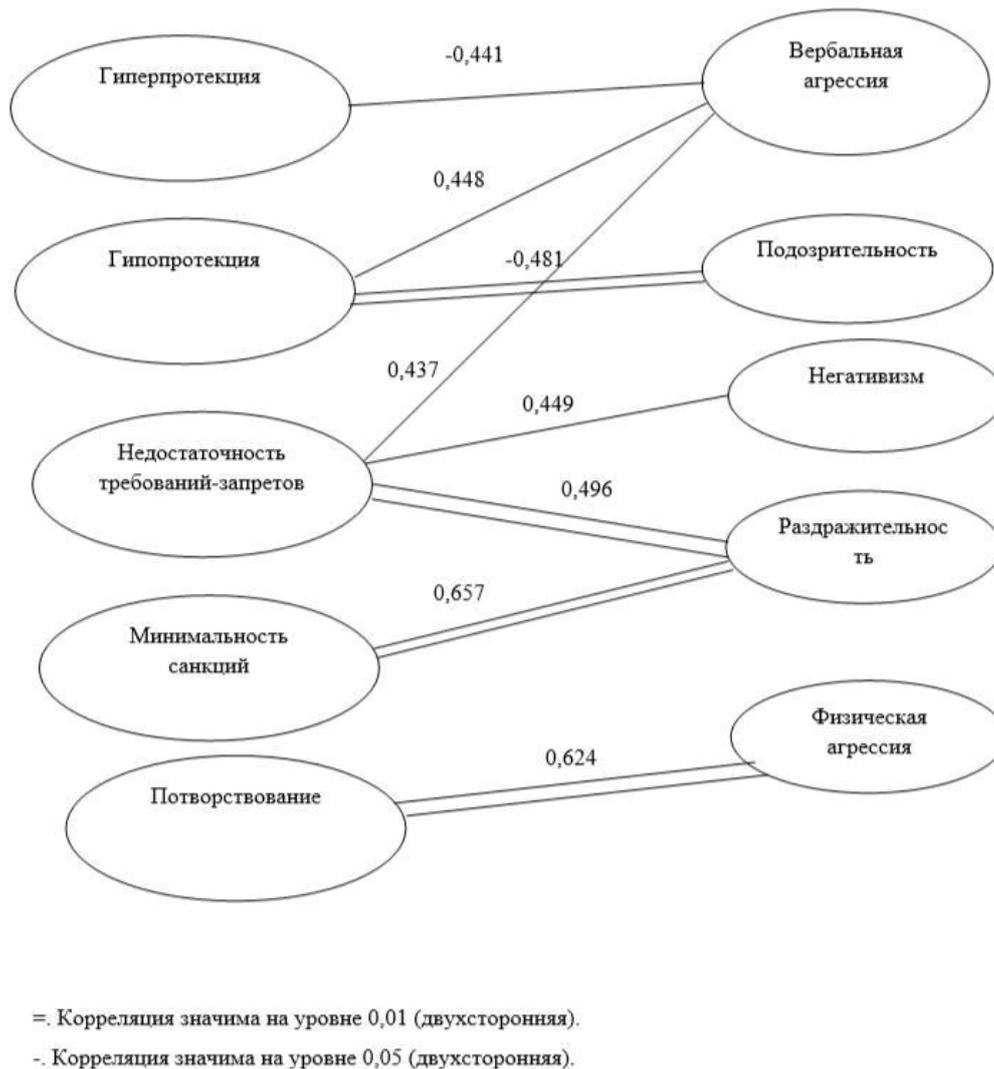


Рис. 3. Корреляционные плеяды связи типа родительского воспитания родителей агрессивного поведения младших школьников

0,01). Показатель недостаточности требований-запретов (З-) статистически значимо связан с показателями негативизма (Н) ($r = 0,499$, $p \leq 0,05$), раздражительности (Р) ($r = 0,496$, $p \leq 0,01$) и вербальной агрессии ($r = 0,437$, $p \leq 0,05$). Это может говорить о том, что дети, которым все разрешается со стороны родителей, а также имеющим недостаточное количество требований, имеют склонность к снижению контролю своих эмоций и раздражительности. Такие дети проявляют вспышки гнева и склонность к активному протесту и вербальной аг-

рессии. Такие дети часто могут делать что-либо назло или отказываться выполнять просьбы и требования.

Показатель минимальности санкций (С-) показывает связь с показателем раздражительности (Р) ($r = 0,657$, $p \leq 0,01$). Младшие школьники, которых родители наказывают крайне редко, чаще проявляют агрессивность и вспышечность. Таким образом, существует связь между типом родительского воспитания и агрессивным поведением младших школьников.

Литература:

1. Агапова, И. А. Ручим брак — строим семью. Новая семья из старых отношений [Текст] / И. А. Агапова — М.: Дрофа-Плюс, — 2005. — 350 с.
2. Аккерман, Н. Теория семейной динамики [Электронный ресурс] / Н. Аккерман: СПб.: Питер. — 2000. Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002581135>.
3. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности. [Текст] / О. П. Елисеев, — СПб., 2008. — 512с.
4. Ковалев, С. В. Психология семейных отношений. [Текст] / С. В. Ковалев. М.: изд. «Педагогика», 2007. — 350с.
5. Копчёнова, Е. Е. Особенности агрессивности в младшем школьном возрасте [Текст] / Е. Е. Копчёнова // Психолог в школе. — 2000. — № 1–2. — С. 149–153.

Социальная рефлексия как фактор формирования пищевого поведения: анализ влияния цифрового контента на пищевое поведение подростков

Вербах Людмила Сергеевна, студент магистратуры
Новосибирский государственный педагогический университет

В статье автор рассматривает влияние социальной рефлексии на формирование пищевого поведения подростков. Анализирует роль социальных медиа, блогов и онлайн-платформ в создании и распространении пищевых трендов, идеалов тела и моделей потребления. Также автор раскрывает механизмы воздействия социальной рефлексии на пищевое поведение и выявляет потенциальные риски и возможности цифрового контента для формирования здоровых пищевых привычек у подростков.

Ключевые слова: социальная рефлексия, пищевое поведение, подростки, цифровой контент, социальные медиа, пищевые тренды.

Цифровая среда стала неотъемлемой частью жизни современных подростков, оказывая существенное влияние на формирование их личности, ценностей и поведения. Особое место в этом процессе занимают социальные медиа, блоги и онлайн-платформы, предоставляющие доступ к огромному объему информации, включая контент, связанный с питанием, образом тела и здоровым образом жизни. Сериалы и фильмы транслируют в подавляющем большинстве стройных и накаченных актёров, полные героини кино оказываются объектом насмешек и троллинга. В результате подростки оказываются погружены в постоянный поток пищевых трендов, диет, советов по похудению и идеализированных образов тела, что не может не сказываться на формировании их пищевого поведения и отношения к еде.

Актуальность темы обусловлена растущей обеспокоенностью специалистов по поводу влияния цифрового контента на психологическое и физическое здоровье подростков. Исследования показывают, что чрезмерное увлечение социальными медиа и сравнение себя с другими пользователями может приводить к снижению самооценки, развитию тревожных расстройств и формированию искаженного восприятия собственного тела. В контексте социальной рефлексии это может проявляться в стремлении к соответствию нереалистичным идеалам красоты, желанию повторить эксперименты по похудению медийных личностей, нежеланию подвергаться осуждению за неидеальность фигуры.

В данной статье мы рассматриваем влияние социальной рефлексии в цифровой среде на формирование пищевого поведения подростков. Социальная рефлексия, понимаемая как процесс осмысления собственного места в обществе и соотношения своих действий с ожиданиями окружающих, играет ключевую роль в развитии личности и формировании поведенческих паттернов. В эпоху цифровых технологий социальная рефлексия всё чаще происходит в онлайн-среде, где подростки сталкиваются с множеством различных, порой противоречивых, представлений о «правильном» питании, идеальном теле и здоровом образе жизни.

В статье «Социальная рефлексия как компонент формирования общественного сознания» Е. Н. Чекушкина социальную рефлексия делит на два уровня. Один из них «личностный уровень, который реализуется в общении человека с самим собой и с другими людьми и уровень самоорганизации общества, когда социальные изменения, обусловленные целенаправленными действиями масс людей, находят свое теоретическое

оформление» [1, с. 105]. Если говорить о влиянии цифрового контента, то следует подразумевать уровень самоорганизации общества. Не смотря на усилия по продвижению «бодипозитива» в обществе, большинство людей идеалом фигуры считают худощавое телосложение и высокий рост женщин, и широкие плечи, узкий таз и множественные мышцы на теле мужчины. В своей статье Е. Н. Чекушкина отмечает, что «через механизм социальной рефлексии приобретаю актуальный смысл те ценности культуры, которые в новых условиях способны определять все формы общественного сознания» [1, с. 106]. В контексте пищевого поведения социальная рефлексия проявляется в том, как подростки воспринимают и оценивают свои пищевые привычки и внешний вид в сравнении с окружающими. Социальные медиа и цифровой контент предоставляют широкие возможности для такого сравнения, формируя определенные стандарты красоты и «правильного» питания.

Пищевое поведение — это сложный феномен, на который влияет множество факторов, включая:

- **Биологические факторы:** чувство голода и насыщения, генетическая предрасположенность, гормональный фон.
- **Психологические факторы:** эмоции, стресс, самооценка, образ тела.
- **Социальные факторы:** культура, семья, ближайшее окружение, социальные нормы и ожидания.
- **Экономические факторы:** доступность и стоимость продуктов питания.
- **Средовые факторы:** реклама, маркетинг, доступность «нездоровой» пищи.

В последние годы всё большее внимание уделяется влиянию цифрового контента на пищевое поведение, особенно среди подростков. В своей статье о влиянии СМИ на пищевое поведение К. Р. Мовсисян пишет, что «эталон внешней привлекательности последних лет — худое тело но, порой, даже его становится недостаточно для тредсеттеров и в ход идут различные трансформации, демонстрирующие недостижимые физические идеалы для большинства людей, что ведет к фрустрации и повышает риск развития дисморфофобии и расстройств пищевого поведения» [2, с. 28]. Исходя из этого, можно сделать вывод, что социальная рефлексия путём сравнения своего тела с другими, может привести к ещё одной проблеме, и развить в подростках дисморфофобию. Приведённые исследования в этой статье «указывают на скромную, но значимую положительную корреляцию между уровнем воздействия средств массовой информации и важной

триадой: неудовлетворенностью своим телом, интернационализацией худощавого идеала и беспорядочным питанием» [2, с. 31]. Эти исследования доказывают, что социальная рефлексия, как механизм соответствия стандартам красоты, принятым в обществе, оказывает значительное влияние на формирование пищевого поведения подростков.

Как правило, чтобы снизить вес, люди прибегают к диетам. Но если это так просто, почему столько неудачных попыток борьбы с лишним весом, который в начале пути вовсе не был лишним. Иногда сложно оценить, почему диеты не работают, и оказываются вредны, ведь это хорошо, что человек стремится достичь результата, правильно питается, занимается спортом. Но автор книги «Почему я не худею» опровергает это мнение, утверждая, что «диета вызывает одержимость едой, затем — пищевой срыв, и лишний вес не просто возвращается, а увеличивается» [3, с. 24]. Согласно этой теории, когда человек сидит на строгой диете, его организм испытывает огромный стресс, активизируются биологические функции выживания, из-за которых повышается аппетит. Если человеку и удаётся добиться желаемой цифры упорным трудом, то как только в диете будут послабления, он перестанет контролировать съеденное, тем самым наберёт вес ещё больше исходного. Тот же самый механизм происходит, когда человек делает большие перерывы между приёмами пищи. Как следует проголодавшись, организм уже не видит нормы, поэтому еды поглощается больше, чем нужно для энергии в течении дня.

Однако цифровая среда и присущий подросткам механизм рефлексии может оказывать и положительное влияние на фор-

мирование здорового образа жизни, ценностного отношения к своему телу и рационального питания. Цифровая среда предоставляет подросткам доступ к обширному массиву информации о здоровом питании, различных диетах и подходах к питанию. Онлайн-платформы и сообщества могут стать источником вдохновения и поддержки для тех, кто стремится изменить свои пищевые привычки и вести здоровый образ жизни. Блоги и видеоканалы кулинарных экспертов и нутрициологов предлагают множество рецептов здоровых и вкусных блюд, а приложения для отслеживания питания и физической активности помогают контролировать потребление калорий и следить за прогрессом. Цифровая среда также способствует развитию осознанности в отношении питания, помогая подросткам лучше понимать взаимосвязь между питанием, физическим и эмоциональным здоровьем.

Влияние цифрового контента на пищевое поведение может быть как позитивным, так и негативным. С одной стороны, доступ к информации о здоровом питании, разнообразие рецептов и возможность общаться с единомышленниками могут способствовать формированию здоровых пищевых привычек. С другой стороны, дезинформация, нереалистичные идеалы тела и давление со стороны сверстников могут привести к развитию нездоровых отношений с едой, экспериментам с ограничивающими диетами и расстройствам пищевого поведения. В заключение хотелось бы отметить, что социальной рефлексии, то есть отождествлению себя с принятыми стандартами красоты подростки подвержены не только в цифровой среде, но и в школе, дома, в подростковых сообществах.

Литература:

1. Чекушкина Е. Н. Социальная рефлексия как компонент формирования общественного сознания // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2019 Том 8 № 5А. С. 104–109.
2. Мовсисян, К. Р. (2023). Средства массовой информации как фактор риска развития расстройств пищевого поведения // Северо-Кавказский психологический вестник. 2023. № 21(4), 26–34.
3. Томилова А. Почему я не худею: Дело не в диете, дело — в голове / Анастасия Томилова. — М.: Альпина Паблишер, 2024. — 251 с.

Психологические приемы эффективного обучения огневой подготовке

Вербнякова Полина Максимовна, курсант

Научный руководитель: Савранов Андрей Андреевич, преподаватель
Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк)

Огневая подготовка курсантов ФСИН является неотъемлемой частью их обучения и играет важную роль в формировании профессиональных навыков и качеств. Она позволяет им освоить фундаментальные принципы безопасного обращения с оружием, развить навыки точной и эффективной стрельбы, а также приобрести опыт работы с различными видами огнестрельного оружия. В результате огневая подготовка обеспечивает курсантам необходимые знания и навыки для успешного выполнения служебных задач в будущем.

Психологические приемы играют огромную роль в процессе обучения курсантов теоретическому разделу огневой подготовки. Они помогают им осознать важность и сложность этой области знаний, а также позволяют им усвоить материал на высоком уровне.

Первым и наиболее важным психологическим приемом является мотивация. Курсанты должны быть заинтересованы и мотивированы изучать огневую подготовку.

Вторым психологическим приемом является контекстуализация. Курсанты лучше запоминают и понимают материал,

когда он связан с реальными ситуациями и примерами. Преподаватели могут создавать симуляции, чтобы показать, как применение огневой подготовки в различных сценариях может иметь разный эффект и быть решающим фактором в исходе этого.

Третий прием — активное участие курсантов в процессе обучения. Они должны иметь возможность задавать вопросы, высказывать свои мысли и принимать участие в дискуссиях. Это позволяет им глубже погрузиться в материал и сосредоточиться на его ключевых аспектах. Групповые задания, учебные игры и обсуждения создают возможности для активного участия и выражения собственных мнений.

И последний психологический прием — установление четких и достижимых целей. Курсанты должны знать, что от них ожидается в результате изучения огневой подготовки. Регулярные оценки знаний помогают курсантам видеть свой прогресс и понимать, насколько успешно они овладевают материалом. Индивидуальные особенности каждого курсанта также должны учитываться, чтобы помочь им достичь своих личных целей в обучении.

Эти психологические приемы способствуют более эффективному обучению курсантов теоретическому разделу огневой подготовки. Они помогают курсантам усвоить материал на хорошем уровне, а это является ключевым фактором для успешной профессиональной деятельности в будущем.

Ведь успешное освоение данного раздела требует не только технических навыков, но и умения контролировать свое внимание, концентрацию, а также эмоциональное состояние.

Однако следует помнить, что эти психологические приемы требуют постоянного совершенствования и адаптации к конкретным потребностям и особенностям каждой группы курсантов. Преподаватели должны быть готовы к изменениям в обучающем процессе и гибко реагировать на возникающие ситуации.

Важно также обеспечить поддержку и мотивацию курсантов на протяжении всего процесса обучения. Поддержка со стороны преподавателей и коллектива поможет курсантам пре-

одолеть трудности и достичь поставленных целей. Благодаря этому они смогут успешно освоить все аспекты огневой подготовки и применить их на практике в будущем.

Эффективная огневая подготовка курсантов ФСИН играет важную роль в формировании их профессионализма и готовности к выполнению служебных задач. Психологические приемы, такие как мотивация, контекстуализация, активное участие и установление целей, помогают курсантам усвоить материал на высоком уровне и успешно применить его на практике. Важно постоянно совершенствовать и адаптировать эти приемы, чтобы обеспечить эффективное обучение и развитие будущих специалистов ФСИН.

Так же не следует забывать, что помимо теоретического обучения, практическая огневая подготовка играет решающую роль в формировании профессиональных навыков курсантов. В ходе тренировок они имеют возможность применить полученные знания на практике, отточить свои навыки стрельбы и научиться работать с различными типами оружия. Эта часть обучения также позволяет курсантам развить реакцию, координацию движений и уверенность в себе, что необходимо для успешного выполнения служебных обязанностей в будущем.

Важным аспектом огневой подготовки является также наставничество и индивидуальный подход к каждому курсанту. Преподаватели должны уметь выявить индивидуальные потребности и способности курсантов, чтобы помочь им раскрыть свой потенциал в полной мере. Позитивное отношение и поддержка со стороны наставников способствуют эффективному обучению и мотивации курсантов к достижению высоких результатов.

Наконец, важно отметить, что огневая подготовка не только формирует профессиональные навыки и качества у курсантов, но также способствует

развитию их личности. Она учит ответственности, дисциплине, самоконтролю и умению работать в команде. Эти ценные навыки, усвоенные в процессе обучения, останутся с курсантами на протяжении всей их службы и будут способствовать успешной карьере в ФСИН.

Литература:

1. Беляев, Н. И., Жуков, А. А., Кузнецов, В. А., Петров, И. В., Сидоров, Е. А., Тарасов, А. А. (2018). Огневая подготовка курсантов ФСИН: теория и практика. Москва: Издательство МВД России.
2. Волков, Б. А., Гребенков, В. В., Морозов, В. С. (2019).
3. Давыдов, А. В., Ковалев, И. В., Смирнов, Д. А. (2016). Огневая подготовка курсантов ФСИН: проблемы и пути их решения. Вестник учебно-научного центра ФСИН России, (5), 107–114.
4. Ковалев, А. Г., Морозов, В. С., Уразов, В. И. (2017). Роль психологических аспектов в формировании профессиональных навыков курсантов огневой подготовки. Вестник ФСИН, (3), 46–50.
5. Максимов, С. А., Решетников, В. В., Ушаков, А. В. (2020). Организационно-педагогические принципы огневой подготовки курсантов ФСИН. Вестник учебно-научного центра ФСИН России, (2), 122–128.
6. Николаев, А. Ф., Орлов, П. В., Черноморцев, А. А. (2019). Психологическая подготовка курсантов к огневой деятельности. Вестник ФСИН, (6), 86–92.

Особенности межличностного общения в условиях удаленной работы

Дедкова Ольга Александровна, студент магистратуры
Гуманитарный университет (г. Екатеринбург)

Развитие информационно-коммуникационных технологий дало возможность применения альтернативных способов организации труда, таких как удаленная работа. В данной статье рассматриваются особенности межличностного общения в условиях удаленной работы как одна из причин текучести кадров.

Ключевые слова: удаленная работа, межличностное общение, социальная изоляция.

В современных реалиях удаленная форма работы является выгодной для организаций, как с экономической точки зрения, за счет снижения затрат на организацию рабочих мест и аренду офисных площадей, так и с точки зрения кадровой политики, обеспечивая возможность привлечения высококвалифицированных сотрудников из различных регионов и даже стран.

В 2020 году американская исследовательская и консалтинговая компания Gartner провела исследование [1], по итогам которого был сделан вывод, что сотрудники, работающие удаленно, могут быть очень продуктивны, но одновременно при переходе на удаленный формат работы риск текучести кадров для компании возрастает на 13%. Необходимость нивелирования данных негативных рисков в условиях все возрастающей конкуренции за персонал ставит перед организациями задачу создания таких условий, при которых сотрудники будут замотивированы не увольняться как можно более длительный срок, при этом риски снижения эффективности и выгорания будут для них максимально снижены. Очевидно, что решение такой задачи необходимо начинать с анализа причин, ведущих к такому значительному росту желаний сменить работу среди сотрудников, работающих удаленно.

Очевидно, что в случае перевода сотрудника с работы в офисе на удаленный формат работы такие факторы, как должностные обязанности, оклад и круг коллег, с которыми необходимо взаимодействовать, не меняются. Фактически разница между удаленной работой и работой в офисе заключается в изменении модели общения, а следовательно, именно этот фактор ведет к тому, что сотрудники получают меньше удовлетворения от своей работы и в итоге чаще изъявляют желание уволиться. На основании этого можно сделать вывод о важности удовлетворяющего потребности и подходящего для конкретного человека межличностного общения, складывающегося из коммуникаций с различными людьми.

Если грубо обобщить все социальные связи конкретного работающего человека, то можно выделить две основные группы потенциальных контактов:

1. Общение в рамках работы и выполнения должностных обязанностей;
2. Общение вне работы.

В первую группу могут входить контакты с руководителями, коллегами, клиентами, партнерами, поставщиками и т.д. Во вторую — контакты с членами семьи, близкими и дальними родственниками, друзьями, знакомыми по увлечениям, соседями и другими людьми, с которыми человек пересекается

в повседневной жизни. Важно отметить, что достаточный для нормального самочувствия уровень общения, определяемый в зависимости от индивидуальных психофизических особенностей человека, складывается из общего количества и качества коммуникаций в обеих группах. При этом для обеспечения такого нормального уровня коммуникаций в случае снижения количества и/или качества контактов в одной группе такое снижение должно быть компенсировано за счет повышения количества и/или качества контактов в другой группе.

Также в 2019 году компанией Gartner Reimagine HR был проведен опрос сотрудников, который показал, что 41% респондентов не чувствуют связи с коллегами при удаленной работе, а 26% сотрудников чувствуют себя изолированными, когда работают удаленно [1]. Таким образом при переходе на удаленный формат работы в большинстве случаев будет снижаться качество и количество контактов из первой группы (например, обсудить отстраненные от работы темы с коллегами за чашечкой кофе в перерыв уже скорее всего не получится), и именно этот фактор определяет степень дискомфорта от работы для каждого конкретного сотрудника. При этом возможно возникновение ряда следующих ситуаций.

Если на удаленную работу переходят те, кому не нравятся контакты с людьми на рабочем месте, и удаление от коллег такому сотруднику видится как решение проблемы неудовлетворительных контактов, — уровень дискомфорта от работы может даже на некоторое время снизиться. Но, к сожалению, данная ситуация скорее будет являться исключением, так как такие сотрудники могут предпочесть разорвать отношения с коллективом в принципе, а не снизить количество контактов, сменив формат работы.

Наиболее часто может сложиться ситуация, когда вследствие снижения качества и количества контактов из первой группы сотруднику необходимо увеличивать качество и количество контактов из второй группы. При этом если такого увеличения контактов в силу каких-либо причин не происходит, сотрудник в условиях удаленной работы может фактически оказаться в условиях социальной изоляции. Социальная изоляция — это отделение, уединение индивида от групп населения. Характеризуется минимальным социальным контактом и максимальной социальной дистанцией [2]. Изоляцию часто называют основной проблемой людей, работающих удаленно [3].

Успешность адаптации к условиям социальной изоляции удаленного сотрудника зависит от уровня развития его социальных качеств и его социальной активности. В условиях предельно строгой социальной изоляции социально зрелый человек будет располагать воспринятым в течение жизненного

пути общественным опытом, накопленным личным потенциалом социальной активности, которые он может целенаправленно использовать для сохранения внутренней интеграции, для установления непосредственных и опосредованных, вещественных или личностных социальных контактов [4].

При этом можно выделить ряд причин, не позволяющих увеличить качество и количество контактов из второй группы и ведущих в итоге к социальной изоляции:

1. Отсутствие коммуникативных навыков, то есть неумение, незнание, как себя правильно вести в той или иной ситуации, что говорить, как реагировать и выражать свои чувства, что, безусловно, влияет на количество новых и поддержание существующих контактов.

2. Негативный опыт общения, полученный в прошлом. Чем раньше по возрасту случился такой опыт в жизни человека и не был адекватно переварен и усвоен, тем больше вероятность, что его переноса на отношения с другими людьми и ожидания от них подвоха, без проверки, а так ли оно на самом деле. Такой опыт может вызывать чувство дискомфорта и напряжения, что, безусловно, скажется на качестве общения.

3. Неадекватное представление о себе, выражающееся в заниженной (например, «я плохой, с таким никто не будет общаться») или завышенной самооценке (например, «я звезда, они до меня не дотягивают»). Похожие убеждения пресекают даже попытку выйти на контакт и начать общаться. А если попытка с большим трудом и делается, что очень много ответственности передается другому человеку и его слова воспринимаются через искаженную призму своего восприятия и делаются выводы: я так и знал, что со мной не будут общаться, или я так и знал, что от них не стоит ожидать ничего вразумительного. Данная причина может влиять одновременно и на качество, и на количество контактов.

Таким образом работу по снижению риска возникновения желания у сотрудника, работающего удаленно, следует начинать с мероприятий, направленных на определение того, какие из указанных выше факторов, не позволяющих увеличить качество и количество контактов вне работы, могут оказать влияние на конкретного сотрудника, с последующей реализацией мероприятий, направленных на их нивелирование, например рекомендаций обратиться к психологу.

Литература:

1. Baker Mary, «Gartner HR Survey Reveals 41% of Employees Likely to Work Remotely at Least Some of the Time Post Coronavirus Pandemic», 14 04 2020. URL: <https://www.gartner.com/en/newsroom/press-releases/2020-04-14-gartner-hr-survey-reveals-41-of-employees-likely-to-> (дата обращения: 21.03.2024).
2. Психологическая энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://vocabulary.ru/termin/socialnaja-izoljacija.html> (дата обращения: 21.03.2024).
3. Mulki, J. P., & Jaramillo, F. (2011). Workplace isolation: Salespeople and supervisors in USA. *The International Journal of Human Resource Management*, 22(4), 902–923. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09585192.2011.555133> (дата обращения: 19.03.2024).
4. Прохвятилов А. Ю. Воздействие относительной социальной изоляции на психическое состояние как социально-психологическая проблема // Академический журнал.— 2007.— № 5.— С. 103–113.

Обеспечение личностной безопасности студентов-первокурсников

Каминская Зинаида Юрьевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Пазухина Светлана Вячеславовна, доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой

Тулский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого

В статье определяется понятие личностной безопасности для индивидуума, связь личностной безопасности и тревожности. Выявлены основные причины повышенной тревожности среди студенческой группы и их влияние на успеваемость.

Ключевые слова: личностная безопасность, тревожность, студенческая группа, образовательный процесс, успеваемость.

Потребность в безопасности (т.е. в состоянии защищенности от внешних угроз) является основополагающей для любого живого существа. В том числе и человека. При этом человек, в отличие от животных, помимо безопасности в физиологическом смысле (т.е. защищенности жизни и физического здоровья) нуждается также в психологической или личностной безопасности (которые в рамках настоящей статьи определяются как синонимичные понятия). Согласно определению, данному Л. М. Митиной и В. Н. Барцевич, «личностная безопасность — это специфическое эмоциональное состояние, об-

условленное переживанием психологического благополучия, защищенности, комфорта, отсутствием тревоги, страха, фрустрации и стрессов» [3, с. 37]. Таким образом, от уровня личностной безопасности зависит уровень психологического комфорта индивидуума, позволяющего ему активно развиваться в процессе своей жизнедеятельности и в максимально полном объеме реализовывать свои права и свободы.

В свою очередь психологический комфорт можно считать термином, противоположным тревожности, под которой, согласно данному А. М. Прихожан определению, рассматривается

«переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности» [4, с. 88]. Исходя из всего вышеобозначенного, можно сделать вывод о том, что чем выше тревожность человека, тем ниже уровень его психологического комфорта, а следовательно, личностной безопасности. Соответственно, работа в области обеспечения психологической безопасности — это, в первую очередь, работа по снижению тревожности и тех стрессогенных факторов, которые ее обуславливают.

В. Д. Анасов подчеркивает, что «для обеспечения психологической безопасности личности необходимы три фактора: человеческий фактор, фактор среды, фактор защищенности» [1, с. 8]. Именно они должны способствовать формированию внутреннего и внешнего комфорта человека. Ориентируясь на данное утверждение, попытаемся определить, каковы особенности и причины проявления тревожности в студенческой группе с позиции трех выделенных В. Д. Анасовым факторов.

Первая особенность связана с человеческим фактором. Этап студенчества — это переломный момент в жизни любого индивидуума, переход от детства к самостоятельной взрослой жизни. Как справедливо замечает Т. Э. Белянская, «студенческий возраст является кризисным периодом <...>, периодом встречи со взрослостью. Возникновение трудностей в данный промежуток жизнедеятельности человека связано прежде всего с разногласием: при полном физиологическом созревании невозможна социальная реализация в профессиональной деятельности, поскольку учеба занимает основное время студента и тем самым тормозится возможность самоактуализации в полной мере» [2, с. 222]. Таким образом, в этот период молодые люди кардинальным образом меняют свои социальные роли, что вызывает у них достаточно высокую тревожность и страх перед неизвестным будущим. Кроме того, значительной трансформации подвергаются на данном этапе и их психика, мировоззренческие установки, отношение к жизни и окружающим людям. В этот период они могут испытывать такие чувства, как неудовлетворенность своим выбором профессии и нежелание продолжать обучение по специальности; низкую самооценку и неуверенность в своих силах; преобладание гедонистических стремлений над стремлениями в обучении и получении образования.

Вторая особенность и причина повышенной тревожности среди студенческой группы связана с фактором среды. В данной ситуации она может быть разделена на два направления. Первое из них обусловлено изменением образовательной среды: студент попадает в новые для себя условия обучения и получения новых знаний, где очень много зависит от его самоорганизованности и ответственности. Изменяются и его взаимоотношения с педагогами: общение преподавателя и студента становится основой осуществления конструктивного взаимодействия, необходимого для реализации общей цели: получения качественного образования.

Второе направление связано с изменением бытовых условий. Достаточно много студентов при поступлении в вуз вынуждены покинуть родительский дом и начать самостоятельную жизнь, в которой есть место бытовым вопросам, вопросам планирования бюджета и взаимодействия с окружающими, живущими рядом, людьми. Как отмечает В. Д. Анасов, «для ощущения без-

опасности среда должна быть комфортной и понятной для личности» [1, с. 8]. Однако в самом начале студенчества именно с этим имеются основные проблемы: молодые люди попадают в новую, неизвестную для себя обстановку, в которой им лишь только предстоит разобраться и привыкнуть.

Наконец, третья особенность — это отсутствие фактора защищенности студенческой группы. Студентам, особенно на начальной стадии своего обучения в вузе, необходима поддержка со стороны педагогов или старших товарищей, которая позволяла бы им максимально быстро влиться в новую для себя социальную среду и почувствовать все плюсы студенческой жизни. Однако, в нашей стране очень ограниченное количество вузов заботится об этом вопросе и реализует хоть какие-то программы психологической поддержки студентов, направленных на снижение уровня их тревожности.

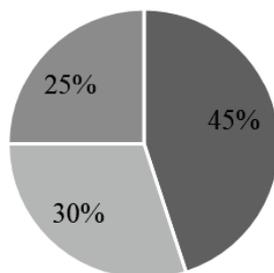
Таким образом, все три фактора обеспечения психологической безопасности, выделенные В. Д. Анасовым, проявляются для студенческой группы как стрессогенные, повышающие уровень тревожности студентов.

В свою очередь высокая тревожность негативным образом сказывается на успеваемости студентов и усвоении ими пройденного материала. Так, согласно исследованию, проведенному нами в октябре 2023 года с целью определения уровня ситуативной тревожности по методике Спилберга-Ханина среди 60 студентов различных курсов Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, высокая ситуативная тревожность характерна для 27 человек (45%), умеренная — для 18 человек (30%), низкая — лишь для 15 человек (25%) (проиллюстрируем полученные данные на рис. 1).

При этом для большинства из опрошенных (особенно студентов первых курсов) высокая ситуативная тревожность связана с процессом обучения и проверки знаний во время сессий.

Анализ зависимости уровня тревожности и успеваемости студентов показал, что чем большую тревожность они испытывали, тем ниже был средний бал их успеваемости и тем чаще они были вынуждены идти на пересдачи. Так, среди 27 человек, у которых обнаружена высокая степень тревожности, средний балл успеваемости по всем предметам составил 3,2 балла (данная оценка определена путем расчета средней арифметической оценки сначала каждого отдельного студента по всем экзаменам последней сессии, а затем расчета среднего арифметического балла по всем 27 студентам). Кроме того, 16 человек из 27 (59,3%) в течение последней сессии были отправлены хотя бы раз на пересдачу. Что касается студентов, у которых выявлен средний уровень ситуативной тревожности, то средний балл данных 18 человек по итогам последней сессии составил 3,8 балла. На пересдачу было отправлено лишь 7 человек (38,9%). Наконец, средний бал успеваемости 15 студентов, у которых отмечена низкая тревожность, составил 4,3 балла. Среди данной категории респондентов на пересдачу во время последней сессии было отправлено лишь 4 человека (26,67%).

В заключение следует отметить, что общество, безусловно, заинтересовано в наличии высококвалифицированных кадров в любой сфере: мы хотим, чтобы нас лечили опытные врачи, чтобы педагоги обладали обширными знаниями и умели довести их до наших детей, чтобы инженеры создавали надежную



- Высокий уровень ситуативной тревожности
- Средний уровень ситуативной тревожности
- Низкий уровень ситуативной тревожности

Рис. 1. Распределение студентов различных курсов Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого по уровню ситуативной тревожности по методике Спилберга — Ханина

и долговечную технику. Однако для того, чтобы добиться этих результатов, необходимо выстроить качественную систему высшего образования, при которой студенты вместо стресса

и тревожности получали бы истинное удовольствие от процесса обучения и не сомневались в правильности своего профессионального выбора.

Литература:

1. Анасов, В. Д., Лепский В.Е. Исходные посылки проблематики информационно-психологической безопасности / В.Д. Анасов, В. Е. Лепский // Проблемы информационно-психологической безопасности.— Москва: Институт психологии РАН, 1996.— С. 7–11.— Текст: непосредственный.
2. Белянская, Т.Э. Социально-психологические характеристики студенческого возраста / Т.Э. Белянская // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета.— 2020.— № 3 (55).— С. 220–227.— Текст: непосредственный.
3. Митина, Л.М. Психологическая безопасность учащихся в системе взаимодействия «учитель-ученик» / Л.М. Митина, В.Н. Барцевич // Теоретическая и экспериментальная психология.— 2012.— Т. 5.— № 2.— С. 37–47.— Текст: непосредственный.
4. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан.— Санкт-Петербург: Питер, 2009.— 192 с.— Текст: непосредственный.

Обзор влияния аудиовизуальной стимуляции на работу мозга во время стресса

Катулин Андрей Алексеевич, студент магистратуры
Челябинский государственный университет

Рассматривается феномен стресса, этапы его формирования. Также описываются стадии протекания стресса и последствия его на организм. Описывается физиологическая составляющая стрессового состояния. Приводится описание метода аудиовизуальной стимуляции, её влияние на работу мозга и, как следствие, снижение стрессового состояния.

Ключевые слова: стресс, аудиовизуальная стимуляция, биоритмы, хронический стресс, стадии стресса, майнд-машина.

Review of the effects of audiovisual stimulation on brain function during stress

The phenomenon of stress and the stages of its formation are considered. The stages of stress and its consequences on the body are also described. The physiological component of the stressful state is described. A description of the method of audiovisual stimulation, its effect on brain function and, as a result, reduction of stress is provided.

Keywords: stress, audiovisual stimulation, biorhythms, chronic stress, stages of stress, mind machine.

В настоящий момент тема стресса в обществе поднимается с каждым днём всё чаще. Связано это со множеством факторов, в том числе к ним относятся социальное давление, высокие требования, предъявляемые к людям, находящимся в бизнес-среде, обучение в вузе, отношения внутри малой группы по типу семьи и т.д. Как можно заметить, стресс явление распространённое. Однако это не делает его менее опасным для человека.

Хронический стресс встречается столь же часто и является логическим последствием затяжного стрессового периода в жизни человека. С точки зрения влияния на организм стресс может вызвать учащённое сердцебиение, повышенное артериальное давление, появляется состояние бессонницы. Психика в этот момент так же находится под его воздействием, что вызывает тревогу, усталость и как следствие отсутствие интереса к привычным делам.

Существует довольно много разнообразных способов борьбы со стрессовым состоянием. В данной статье мы рассмотрим один из них — воздействие аудиовизуальной стимуляции. Она осуществляется посредством майнд-машины, которая состоит из блока управления, наушников и тёмных очков со встроенными в них светодиодами.

Для того, чтобы разобраться в механизме действия аудиовизуальной стимуляции на человеческий организм, рассмотрим прежде то, как протекает стресс.

Стресс в большинстве теоретических взглядов представляет собой неспецифическую реакцию организма на внешний или внутренний раздражитель. Неспецифический компонент, входящий в реакцию на стрессор, который является воздействием, то есть фактором окружающей среды, природной или социальной, либо фактором внутренней среды организма, представляет собой общий адаптивный синдром (ОАС) [2]. Суть данного механизма заключается в следующем: на организм человека происходит воздействие определённого раздражителя, после чего наступает оценка сложившейся ситуации (в данном моменте задействованы подкорковые центры лимбической системы, а именно гипоталамус и миндалины, и кора больших полушарий). Далее происходит интерпретация, после чего наступает непосредственно реакция.

Помимо этого, существует три основные стадии стресса, открытые Г. Селье:

1. Стадия тревоги.
2. Стадия резистентности.
3. Стадия истощения.

Стадия тревоги характеризуется мобилизацией организма всех сил на борьбу со стрессором. Происходит выброс гормонов адреналина и кортизола, что приводит к учащению сердцебиения, повышению артериального давления и усилению дыхания. На стадии резистентности организм мобилизует все накопленные ресурсы, активируются защитные механизмы. Ресурсы постепенно заканчиваются, что приводит в третьей стадии — истощению. Истощение характеризуется нарушением регуляции защитно-приспособительных меха-

низмов борьбы с пагубными стрессовыми воздействиями. Адаптационные возможности организма в период перманентного стресса истощаются и возможности прибегнуть к саморегулирующим механизмам уже не предоставляется. Вследствие чего наступают функциональные и морфологические изменения в организме.

Как можно заметить, затяжной, хронический стресс может привести к истощению организма, что влечёт за собой куда более серьёзные последствия, не только усталость и апатию, но и риск развития неврозов и пограничных состояний.

Стресс с физиологической точки зрения сопровождается активацией симпатической нервной системы, что сопровождается выбросом стрессовых гормонов и изменением мозговой активности. Данный факт приводит к тому, что появляется чувство тревоги и страха. Стресс также может привести к снижению активности в префронтальной коре, которая отвечает за внимание, память и принятие решений. Снижение активности в префронтальной коре может привести к трудностям в концентрации и принятии решений.

Одним из эффективных методов преодоления стрессового состояния является аудиовизуальная стимуляция. Ритмическая аудиовизуальная стимуляция — это воздействие стимулами различных модальностей (световыми, звуковыми) на частоте биоритмов мозга, что позволяет воздействовать на биологическую активность мозга и функциональное состояние отдельных систем организма [1, с. 90]. Аудиовизуальная стимуляция влияет на уровень активации коры головного мозга через моделирующие системы мозга, а счёт чего формируется биоэлектрическая активность коры. Это способно повлиять на психофизиологическое состояние организма.

Основной эффект, который достигается путём применения аудиовизуальной стимуляции, — принудительное введение человека в определённые состояния (медитации, бодрости, релаксации). Принцип действия этих устройств основан на явлении, открытом ещё на заре появления электроэнцефалографии (ЭЭГ, EEG), — в 40-е годы двадцатого столетия. В основе данного явления лежит синхронизация электрических импульсов головного мозга и внешних стимулов — ритмические звуки и вспышки света, воспроизводимые в естественном диапазоне ритмов мозга.

Головной мозг — это сложная система, которая имеет различные режимы активности, называемые биоритмами. Биоритмы мозга — это электрические импульсы, которые проходят через мозг и определяют его текущее состояние. Всего существует пять биоритмов:

- Дельта-ритм (0,5–4 Гц) — это состояние сна и глубокой релаксации.
- Тета-ритм (4–8 Гц) — это состояние глубокой медитации и визуализации.
- Альфа-ритм (8–12 Гц) — это состояние расслабления и сосредоточенности.
- Бета-ритм (12–30 Гц) — это состояние бодрствования и активности.

– Гамма-ритм (30–100 Гц) — это состояние высшей активности мозга и концентрации.

Механизм действия аудиовизуальной стимуляции направлен на принудительное изменение текущего биоритма человека.

Техника включает использование специальных темных очков со встроенными светодиодами и наушников, которые передают световые и звуковые сигналы в мозг. Эти сигналы синхронизируются с биоритмами мозга и могут помочь переключить мозг на нужное состояние, что позволяет достичь желаемого эффекта. Например, если необходимо улучшить сон, аудиовизуальная стимуляция может использовать дельта-волны, чтобы помочь быстрее заснуть и глубже спать. Если есть потребность в повышении концентрации, то аудиовизуальная стимуляция может использовать альфа-волны, чтобы помочь расслабиться и сконцентрироваться на задаче.

Одним из способов эффективного воздействия является воздействие на тревожное состояние. Некоторые исследования показали, что аудиовизуальная стимуляция способствует ре-

гуляции сна и снижает уровень боли. Также, она благотворно влияет на настроение и повышает уровень энергии.

Помимо прочего использование аудиовизуальной стимуляции является безопасным, так как не её действие укладывается в рамки естественного функционирования организма. Происходит лишь перестройка необходимого на данный момент биоритма, так человек, находящийся в состоянии тревоги и стресса, может принудительно перестроить биоритмы своего мозга на те, которые будут отвечать за концентрацию и спокойствие.

Противопоказаний у майнд-машины также немного. К ним относятся: эпилепсия, психические заболевания, наличие кардиостимулятора, алкогольные и наркотические опьянения, лихорадочные состояния.

Таким образом, был рассмотрен такой метод борьбы со стрессом, как аудиовизуальная стимуляция, которая оказывает антистрессовое воздействие путём изменения естественных биоритмов. Происходит принудительная перестройка на более спокойную ритмическую частоту, что непосредственно влияет на общее состояние организма человека.

Литература:

1. Влияние аудиовизуальной стимуляции на психические и физиологические функции у спортсменов-легкоатлетов / М. С. Головин, Н. В. Балиоз, Р. И. Аизман, С. Г. Кривошеков // Физиология человека. — 2015. — Т. 41, № 5. — С. 90. — DOI 10.7868/S0131164615050045. — EDN UGEUHH.
2. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-05254-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070>.

Взаимосвязь эмоционального интеллекта, выгорания и стрессоустойчивости у преподавателей высшего состава

Киреева Анна Геннадьевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Ерохина Елена Владимировна, кандидат психологических наук, доцент
Кубанский государственный университет (г. Краснодар)

Проведенное эмпирическое исследование направлено на выявление взаимосвязи эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости и выгорания преподавателей высшего состава.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, выгорание, преподаватели высшего состава.

Correlation of emotional intelligence, burnout and stress resistance in senior teachers

The empirical study is aimed at identifying the relationship between emotional intelligence, stress resistance and burnout of senior teachers.

Keywords: emotional intelligence, stress resistance, burnout, teachers of the highest composition.

В педагогической и психологической среде взаимосвязь эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости и выгорания преподавателей являются малоизученными, а соответственно представляет собой научную новизну в области психолого-педагогических исследований. Специфика профессиональной дея-

тельности педагогов предъявляет повышенные требования к профессиональным компетенциям и коммуникативным навыкам, а соответственно педагоги в первую очередь наиболее подвержены риску возникновения профессионального выгорания, в отличие от работников других социэкономических профессий.

Объектом исследования выступили преподаватели высшего состава, предмет исследования — взаимосвязь эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости и выгорания педагогов.

Эмпирической базой для проведения практического исследования был «Кубанский государственный университет». Общий объем выборки составил 30 человек в возрасте от 27 до 56 лет, стаж преподавания 5–33 года. С целью повышения репрезентативности выборки в группу респондентов были включены педагоги с различным стажем педагогической деятельности. Отбор респондентов осуществлялся с помощью метода «снежного кома», предполагающего, что отбор последующих респондентов осуществляется после рекомендации их первоначально отобранными респондентами.

Проведенный анализ показателей исследования эмоционального интеллекта, выгорания, стрессоустойчивости у педагогов высшего состава позволил сделать следующие выводы:

1. По методике «ЭмИн» Д. В. Люсина [4] удалось определить, что у педагогов высшего состава преобладает средний уровень выраженности показателей эмоционального интеллекта. Наиболее развитыми являются межличностный эмоциональный интеллект и способности понимания эмоций, к наименее развитым относится внутриличностный эмоциональный интеллект и управление эмоциями.

2. Результаты анализа текущего уровня стрессоустойчивости у педагогов высшего состава в соответствии с данными, полученными по опроснику САН (методика и диагностика самочувствия, активности и настроения) выявили: низкие показатели уровня стрессоустойчивости преподавателей высшего состава снижают продуктивность трудовой деятельности, отрицательно сказываясь на характере межличностных отношений и микроклимате в коллективе, могут стать одной из причин появления симптомов выгорания. Высокий уровень показателей стрессоустойчивости повышает работоспособность, положительно влияет на социально-психологический климат и межличностные отношения, а значит является одним из факторов профилактики симптомов выгорания среди педагогов.

3. В соответствии с данными, полученными при помощи опросника «Профессиональное выгорание» К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н. Е. Водопьяновой) [1]: интегративный показатель в данном исследовании, в соответствии с таблицей норм составил средние значения. Профессиональная деятельность преподавателей связана с эмоциональным перенапряжением и истощенностью собственных эмоциональных ресурсов, что в свою очередь снижает продуктивность педагогической деятельности за счет нехватки сил, раздражительности, усталости и т. д. Выделенные показатели могут быть обусловлены спецификой деятельности преподавателей, которая состоит в активном взаимодействии с другими людьми, а значит постоянном анализе и контроле эмоциональной информации.

Исследование взаимосвязи эмпирических показателей эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости с профессиональным выгоранием у педагогов высшего состава осуществлялось при помощи корреляционного анализа с применением коэффициента корреляции Пирсона. Анализ данных с применением коэффициента корреляции Пирсона показал опосредованные статистически значимые корреляционные связи.

Отрицательные связи были выявлены в отношении уровня стрессоустойчивости с общим показателем профессионального выгорания по шкалам: «эмоциональное истощение» ($r = -0,584$; $p \leq 0,05$), «диперсонализация» ($r = -0,625$; $p \leq 0,01$), «редукция личностных достижений» ($r = -0,573$; $p \leq 0,05$).

Полученные данные подтверждают предположение о том, что чем выше уровень стрессоустойчивости, тем более развиты навыки, препятствующих проявлению симптомов выгорания. Совокупность эмоционально-волевых качеств личности, твердость характера, адекватная самооценка результатов трудовой деятельности, целеустремленность, спокойствие, выдержка — создают возможности для управления и регулирования эмоциональными и поведенческими реакциями на стрессовые ситуации, создавая препятствия для формирования и развития синдрома выгорания.

По шкалам: «эмоциональное истощение» ($r = -0,431$; $p \leq 0,05$), «редукция личностных достижений» ($r = -0,417$; $p \leq 0,05$) также выявлена опосредованная отрицательная связь, которая отражает результаты исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и профессионального выгорания.

Результаты регрессионного анализа показали, что на уровень эмоционального интеллекта влияют три параметра: самочувствие; «психоэмоциональное истощение» как процесс, связанный с истощением эмоциональных, энергетических, физических ресурсов; «диперсонализация» (личностное отдаление) представляющее собой специфическую форму социальной дезадаптации специалистов, которые работают с людьми. При этом, «психоэмоциональное истощение» и «диперсонализация» могут понижать уровень эмоционального интеллекта, являясь негативными факторами; а состояние «самочувствия» является доминирующим параметром в процессе развития «эмоционального интеллекта».

Полученные данные можно отразить по следующей формуле:

$$\text{ЭИ} = 93,184 + 0,166 \times \text{САМ} - 0,258 \times \text{ПСИ} - 0,554 \times \text{ДЕП} \quad (1)$$

где ЭИ — эмоциональный интеллект;

САМ — параметр «Самочувствие»;

ПСИ — параметр «Психоэмоциональное истощение»;

ДЕП — параметр «Диперсонализация».

Высокий уровень развития эмоционального интеллекта у педагогов высшего состава приводит к отсутствию вероятности развития симптомов выгорания [2, с. 58]. Выделенное обстоятельство можно охарактеризовать тем, что преподаватели высшего состава способны анализировать свое эмоциональное состояние, регулировать эмоции для оперативного и эффективного выполнения своих задач, устанавливать благоприятные межличностные отношения, развивать эмпатию, общительность.

Положительные эмоции, возникающие в процессе профессиональной деятельности, могут повышать уверенность в себе, жизнестойкость, стрессоустойчивость, а соответственно способствуют профилактике симптомов выгорания среди преподавателей высшего состава [3, с. 185].

Результаты проведенного исследования продемонстрировали: чем выше уровень развития эмоционального интеллекта, тем выше способность к совершенствованию своих способностей, реализации личных ресурсов в направлении преодоления отрицательных проявлений эмоционального состояния.

Умение адекватно воспринимать и оценивать свои мысли и действия, может привести к проявлению максимальной включенности и вовлеченности в профессиональную деятельность, создавая препятствия для развития выгорания.

Таким образом, анализ результатов эмпирического исследования определил: высокий уровень эмоционального ин-

теллекта и стрессоустойчивости затрудняют формирование и развитие симптомов профессионального выгорания преподавателей высшего состава. Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость могут выступать в качестве мер профилактики профессионального выгорания в педагогической среде высших учебных заведений.

Литература:

3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 299 с.
4. Деревянченко, В.С. Эмоциональный интеллект как фактор преодоления профессионального стресса и выгорания педагогов / В.С. Деревянченко // Вестник Омского университета. Серия: Психология. — 2021. — № 4. — С. 57–66.
5. Ерохина, Е.В. Взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта и профессиональной дезадаптации личности / Е.В. Ерохина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. — 2010. — № 1. — С. 183–191.
6. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. — Москва: Институт психологии РАН, 2013. — 180 с.

Стратегии поведения в конфликте у студентов с разной направленностью в общении

Лазуренко Александра Сергеевна, студент

Научный руководитель: Доронина Наталья Николаевна, кандидат психологических наук, доцент;

Научный руководитель: Шкилев Сергей Владимирович, кандидат психологических наук, доцент

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В статье представлен анализ стратегий поведения в конфликте у студентов с разной направленностью в общении. Выявлено, что существуют различия в выборе и применении стратегий поведения в конфликтных ситуациях у студентов в зависимости от их направленности в общении.

Ключевые слова: конфликт, стратегии поведения, общение, направленность, компромисс, сотрудничество, приспособление, соперничество, избегание, студенты.

В мире конфликты нередко возникают и оказывают влияние на различные сферы нашей жизни, будь то личные отношения, работа или учеба. Студенты также не являются исключением и часто сталкиваются с конфликтными ситуациями в образовательных учреждениях [1; 2]. Но важным фактором в этих конфликтах является направленность студентов в общении, которая может существенно повлиять на выбор стратегии их поведения в конфликте.

Такие эксперты в области психологии, как В.С. Агеев, Г.М. Андреева, С.Л. Братченко, А.А. Бодалев, А.А. Волочков, В.Э. Мильман уделяли достаточно большое внимание исследованию такого значимого элемента структуры личности, как направленность в общении. В свою очередь, изучением стратегий поведения в конфликте занимались В.А. Боженко, Е.Г. Сорокина, Н.В. Гришина, А.С. Балуща, А.Н. Сухов, К. Томас и др.

Юношеский возраст считается одним из самых важных в психосоциальном развитии человека. В данный период времени у личности формируются ценности, закрепляются интересы, сужается круг общения, при этом потребность в общении выше, чем в любой другой период становления личности, что

поражает внутренний диссонанс личности и может сказываться на противоречивом поведении юноши [3; 4].

Цель статьи — выявить особенности поведения в конфликте студентов с разной направленностью в общении. Мы предположили, что существуют различия в выборе и применении стратегий поведения в конфликтных ситуациях у студентов в зависимости от их направленности в общении.

Методики исследования:

1. Методика Томаса-Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации (в адаптации Н.В. Гришиной).
2. Методика «Направленность личности в общении (НЛО-А)» (С.Л. Братченко).

Данные исследования направленности личности представлены в рис. 1.

Проанализировав полученные результаты, мы видим, что у большинства студентов выражена диалогическая направленность в общении (32,6%), что говорит об ориентации юношей на равноправие, стремление к взаимопониманию и взаимному «раскрытию» в общении.

Меньше всего у юношей проявляется индифферентный и авторитарный вид направленности.

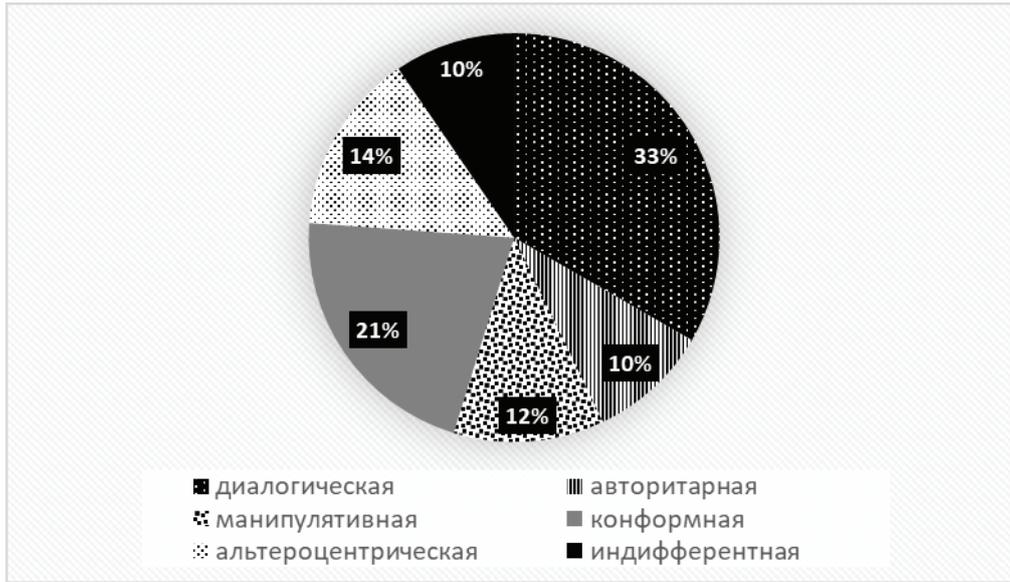


Рис. 1. Распределение испытуемых по преобладающему виду направленности (%)

Следовательно, в большинстве своем, студенты к юношескому возрасту формируют либо такую систему поведения в общении, которая позволяет вести диалог, считаясь с интересами собеседника, при этом не ущемляя собственные, либо такой стиль общения, который предусматривает отказ от равноправия в пользу партнера, игнорирование собственных интересов, целей и стремлений.

Полученные данные по определению ведущей стратегии поведения в конфликте представлены в таблице 1.

Таким образом, мы видим, что у большинства студентов в конфликтных ситуациях преобладает сотрудничество (37%), что является наиболее эффективным способом поведения в конфликте и характеризуется поиском такого решения, которое полностью удовлетворяет обе стороны конфликта, такая стратегия позволяет партнерам разрешить конфликт, не отказываясь от своих личных целей.

Можно заметить, что наименьшее количество юношей используют в конфликтах такую стратегию поведения, как конфронтация (4,7%).

Для выявления особенностей стратегий поведения в конфликте у студентов с разным видом направленности был использован критерий Краскеда — Уоллиса. Результаты представлены в таблице 2.

Можно увидеть, что существуют значимые различия в выборе стратегии поведения в конфликтной ситуации у студентов

с разными видами направленности в общении. Для такой стратегии, как уклонение, нулевая гипотеза принимается, что говорит о том, что распределение данной стратегии одинаково для всех видов направленностей.

Студенты с выраженной диалогической направленностью в большинстве своем выбирают такие стратегии поведения в конфликте, как сотрудничество, компромисс, при этом почти никогда не прибегая к конфронтации. Обратную картину представляет собой выбор поведения в конфликте юношей с авторитарной направленностью: большинство выбирает конфронтацию, как способ решения конфликта, наименее характерной стратегией же является приспособление. Студенты с манипулятивной направленностью в общении отдают предпочтение сотрудничеству или компромиссу, также избегая приспособление. А вот лица с выраженной конформной, как и юноши с альтероцентрической направленностями в общении способом ведения конфликта выбирают приспособление, при этом конфронтация у них абсолютно не проявляется. Что касается студентов с высоким показателем индифферентной направленностью, для них свойственно вести конфликты, используя сотрудничество или приспособление.

Следовательно, проведенное нами исследование позволяет сделать вывод, что выбор стратегии поведения в конфликтной ситуации различается у студентов с разной направленностью.

Таблица 1. Распределение студентов по преобладающей стратегии поведения в конфликте (%)

Стратегии поведения	Количество чел.
Конфронтация	4,7
Приспособление	34,9
Сотрудничество	37
Уклонение	9,4
Компромисс	14

Таблица 2. Различия в выборе стратегий поведения в конфликтных ситуациях у студентов с разной направленностью в общении

Стратегии поведения в конфликте	Направленности в общении						N _{эмп}
	Диалогическая	Авторитарная	Манипулятивная	Конформная	Альтероцентрическая	Индивидуальная	
Конфронтация	0,7	8,7	4,9	0,3	0,5	4	2,8
Приспособление	6	2,9	2	8,9	10,6	5,6	2,5
Сотрудничество	10	6,5	9,4	7	8,5	5,5	1,6
Уклонение	4	2,4	2	3,6	3	4,5	10,6**
Компромисс	9	4	8	7	8,5	4,3	3,6

Примечание: *-p<0.05; **-p<0,01.

Так, юноши с манипулятивной направленностью используют компромисс и сотрудничество, с авторитарной — конфронтацию, с диалогической — сотрудничество, с конформной и альтероцентрической — приспособление, уклонение используется студентами всех направленностей в одинаковой степени, что подтверждает нашу гипотезу.

Литература:

1. Абрамова, А.А. Исследование «Я-концепции» юношеского возраста и стилей поведения в конфликтных ситуациях / А. А. Абрамова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук.— 2016.— № 1.— С. 62–67
2. Балуда, А.С. Исследование стратегий поведения в конфликте / А.С. Балуда // Научные исследования и инновации.— 2020.— № 1.— С. 226–231.
3. Доронина Н.Н. Особенности межличностных отношений подростков с разным уровнем развития лидерских качеств / Н.Н. Доронина, Е.И. Зиборова, С.В. Шкилев // Вестник РМАТ.— 2019.— № 1.— С. 80–84
4. Ланских М.В. Формирование конфликтоустойчивости современных студентов / М.В. Ланских, И.А. Кучерявенко, Н.С. Ткаченко //
5. Проблемы современного педагогического образования.— 2016.— № 51–5.— С. 548–555.
6. Фесенко, С.Н. Психологические особенности юношеского возраста / С.Н. Фесенко // Инновационная наука, 2023.— № 2–1.— С. 129–134.

Психология здорового образа жизни: основные методические принципы

Мишина Дарья Владимировна, студент

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации А. А. Новикова

Статья посвящена анализу подхода разных авторов к психологии здорового образа жизни. Мнение по данному вопросу оказывается различным. Так, у В.С. Мухиной рассматривается важность связи психологии здорового образа жизни с физическим состоянием человека, с его социальным статусом, умением рефлексировать и придерживаться формулы постоянного развития.

Актуальность исследования определяется тем фактом, что здоровый образ жизни, проблема его поддержания является сутью поведения большого количества людей. Многие связывают понятие «здоровый образ жизни» только с питанием и физическими упражнениями, однако психология здоровья имеет не меньшее значение.

Проблема исследования связана со сложностью определения понятия «психология здоровья» и «психология здорового образа жизни». Однако сегодня очевидно, что данные понятия нуждаются в системном, качественном изучении.

Цель исследования: Рассмотреть подход разных авторов в отношении психологии здорового образа жизни для повышения уровня человека.

Задачи исследования: 1. Ознакомиться с подходом ряда исследователей в отношении психологии здорового образа жизни; 2. Выделить наиболее важные идеи из рассмотренных научных работ; 3. Представить свое мнение по рассмотренному вопросу; 4. Сделать выводы.

Объект исследования: здоровый человек, его ресурсы, его деятельность.

Методы исследования: аналитический метод, сравнительно-сопоставительный метод.

Результаты и их обсуждение: результатом исследования можно считать тот факт, что поддержание психологического здоровья — сложный аспект, который имеет не меньшее значение, чем здоровое питание.

Выводы: Психология здоровья личности строится на умении поддерживать состояние баланса, удовлетворенности человека жизнью, навыков к коммуникации и умении подстроиться под текущую социальную обстановку.

Ключевые слова: психология здоровья, психология здорового образа жизни, психологическое здоровье.

Psychology of healthy lifestyle: basic methodological principles

Mishina Darya Vladimirovna, student

St. Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation A. A. Novikov

The article is devoted to the analysis of the approach of different authors to the psychology of a healthy lifestyle. Opinions on this issue vary. So, V. S. Mukhina examines the importance of connecting the psychology of a healthy lifestyle with a person's physical condition, with his social status, the ability to reflect and adhere to the formula of constant development.

The relevance of the study is determined by the fact that a healthy lifestyle, the problem of maintaining it, is the essence of the behavior of a large number of people. Many people associate the concept of a «healthy lifestyle» only with nutrition and exercise, but the psychology of health is no less important.

The research problem is related to the complexity of defining the concepts of «health psychology» and «psychology of a healthy lifestyle». However, today it is obvious that these concepts need systematic, high-quality study.

Purpose of the study: To consider the approach of different authors regarding the psychology of a healthy lifestyle to improve a person's level.

Research objectives: 1. Familiarize yourself with the approach of a number of researchers regarding the psychology of a healthy lifestyle; 2. Highlight the most important ideas from the reviewed scientific works; 3. Present your opinion on the issue discussed; 4. Draw conclusions.

Object of study: a healthy person, his resources, his activities.

Research methods: analytical method, comparative method.

Results and discussion: the result of the study can be considered the fact that maintaining psychological health is a complex aspect that is no less important than healthy eating.

Conclusions: Personal health psychology is based on the ability to maintain a state of balance, a person's satisfaction with life, communication skills and the ability to adapt to the current social situation.

Keywords: health psychology, psychology of a healthy lifestyle, psychological health.

В качестве основоположников психологии здоровья следует указать таких известных ученых, как В. М. Бехтерев и Б. Г. Ананьев. Также различные аспекты психологии здоровья рассматривали такие авторы, как Е. Н. Нестерова, Г. Л. Билич, Л. В. Назарова. Благодаря работе профессора Г. С. Никифорова в России произошло появление первой кафедры психологии здоровья при вузе в Санкт-Петербурге.

В. А. Ананьев высказывал мнение о том, что психология здоровья должна строиться на том, что человек постоянно стремится к самосовершенствованию. Именно развития личности является фундаментом для повышения качества жизни и укрепления здоровья. В. Г. Ананьев написал книгу «Психология здоровья», в которой он написал, что именно психология здоровья позволяет человеку развиваться как личности, дает ему направление, двигаясь по которому, человек может самосовершенствоваться, двигаться к идеальному для себя состоянию [1, с. 40].

В работе В. Н. Панкратова «Саморегуляция психического здоровья» указано, что человек очень важно отслеживать собственное поведение, собственные действия и эмоции. Только так он сможет в любой возникшей ситуации, включая и появление конфликта, находиться в состоянии баланса, раскрывать все возможности жизни и убирать те привычки, которые не дают ему развиваться как личности [3, с. 62].

Далее рассмотрим основные элементы концепции здорового образа жизни, которая была представлена Т. Н. Счастливой и В. С. Мухиной:

1. Баланс — для любого человека важно поддержание как внутреннего, так и наружного баланса. Баланс — это не состояния статического характера, а процесс, который является в полной мере сбалансированным.

2. Саморегуляция — аспект, который также имеет внешний и внутренний признаки. Под внутренним признаком следует понимать равновесие, которое существует внутри человека, его

возможность восстанавливать свой баланс, избавляться от излишнего напряжения, в том числе напряжения психологического. Под внешним признаком можно понимать характеристики человека, благодаря которым он может приспособиться к определенной обстановке. Есть люди, которым сложно приспособиться к происходящим изменениям, даже если это перемены положительного характера. Авторы считают, что именно неблагоприятные условия приводят к качественному развитию личности, поскольку он привыкает к обычному течению дел, а негативное воздействие вводит его в состояние стресса, заставляет развиваться и двигаться вперед.

3. У человека есть способность к саморазвитию и рефлексии. Однако вначале ему важно принять себя таким, какой он есть в действительности. Принятие себя человеком означает, что он понимает, что он уникальная личность, у него собственный жизненный путь, который необходимо преодолеть, а потому нужно анализировать, что произошло с ним в тот или иной период времени. Если рассматривать суть возрастной психологии, то человек начинает рефлексировать еще в возрасте 6–7 лет. Взгляд на себя со стороны формируется уже в то время, когда ребенок переходит в школу. Однако в полной мере навыки рефлексии формируются только к тому времени, когда ребенок становится подростком. Подросток начинает сравнивать себя с окружающими людьми, выделять в себе положительные и негативные стороны.

4. Человек понимает то, что он сам отвечает за свою жизнь. Данный вид ответственности формируется под влиянием нескольких факторов — степень свободы подростка, менталитет, культура, в которой он воспитывается.

5. Степень удовлетворенности человеком от собственной жизни — наличие счастья в жизни. Оказывается, данный показатель зависит от государственной принадлежности и социальных условий. Например, в России данный показатель оказывается предельно низким. На деле данный показатель часто не связан с уровнем образования человека и с его заработком. Куда важнее наличие крепкой семьи, определенного уровня экономического благополучия. В тех странах, в которых «индекс счастья» оказывается выше, нежели в России, есть существенное отличие, если производить сравнение с российскими условиями — человек ощущает счастье от прожитой жизни как отдельное явление, а не в связи с определенными событиями [31].

Сегодня психология здорового образа жизни связана с учетом следующих факторов:

1. Положительное отношение к себе и окружающему миру, поддержание баланса, уверенность в собственных действиях.
2. Наличие рефлексии, способности верно оценивать собственные действия и делать правильные выводы.
3. Умение совершенствовать свои навыки и способности, способность к качественному саморазвитию.

Литература:

1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья. СПб., 2008–315 с.
2. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. учреждений высш. образования / В. С. Мухина. — 15-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2015–262 с.
3. Панкратов В. Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. М., 2011–94 с.

4. Умение справляться с кризисами, что характерно для развития человека в определенном возрасте. Когда препятствие преодолено, человек испытывает облегчение.

5. Коммуникабельность, умение реагировать на изменения в социуме, при этом он понимает социальные роли других людей и адекватно относится к себе.

При нездоровом образе жизни данные критерии носят противоположный характер. Например, это может быть агрессия по отношению к другим людям, проявление злости и гнева, неумение выйти из кризисного состояния.

Психология здорового образа жизни строится на основании нескольких важных компонентов, которые связаны между собой. Если есть сложности с одним из компонентов, то происходит причинение вреда здоровью человека в целом.

Если резюмировать ту информацию, которая была представлена выше, то можно указать, что психология здоровья строится на таком основании, как развитие личности, включая и психологический аспект [2, с. 115].

Чтобы этого добиться, нужно решать различные задачи — теоретические и практические, который направлены на то, чтобы развивать личность, добиваться ее самосовершенствования, а также не допускать появления тех факторов, которые вредят психике человека, ее разным составляющим.

По итогам анализа можно сделать следующие выводы [4, с. 59]:

1. Забота о собственном здоровье означает наличие у человека благополучия в самом разном плане — физическом, социальном, психическом плане.
2. Состояние здоровья человека определяется большим количеством факторов — биологических, социальных и многих других. Психологическое здоровье личности определяется наличием саморегуляции человека, его социальной и психологической зрелостью, умением поддерживать баланс организма и навыками к коммуникации.

Есть также понятие профессионального здоровья человека — оно определяется способностью личности включать различные механизмы при необходимости — защитного, компенсаторного и иного характера, также значение имеет развитие личности.

Термин «эмоциональное здоровье» связан с тем, что человек стремится исключить эмоции при неблагоприятных условиях среды [5, с. 38].

Для того, чтобы человек мог поддерживать состояние баланса, поддерживать психологическое здоровье на высоком уровне, нужно учитывать такие факторы, как удовлетворение от жизни, наличие гармонии, желание к самосовершенствованию и умение правильно оценивать себя. Не менее важно умение подстроиться к текущей социальной обстановке, отслеживая при этом состояние собственного здоровья.

4. Психология здоровья. \ Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев, И. Н. Гурвич. — СПб, 2010–176 с.
5. Розин В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема // Кентавр. — № 22, 2000–84 с.

Рефлексия и эмоциональное выгорание в контексте студенческой жизни

Непогодина Александра Викторовна, студент
Челябинский государственный университет

В ходе данной работы были рассмотрены различные подходы в понимании феноменов рефлексии и эмоционального выгорания. Рассмотрен механизм развития выгорания в студенческой среде. Выдвинута гипотеза о профилактике эмоционального выгорания путём повышения уровня рефлексии.

Ключевые слова: рефлексия, эмоциональное выгорание, стресс, студенты, исследование, обучение в вузе.

Reflection and emotional burnout in the context of student life

In the course of this work, various approaches to understanding the phenomena of reflection and emotional burnout were considered. The mechanism of burnout development in the student environment is considered. A hypothesis has been put forward about the prevention of emotional burnout by increasing the level of reflection.

Keywords: reflection, emotional burnout, stress, students, research, university education.

Студенческое время одно из самых интересных и насыщенных в плане происходящих событий. Вместе с тем это и один из самых сложных для проживания этапов человеческой жизни. Объясняется это тем, что за короткий промежуток, 4–6 лет, молодой человек проживает множество жизненных сценариев, которые естественным образом вплетаются в повседневную канву благодаря замкнутой системе обществе. Подобный инкубатор возвращает буквально новую личность по сравнению с тем человеком, который пришёл изначально.

Кроме возможностей роста студенческая среда таит в себе множество подводных камней. К ним можно отнести буллинг, высокие требования со стороны родителей, натянутые отношения с преподавателями, разочарование в выбранной профессии, финансовая нестабильность и другое. Все эти пункты могут стать причиной хронического стресса, который в свою очередь может привести к эмоциональному выгоранию.

Впервые термин «эмоциональное выгорание» был введён в 1974 г. американским психиатром Г. Фрейденбергом и обозначал явление, характеризующееся нарастающим эмоциональным истощением вследствие реакции на продолжительные сферы межличностного общения.

Существует несколько концепций к подходу понимания данного термина. Разберём некоторые из них:

1. К. Маслач и М. Лейтер рассматривают эмоциональное выгорание как конфликт между личностью, её особенностями, возможностями и средой, в которой она находится. При данной теории авторы выделяют шесть форм конфликтности:

- высокий уровень требований, предъявляемых к личности, который в значительной мере превышает её способности;
- отсутствие у человека внутренних механизмов контроля за ситуацией;

- несоразмерный уровень вознаграждения, который не удовлетворяет внутриличностным ожиданиям;
- конфликтные отношения с коллективом;
- чувство несправедливости, когда возникает субъективное восприятие нелегитимности действующей процедуры;
- внутриличностный конфликт, заключающийся в столкновении предъявляемых требований к человеку и его личных ценностных установок, которые противоречат данным требованиям.

В данной концепции эмоциональное выгорание рассматривается как физическое и психическое истощение, влекущее за собой развитие низкой самооценки, социальной конфликтности и деперсонализации. Основным фактор выгорания в данном случае является профессиональный характер. Выгорание рассматривается как следствие профессиональных проблем, а не как психический синдром [2].

2. Однофакторная модель эмоционального выгорания Э. Пайнса и Э. Аронсона говорит о том, что основной и единственной причиной выгорания является истощение, физическое и эмоциональное. Все остальные компоненты идут как сопутствующие элементы или логически вытекающими последствиями. Поэтому данные авторы определяют эмоциональное выгорание как это состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях.

3. В отечественной психологии эмоциональное выгорание наиболее изучено в работе В. В. Бойко. Он рассматривает выгорание с позиции общего адаптационного синдрома Г. Селье. В данном случае выделяют три стадии развития выгорания:

- фаза напряжения характеризуется продолжительным влиянием стрессовой ситуации на организм, вследствие чего

возникает утомление, так как не находится достаточное количество ресурсов для адаптации к стрессору;

— фаза резистентности является промежуточной и выделение её весьма условно, так как её симптоматика схожа с фазой напряжения, только происходит усиление процессов адаптации и сопротивления стрессору. Организм стремится мобилизовать все оставшиеся ресурсы на поддержание прежнего уровня жизнедеятельности;

— фаза истощения включает в себя падение общего тонуса организма, способности адекватно реагировать на происходящую ситуацию, поддерживать продуктивную деятельность и социальные контакты.

Таким образом, исследование В.В. Бойко дало возможность идентифицировать синдром эмоционального выгорания с другими видами стресса. Так, синдром эмоционального выгорания — это выработанный личностью механизм защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, что в свою очередь отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнёром.

Эмоциональное выгорание сказывается на общем состоянии человека, подрывает его веру в собственные силы, что не даёт возможности собраться и выбраться из этого состояния. Помимо прочего на студентов в подобной ситуации оказывает сильное давление общество с актуальной на сегодняшний день повесткой успешной жизни. Сверстники и родители задают планку идеальной картинки, к которой должен стремиться человек, но при этом абсолютно не учитывают того факта, что каждый из нас проходит свой уникальный путь развития и бессмысленно сравнивать своё начало с чужой серединой. К тому же молодые люди смотрят социальные сети, сопоставляют себя с успешными личностями и загоняют себя в комплекс неполноценности, потому что за свою короткую жизнь не смогли достичь той идеальной картинки.

В контексте одного из вариантов самопомощи можно рассмотреть такой инструмент самопознания, как рефлексия. История самого понятия рефлексии долгая и уходит корнями в XVII в. Дж. Локк, приверженец английского материализма, рассматривал рефлексию как наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность. На сегодняшний день практика ре-

флексии становится всё более распространённой. Связано это с возрастающим интересом людей к психологии и желанием разобраться в себе и наладить внутреннее состояние.

С точки зрения Л.С. Выготского, рефлексия представляет собой самонаблюдение человеком за своими чувствами. Этот процесс происходит со стороны внутреннего «Я». При этом он разделял «Я» на действующее, рассуждающее и оценивающее [4]. Что так же даёт понимание о человека как о мыслящем, чувствующем и познающем себя субъекте.

С позиции М.К. Тутушкиной рефлексия — это механизм отражения личностных смыслов и принципов действий посредством установления связей между конкретной ситуацией и мировоззрением личности, лежащий в основе самоконтроля и саморегуляции личности в общении и в деятельности [3, с. 18]. Благодаря рефлексии у человека появляется возможность оказаться «над ситуацией», отойти от эмоциональных переживаний, вызванных текущим событием, и посмотреть на это из состояния, как будто ситуация уже является прошлым. Это позволяет не поддаваться эмоциям и мыслить здраво.

М.С. Мириманова описывает рефлексию как способ смотреть на себя со стороны [1]. В данном случае самопознание осуществляется посредством моделирования в своём сознании того образа, который, как предполагается, отражается в сознании общества, в котором находится индивид.

Таким образом, основной сутью рефлексии является познание субъектом самого себя. Осуществляется это при помощи самонаблюдения, отражения собственных чувств, анализа прошлых ситуаций и прогнозирования будущих.

Самоанализ своего состояния крайне важен в современных реалиях, так как своевременное реагирование на любые изменения, происходящие как во внешней среде, так и внутри человеческой души. Благодаря тому, что человек может периодически отстраняться от собственной точки зрения и переносить фокус внимания так, если бы он был третьим, незаинтересованным лицом, он становится способен справиться с той долей выгорания, которая отвечает за отсутствие ресурсов на текущий момент. Вовремя отреагировав на эмоциональное состояние, которое является последствием ряда обстоятельств, человек может предотвратить такие последствия, как выгорание, апатию и депрессию.

Литература:

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — ISBN978-5-534-08627-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514558>.
2. Козлова, К.В. Понятие «выгорание» в психологии: анализ и обобщение подходов / К.В. Козлова, О.И. Муравьева, Г.С. Короткова // Ped.Rev. — 2019. — № 1 (23). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-vygoranie-v-psihologii-analiz-i-obobshchenie-podhodov>.
3. Практическая психология: Учебник / Под редакцией М.К. Тутушкиной 4-е издание, переработанное, дополненное СПб.: Издательство «Дидактика Плюс», 2001. — 368 с.
4. Рефлексивность: определение, диагностика и значение в психотерапии / Сайт психологов b17.ru [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://b17-ru.turbopages.org/b17.ru/s/article/98208/>.

К вопросу о связи мотивации учения с рефлексивной самооценкой учебной деятельности у младших школьников

Пыхтина Елизавета Александровна, студент

Научный руководитель: Ткаченко Надежда Степановна, кандидат психологических наук, доцент
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Статья посвящена исследованию связи мотивации учения с рефлексивной самооценкой учебной деятельности у младших школьников. Представлены результаты теоретического исследования мотивации учения, рефлексивной самооценки учебной деятельности, как объекта психолого-педагогического исследования. Исследуется дискуссионная проблема в отношении понятий «мотив», «мотивация», «рефлексия», «рефлексивная самооценка учебной деятельности» в зарубежной и отечественной практиках; формулируется собственная авторская позиция. Автор приводит несколько точек зрения относительно мотивов учебной деятельности, видов мотивов учебной деятельности, уровней развития мотивации учебной деятельности. Рассмотрены компоненты учебной деятельности, уровни рефлексивной самооценки, заложенные в основу рефлексивной самооценки учебной деятельности. Раскрыта связь мотивации учения младших школьников и рефлексивной самооценки учебной деятельности у младших школьников. В завершении автором подчёркивается необходимость исследования мотивации учения младших школьников с разным уровнем рефлексивной самооценки учебной деятельности.

Ключевые слова: мотив, мотивация, учебная деятельность, мотивация учения, рефлексия, рефлексивная самооценка учебной деятельности.

В настоящее время существует множество подходов относительно исследования сущности «мотива», «мотивации», «рефлексии», «рефлексивной самооценки» как целостных явлений с психологическими особенностями. И отечественные и зарубежные авторы едины во мнении относительно того, что мотивации учения младших школьников с разным уровнем рефлексивной самооценки учебной деятельности является одной из наиболее изучаемых и исследуемых областей современной психологической науки. В этой связи, изучение мотивации учения младших школьников с разным уровнем рефлексивной самооценки учебной деятельности является актуальным и востребованным, так как наиболее благоприятный для развития учебной мотивации является младший школьный возраст, поскольку именно в это время ведущей становится учебная деятельность, мотивационная сфера меняется, появляются новые мотивы. Если не формировать учебную мотивацию в младшем школьном возрасте, то это может отразиться что на качестве обучения ребёнка, что на его поведении, отношении к школе и в целом к образованию и самообразованию.

Сложность и многоаспектность проблемы позволяет сформировать цель теоретического обзора — изучить взаимосвязь мотивация учения младших школьников с разным уровнем рефлексивной самооценки учебной деятельности.

Л. С. Выготский мотивацию рассматривает как «сложный многоуровневый регулятор жизнедеятельности человека — его поведения, деятельности. Высшим уровнем этой регуляции является сознательно-волевой» [5, с. 69].

В. Г. Алексеев отмечает, что «мотивационная система человека имеет, гораздо более сложное строение, чем простой ряд заданных мотивационных констант. Она описывается исключительно широкой сферой, включающей в себя и автоматически осуществляемые установки, и текущие актуальные стремления, и область идеального, которая в данный момент не является актуально действующей, но выполняет важную для

человека функцию, давая ему ту смысловую перспективу дальнейшего развития его побуждения, без которой текущие заботы повседневности теряют своё значение» [1, с. 47].

Наиболее полным является определение мотива, предложенное одним из ведущих исследователей этой проблемы — Л. И. Божович. Такое определение мотива снимает многие противоречия в его толковании, где объединяются энергетическая, динамическая и содержательная стороны [2].

Как указывает Б. А. Сосновский, «трактовка мотива соотносит это понятие либо с потребностью, либо с переживанием этой потребности и её удовлетворением, либо с предметом потребности» [4, с. 111].

Л. С. Выготский полагает, что «самым широким является понятие мотивационной сферы, включающее и аффективную, и волевую сферу личности, переживание удовлетворения потребности» [5, с. 80].

Отметим, что понимание мотива как «определённой потребности», по А. Н. Леонтьеву, позволяет определять его как «внутренний мотив, входящий в структуру самой деятельности» [9, с. 13].

Для строения мотивационной сферы ребёнка имеет значение не только соотношение «понимаемых» и «реально действующих» мотивов, но и выделение ведущих, или, по А. Н. Леонтьеву, «смыслообразующих мотивов. Главным в иерархии мотивов является не то побуждение, которое вызывает наибольший прилив сил, энергии (имеет большую побудительную силу) или наиболее сильно переживается, а то побуждение, которое приобретает для этого конкретного ребёнка подлинно личностный смысл, связано с его человеческой позицией, главным жизненным отношением. Развитие ребёнка состоит, в частности, в том, что широкие социальные и познавательные мотивы меняют свою психологическую характеристику: возрастает личностная значимость и действенность одних, изменяется роль других, соответственно меняется их соотношение в индивидуальном развитии ученика» [9, с. 15].

Мотивация учения представляет собой решающий фактор эффективности учебного процесса. При изучении мотивации продуктивным является представление о ней как о сложной системе, в которую включены определённые иерархизированные структуры.

По мнению Б.Р. Мандель, «иерархическая структура мотивационной сферы определяет направленность личности человека, которая имеет разный характер в зависимости от того, какие именно мотивы по своему содержанию и строению стали доминирующими» [10, с. 52].

Согласно А.К. Марковой, «в структуру учебной мотивации включены: непосредственно-побуждающие мотивы, основанные на эмоциональных проявлениях личности, перспективно-побуждающие мотивы учебной деятельности, основанные на понимании значимости знания вообще и учебного предмета в частности, интеллектуально-побуждающие мотивы, основанные на получении удовлетворения от самого процесса познания» [11, с. 44].

Особое место занимают познавательные мотивы. Как отмечает К.В. Краснова «развитие познавательных мотивов младших школьников направлено на развитие навыков и умений когнитивной деятельности, овладение обучающимися универсальными способами действий, формирование познавательных мотивов, создание в образовательном процессе положительной эмоциональной среды, то есть на формирование такой личности, которая может успешно адаптироваться к изменениям в современном обществе и мире» [8, с. 272].

На наш взгляд, в основу методологического исследования мотивации учебной деятельности младших школьников необходимо выделить социальные, познавательные и личностные мотивы, под воздействием которых возрастает личностная значимость и ответственность одних, изменяется роль других, соответственно меняется их соотношение в индивидуальном развитии ученика.

Благодаря исследованиям М.А. Данилова и Б.П. Есипова в теорию и практику обучения в 60-е годы вошли понятия «мотивация учения», «познавательный интерес» [6].

В целом, под мотивацией учения М.А. Данилов, Б.П. Есипов понимают «систему целей, потребностей и мотивов, которые побуждают человека овладеть знаниями, способами познания, быть активным в учебной деятельности» [6, с. 117].

Учёные до сих пор не дали прямого и чёткого определения термину «учебная мотивация». Одной из причин этого может быть терминологическая неясность, которая свойственна общей психологии. Термины «учебная мотивация», «мотивация учения», «мотивация учебной деятельности», «мотивационная сфера учащегося» используются как синонимы в широком или узком смысле.

По А.К. Марковой «учебная мотивация это — одно из новообразований психического развития школьников, возникающее в ходе осуществления учащимися активной учебной деятельности» [11, с. 39].

И.А. Зимняя определяет учебную мотивацию как «частный вид мотивации, включённой в деятельность учения, учебную деятельность» [7, с. 49].

Мотивация учебной деятельности — это совокупность внешних побуждений, индивидуальных стремлений и рацио-

нальных доводов, определяющих принятие учеником аргументированного решения о продолжении учебной деятельности; персонализированный процесс формирования внутренней готовности к принятию такого решения, обусловленный социальными обстоятельствами и личностными качествами ученика, определяющими и стимулирующими его учебно-познавательную активность.

В педагогической психологии значительное место уделено изучению генезиса мотивационной сферы в детском возрасте, выделению состава мотивации учения, изучению отдельных мотивов учения, выделению доминирующих, структурообразных компонентов мотивации учебной деятельности.

Мотивация школьника является видовым понятием по отношению к мотивации человека. Она составляет ту часть его мотивационной сферы, которая формируется на определённом этапе жизни и связана с местом его пребывания. Главное, что отличает один вид мотивации от другого, состоит в различии «социальной ситуации развития», в которой она формируется.

Учебная мотивация имеет несколько специфических только для неё факторов. Одним из таких факторов является то, что учебная мотивация во многом зависит от системы образования, образовательного учреждения. Вторым фактором, который оказывает влияние на учебную мотивацию, является способ организации образовательного процесса. В качестве третьего фактора, мы можем отметить индивидуальные особенности учащегося. И, наконец, последним фактором, от которого зависит учебная мотивация, являются особенности личности самого педагога, система его взаимоотношений с учащимися, и специфика преподаваемого учебного предмета.

Л.И. Божович полагает, что «мотивы учебной деятельности — это побуждения, характеризующие личность учащегося, её основную направленность, воспитанную на протяжении предшествующей его жизни, как семьёй, так и самой школой» [2, с. 71].

Данные по рефлексивной самооценке учебной деятельности младших школьников довольно ограничены и фрагментарны.

Л.А. Головей определяет рефлексию «как форма познания есть не только оценочная, но и эвристическая способность человека — она выступает как источник нового знания (творящей информации). Рефлексия стала проблемой особого осмысления ещё в древнегреческой философии. Сократ выдвинул на первый план задачу самопознания, предмет которого — «духовная активность в её познавательной функции, осознании человеком собственной Божественной сущности» [12, с. 85].

Сейчас понятие «рефлексия» применяется во всевозможных науках: философии, психологии, педагогике.

Согласно Н.Г. Алексееву рефлексия — это «осознание уже проделанного» [1, с. 11].

С.Ю. Степанов определяет «рефлексию как форму опосредованного знания» [14, с. 19].

С.Л. Рубинштейн также указывает на то, что «рефлексия — это механизм отражения личностных смыслов и принципов действий посредством установления связей между конкретной ситуацией и мировоззрением личности, лежащий в основе самоконтроля и саморегуляции личности в общении и в деятельности. Именно рефлексия выводит человека из сиюминутного

временного пространства, заставляя его обратиться к прошлому с целью отражения в сознании уже происшедших событий со стороны, находясь «над ситуацией» [13, с. 137].

Взгляды различных исследователей на понятие «рефлексия» указывают на то, что рефлексия — это, прежде всего, деятельность человека, направленная на осмысление и переосмысление своих собственных действий, отношений с окружающим миром и их законов, процесс самосозерцания, самопознания и саморазвития. Именно поэтому исследователи рассматривают рефлексию как личностное образование.

Рефлективная самооценка учебной деятельности младшего школьника — это умение анализировать собственные действия, видеть себя со стороны, допускать существование других точек зрения в процессе овладения способами учебных действий. Воспитание личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию зависит от формирования рефлективной самооценки учебной деятельности младшего школьника, в основу которой заложены компоненты учебной деятельности (вводно-мотивационный компонент, операционально-познавательный компонент, рефлексивно-оценочный компонент) на различных этапах формирования рефлексии (коллективный, групповой, индивидуальный). Выделяют уровни рефлективной самооценки учебной деятельности младших школьников: высокий, средний, низкий. Они отражают высокую, среднюю или низкую успеваемость, поведение, степень конфликтности с одноклассниками и учителем, потребность в знаниях и интерес к учёбе.

В настоящее время вопрос влияния рефлективной самооценки на успешность обучения младшего школьника явля-

ется достаточно востребованным. Т. В. Бондаренко определяет самооценку как «неотъемлемый компонент самосознания, она определяет то, как индивид осознает и оценивает самого себя, свои физические силы, умственные способности, поступки, мотивы и цели своего поведения, а также как он относится к окружающему, к другим людям и самому себе. Самооценка определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний» [3, с. 207].

Взаимосвязь мотивации учения младших школьников и рефлективной самооценки учебной деятельности младшего школьника заключается в следующем: младшие школьники с разной рефлективной самооценкой учебной деятельности отличаются высокими познавательными мотивами, проявляют наибольший интерес к процессу обучения, взаимодействию со сверстниками. Более низкая рефлективная самооценка учебной деятельности способствует снижению мотивации учения, младшие школьники не ориентированы на социальные мотивы, а также на достижение высоких результатов в обучении. Поэтому взаимосвязь мотивации учения младших школьников и рефлективной самооценки учебной деятельности младшего школьника очевидна.

Таким образом, в настоящее время есть много исследований по изучению мотивации учения младших школьников и их рефлективной самооценки учебной деятельности в отдельности, но особенности взаимосвязи мотивации учения младших школьников с разным уровнем рефлективной самооценки учебной деятельности требуют более детального изучения, что и составило проблему нашего исследования.

Литература:

1. Алексеев Н. Г. Рефлексия и формирование способа решения задач: (Переизд. Дис. на соиск. учен. степени канд. психол. наук) / Алексеев Н. Г. — Москва, 2002. — 136 с.
2. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков: [Сборник статей] / Под ред. [и с предисл.] Л. И. Божович и Л. В. Благоннадеждиной; Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии Акад. пед. наук СССР. — М.: Педагогика, 1972. — 351 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007123977> (дата обращения: 13.02.2023).
3. Бондаренко Т. В. Самооценка младших школьников / Т. В. Бондаренко. // Молодой ученый. — 2020. — № 47 (337). — С. 207–209. — URL: <https://moluch.ru/archive/337/75327/> (дата обращения: 23.02.2024).
4. Возрастная и педагогическая психология: учебник для вузов: Электронный ресурс / Б. А. Сосновский [и др.]; под редакцией Б. А. Сосновского. — М.: Юрайт, 2023. — 359 с. — ISBN978-5-9916-9795-8. — URL: <https://urait.ru/bcode/513565> (дата обращения: 11.02.2023).
5. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. — М.: Юрайт, 2023. — 281 с. — ISBN978-5-534-07290-7. — URL: <https://urait.ru/bcode/513888> (дата обращения: 11.02.2023).
6. Данилов М. А. Дидактика / М. А. Данилов, Б. П. Есипов; Под общ. ред. Б. П. Есипова; Акад. пед. наук РСФСР. Ин-т теории и истории педагогики. — М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1957. — 518 с.
7. Зимняя И. А. Педагогическая психология. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. — 480с. — URL: https://pedlib.ru/Books/2/0309/2_0309-201.shtml (дата обращения: 10.02.2024).
8. Краснова К. В. Выявление познавательной активности младших школьников и её развитие в условиях смешанного обучения // Бизнес. Образование. Право. — 2023. — № 4 (65). — С. 271–276. — URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_54983149_48954446.pdf (дата обращения: 30.03.2024).
9. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции: Конспект лекций / Кафедра общ. психологии. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1971. — 38 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007153365> (дата обращения: 10.02.2024).
10. Мандель Б. Р. Возрастная психология: учебное пособие / Б. Р. Мандель. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: ИНФРА-М, 2021. — 350 с. — ISBN: 978-5-16-015893-8.
11. Маркова А. К. Формирование мотивации учения: Кн. для учителя / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. — М.: Просвещение, 1990. — 191 с.

12. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов: Электронный ресурс / Л. А. Головей [и др.]; под общей редакцией Л. А. Головей. — 2-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2023. — 413 с. — ISBN978-5-534-15965-3. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510373> (дата обращения: 11.02.2024).
13. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2-х т. / Акад. пед. наук СССР. — М.: Педагогика, 1989. — (Труды действительных членов и членов-корреспондентов Акад. пед. наук СССР). Т. 2 / [сост., авт. коммент. и послесл. К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский]. — 1989. — 322 с. — URL: https://vk.com/wall-8281_484735 (дата обращения: 13.02.2024).
14. Степанов С. Ю. Место личностной рефлексии в решении творческих задач: диссертация... кандидата психологических наук: 19.00.07. — Москва, 1984. — 235 с.

Исследование агрессивного поведения у младших школьников

Соколова Алёна Андреевна, студент магистратуры

Стерлитамакский филиал Уфимского государственного университета науки и технологий

В статье рассматриваются результаты психолого-педагогического исследования агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: агрессия, младший школьник, девиантное поведение, физическая агрессия, вербальная агрессия, косвенная агрессия, негативизм, обида, подозрительность, склонность к раздражению.

Актуальность исследования обуславливается необходимостью обеспечения психолого-педагогических условий для реализации требований ФГОС Начального общего образования. В действительности, законодательно подкреплено, что педагогам и специалистам общеобразовательного учреждения важно проводить профилактику формирования у обучающихся девиантных форм поведения, агрессии и тревожности.

Следует отметить, что сфера исследований данного феномена весьма разнообразна и получила освещение в ряде научных направлений. Так в психологии и педагогике глубокое и всестороннее изучение вопросов агрессивного поведения личности содержится в трудах: А. Басса, Л. Берковиц, Л. П. Колчиной, С. Е. Рощина, Т. Г. Румянцевой и других ученых. В их работах анализируется разнообразие проявлений агрессивности школьников, исследуются ее причины.

Однако, несмотря на значительную теоретическую освещенность затронутой проблемы, в практике воспитательной деятельности школы, по-прежнему, отмечается недостаток методических разработок, которые были бы нацелены на исследование агрессивного поведения среди детей младшего школьного возраста.

В целях детального изучения проявлений агрессии у младших школьников проведено экспериментальное исследование в условиях МАОУ СОШ № 35 г. Стерлитамак. Эксперимент проводился среди обучающихся 4-х классов, в количестве 50 человек.

Для изучения агрессии использованы опросник Б. Дарки «Изучение агрессивности», стандартизированный Ю. А. Зайцевым, Ю. А. Кузнецовым. Стандартизированные значения, обработанные с помощью формул в программе Microsoft Excel 2019 представлены в сводной таблице 1

Таблица 1. Показатели агрессивного поведения младших школьников (методика Б. Дарки)

№	Вид агрессивного поведения / уровни развития	Показатели					
		Высокий		Средний		Низкий	
		Кол-во, чел.	Кол-во, %	Кол-во, чел.	Кол-во, %	Кол-во, чел.	Кол-во, %
1	Физическая агрессия	10	20	8	16	32	64
2	Косвенная агрессия	23	46	11	22	16	32
3	Раздражение	29	58	6	12	15	30
4	Негативизм	20	40	5	10	25	50
5	Обида	11	22	30	60	9	18
6	Подозрительность	8	16	22	44	20	40
7	Вербальная агрессия	19	38	20	40	12	24
8	Чувство вины	11	22	11	22	29	58

Согласно результатам, представленным в таблице 1., отметим, что среди младших школьников высокий уровень физической агрессии зафиксирован у 20% испытуемых; косвенной

агрессии — 46%; раздражительности — 58%; негативизма — 40%; чувство обиды — 22%; подозрительности — 16%; вербальной агрессии — 38%; чувства вины — 22%

Таблица 2. Результаты диагностики по индексу агрессивности и индексу враждебности (методика Б. Дарки)

№	Уровни	Показатели			
		Индекс агрессивности		Индекс враждебности	
		Кол-во, чел.	Кол-во, %	Кол-во, чел.	Кол-во, %
1	Высокий	20	40	31	62
2	Средний	25	50	17	34
3	Низкий	5	10	2	4

Средний уровень физической агрессии зафиксирован у 16% испытуемых; косвенной агрессии — 22%; раздражительность — 12%; негативизма — 10%; обидчивость — 60%; подозрительности — 44%; вербальной агрессии — 40%; чувства вины — 22%

В ходе диагностики установлено, что низкий уровень физической агрессии выявлены у 64%; косвенной агрессии — 32%; склонности к раздражению — 30%; негативизма — 50%; обиды — 12%; подозрительности — 40%; вербальной агрессии — 24%; чувства вины — 58%

Далее с целью идентификации показателей агрессивных проявлений и враждебности, мы перевели полученные данные в стандартизированные значения в соответствии с формулами А. А. Хвана, где:

$$\text{«Враждебность»} = (\text{Обида} + \text{Подозрительность})/2$$

$$\text{Агрессивность} = (\text{Физическая агрессия} + \text{Раздражение} + \text{Вербальная агрессия})/3 \text{ [3, с. 11].}$$

Изучив данные таблицы 2., следует выделить, что у половины респондентов (50%) обнаружен средний уровень агрессивных проявлений; низкие показатели отмечены у 10%, а высокий уровень агрессивных реакций — 40%. Причем в большинстве случаев у четвероклассников с высокими уровнем аг-

рессивности ярко выражена физическая и вербальная агрессия, чуть меньше проявляется раздражительность. Низкий уровень враждебности — 4%, средний уровень — 34%, высокий уровень — 62%. Антагонистичные четвероклассники с чаще всех проявляют негативизм к окружающим.

Таким образом, отмечаем, что большая часть детей, принимавших участие в эксперименте, показали высокие и средние показатели агрессивности. Более того, у половины испытуемых наблюдается тенденция к вербализации агрессии: школьники резко возбуждаются, но тяжело отходят, часто нецензурно выражаются, однако ненормативная лексика, как отмечает классный руководитель появляется в речи в основном у детей, которые хотят показать, что они «круче», «смелее». Порой это встречается даже среди отличников: у кого-то ярко выражено, у кого-то менее проявляется. На такое поведение влияют различные обстоятельства и, прежде всего, психоэмоциональное состояние самого ребенка.

Таким образом, анализ результатов исследования позволил сделать вывод, что у большинства испытуемых наблюдаются высокие показатели агрессии. Поэтому с младшими школьниками необходимо проводить регулярную работу по коррекции агрессивного поведения, включая различные методы и приемы.

Литература:

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль.— Спб.: Изд-во «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2001.— 512 с.
2. Зайцев Ю. А., Кузнецова Ю. А., Хван А. А. Стандартизированный опросник агрессивных и враждебных реакций А. Басса и А. Дарки: методические рекомендации.— Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2020.— 66 с.
3. Шипова Л. В. Методы психологической диагностики агрессии и агрессивности младших школьников: учебно-методическое пособие.— Саратов: Изд-во СГУ им. Н. Г. Чернышевского.— 2016.— 56 с.

Образ будущего и готовность к профессиональному самоопределению в юношеском возрасте

Шаповаленко Ирина Владимировна, профессор, кандидат психологических наук, доцент;
Рыбникова Ольга Николаевна, студент магистратуры
Московский государственный психолого-педагогический университет

В статье описывается проведенная работа по выявлению связи образа будущего и готовности к профессиональному самоопределению в юношеском возрасте. В нашем исследовании мы предположили, что содержание образа будущего в юношеском возрасте связано с уровнем готовности к профессиональному самоопределению. Исследование проведено с участием 85 учеников 10–11 классов средней школы г. Подольска Московской области в возрасте от 15–18 лет. Для определения содержания будущего в юношеском возрасте использовались следующие методики: Методика «Линия жизни» А. А. Кроника; ММИ «Неоконченные предложения» Ж. Нюттена, в редакции Н. Н. Толстых. Для определения уровня готовности к выбору профессии: методика определения статусов

профессиональной идентичности (А. А. Азбель, А. Г. Грецов); опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии (В. Б. Успенский). Полученные данные согласуются с выдвинутой гипотезой: лица юношеского возраста с высоким уровнем готовности к профессиональному самоопределению имеют структурированный образ будущего. Лица юношеского возраста с низким уровнем готовности к профессиональному самоопределению, имеют неопределенный или противоречивый образ будущего.

Ключевые слова: образ будущего, готовность к профессиональному самоопределению, юношеский возраст, временная перспектива.

Image of the future and readiness for professional self-determination in adolescence

The article describes the work carried out to identify the connection between the image of the future and readiness for professional self-determination in adolescence. In our study, we assumed that the content of the image of the future in adolescence is associated with the level of readiness for professional self-determination. The study was conducted with the participation of 85 students in grades 10–11 of secondary school in Podolsk, Moscow region, aged 15–18 years. To determine the content of the future in adolescence, the following methods were used: The method of «Life-lines» by A. A. Kronik; MMI «Unfinished sentences» by J. Nyutten, edited by N. N. Tolstykh. To determine the level of readiness to choose a profession: methodology for determining the status of professional identity (A. A. Azbel, A. G. Gretsov); questionnaire to identify the readiness of school-children to choose a profession (V. B. Uspensky). The data obtained are consistent with the hypothesis put forward: young people with a high degree of readiness for professional self-determination have a structured image of the future. Young people with a low degree of readiness for professional self-determination have an uncertain or contradictory image of the future.

Keywords: image of the future, readiness for professional self-determination, adolescence, time perspective.

Актуальность данного исследования обусловлена настоящей социально-экономической тенденцией на ускорение технологического прогресса, изменение привычных форм деятельности, вносящих новые тенденции в профессиональное и личностное развитие человека. Встает необходимость проектирования моделей профессионального и личностного развития, которые позволили бы человеку жить достойно и раскрыть свои внутренние ресурсы, сориентироваться в быстроменяющихся условиях, предлагали бы разнообразные пути построения жизненной траектории, доступ к получению образования в наиболее соответствующей особенностям и устремлениям индивида сфере, интересной и творческой работе, возможности саморазвития, сохранению здоровья. В юношеском возрасте, особенно на пороге взрослой жизни, все устремления и помыслы направлены в будущее. Важность этого момента в том, чтобы жизненные планы не были оторваны от реальности, имели структурность, имели конкретный план реализации. Поэтому именно в юношеском возрасте взаимосвязь образа будущего с готовностью к профессиональному самоопределению требует более глубокого исследования. Молодые люди стоят на пороге взрослой жизни в сложных социально-экономических условиях, порой неблагоприятных, при этом намерения и ожидания юношей и девушек и требования жизни часто вступают в противоречие, в результате этого некоторые жизненные аспекты могут восприниматься ими как проблемные. Осознание этого находит свое отражение в их отношении к будущему. Сама проблема свободы выбора создает для молодых людей трудность, ответственность, опасения за свою дальнейшую жизнь. В это время каждый шаг кажется решающим, и бремя ответственности становится непосильным, а угроза судьбоносной ошибки рождает напряженность, депрессии и неврозы. Для развития и самореализации личности сформированный образ будущего становится необходимым пунктом. Эта необходимость и послужила причиной выбора темы исследования.

Объектом исследования стал образ будущего в юношеском возрасте. **Предмет исследования** — связь между образом будущего и готовностью к профессиональному самоопределению в юношеском возрасте.

Целью нашего исследования было проследить связь между содержанием образа будущего и готовностью к профессиональному самоопределению в юношеском возрасте. Мы поставили себе задачи провести анализ теоретических и экспериментальных подходов к проблеме профессионального самоопределения в юношеском возрасте, роли образа будущего в этом процессе. Затем эмпирически определить уровень значимых параметров личностного компонента образа будущего в юношеском возрасте и уровень готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению, проследить связь между готовностью к профессиональному самоопределению и образом будущего в юношеском возрасте. Провести анализ результатов и сделать выводы.

Основной гипотезой исследования стало предположение, что содержание образа будущего в юношеском возрасте связано со степенью готовности к профессиональному самоопределению.

Частные гипотезы

Лица юношеского возраста с высоким уровнем готовности к профессиональному самоопределению имеют структурированный образ будущего.

Лица юношеского возраста с низким уровнем готовности к профессиональному самоопределению имеют неопределенный или противоречивый образ будущего.

Мы использовали следующие **методы** в своем исследовании: методы теоретического анализа, метод интерпретация и обобщение научных данных; математическую обработку данных в программе IBM SPSS Statistics Subscription, с приме-

нением коэффициента ранговой корреляции Спирмена, непараметрический критерий У Манна Уитни. Психодиагностические методики: методика «Линия жизни» А. А. Кроника [3]; ММИ «Неоконченные предложения» Ж. Нюттена в редакции Н. Н. Толстых [4,5,6]; методика изучения статусов профессиональной идентичности (А. А. Азбель, А. Г. Грецов) [2]; опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии (В. Б. Успенский) [7].

Теоретическая значимость исследования заключается в попытках проследить связь содержания образа будущего в юношеском возрасте у лиц с разным уровнем подготовленности к выбору профессии и с разными статусами профессиональной идентичности. Выявлены различия в глубине временной перспективы, а именно для учащихся 10–11 классов с высокой готовностью к выбору профессии характерно планирование своего будущего, преобладание конкретных целей, в отличие от старшеклассников с низким уровнем готовности, в образе будущего которых представлены абстрактные цели. Рассмотрена взаимосвязь пространственно-временных ощущений и различные аспекты содержания образа будущего в юношеском возрасте. Результаты вносят вклад в изучение феномена образа будущего, как основной характеристики мотивации деятельности на этапе профессионального определения, как фактора, оказывающего влияние на выбор жизненного пути. Образ будущего позволяет получить представление о потенциале личности, если говорить о исследовании образа будущего в юношеском возрасте, оценить жизненные перспективы, планы, то можно представить прогноз развития общества в целом. Итоги этого исследования призваны показать важность формирования образа будущего.

Исследование проводилось в Государственном бюджетном образовательном учреждении № 31 (город Подольск) в 2024 году. В исследовании приняли участие 85 учащихся 10–11 классов (от 15 до 18 лет). Распределение учеников по полу равномерное: 49% — женского, 51% — мужского пола. Полученные данные были обработаны качественно и количественно.

Выводы

Содержание образа будущего в юношеском возрасте связано с степенью с уровнем готовности к профессиональному самоопределению.

Литература:

1. Выготский Л. С. Педология подростка // Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. М.: Педагогика. 1984.
2. Азбель А., Грецов А., Психологические тесты для старшеклассников и студентов, Питер, 2012. С. 170
3. Кроник А. А., Головаха Е. И. Психологический возраст личности. НПФ «Смысл» 2015 г.
4. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004.
5. Нюттен Ж. Мотивация // Экспериментальная психология / Ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже: В 6 вып. М.: Прогресс, 1975. Вып. V. С. 15–110.
6. Толстых Н. Н. Жизненные планы старшеклассников. Варианты временной перспективы // Формирование личности старшеклассника / Под ред. И. В. Дубровиной. М.: Педагогика, 1989. С. 25–55
7. Опросник подготовленности школьников к выбору профессии / В. Б. Успенский // Воспитательный процесс: изучение эффективности: метод. рекомендации / под. ред. Е. Н. Степанова. М.: ТЦ «Сфера», 2000. С. 62–64.

В целом у испытуемых наблюдается средний уровень готовности к профессиональному самоопределению. Среди статусов профессиональной идентичности у респондентов чаще всего наблюдается мораторий и сформированный статус. Ярко выраженные жизненные перспективы, связаны с обучением и ближайшими планами на год, не выражены перспективы прошлой жизни и исторического будущего.

Готовность к выбору профессии положительно связана с перспективой коммуникации, направленной на себя, видением себя как человека успешного в общении.

Чем более выражен неопределенный статус профессиональной идентичности у лиц в юношеском возрасте, тем ниже оцениваются ими перспективы обучения.

Чем выше у испытуемых уровень моратория, как типа профессиональной идентичности, тем ниже их оценки недельной временной перспективы и содержательная перспектива самооценки, но тем выше содержательная временная перспектива второй (карьерной) половины трудоспособного возраста (45–65 лет).

Чем выше выражен как тип профессиональной идентичности мораторий, тем ниже оценки перспектив на неделю и тем ниже перспектива самооценки.

Чем выше сформированный статус профессиональной идентичности, тем ниже оцениваются подростками перспективы первой половины трудового возраста 25–45 лет. При низкой готовности к профессиональному самоопределению у подростков преобладает неопределенный тип профессиональной идентичности более выражены перспективы перехода ко взрослой жизни автономии и саморегуляции. При высокой готовности к профессиональному самоопределению преобладает сформированный тип профессиональной идентичности и более выражены перспективы на день и на будущую трудовую деятельность.

Мы выполнили поставленные задачи исследования. Выдвинутая гипотеза подтверждена результатами исследования: содержание образа будущего в юношеском возрасте, связано со степенью готовности к профессиональному самоопределению. Лица юношеского возраста с высоким уровнем готовности к профессиональному самоопределению имеют структурированный образ будущего. Лица юношеского возраста, имеющие низкий уровень готовности к профессиональному самоопределению, имеют неопределенный или противоречивый образ будущего.

Понятие «адаптация к школе» и ее особенности

Яковлева Наталья Александровна, студент магистратуры
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (г. Челябинск)

В статье автор исследует определение и процесс адаптации первоклассников к обучению в школе.

Ключевые слова: школьная адаптация и дезадаптация.

За всю свою жизнь человек чувствует в процессе адаптации не единожды: рождение человека; когда учится говорить и общаться со своей семьей; посещение детского сада (новое окружение); обучение в школе, где ребенок проходит адаптацию несколько раз; вхождение в студенческую среду или рабочий коллектив; образование своей семьи. Поэтому очень важно сформировать у человека адаптивные способности с самого раннего детства.

Г. Ауберт во второй половине 18 века ввел впервые термин «адаптация» (пригодный, удобный, приглаживание, приспособление), который потом использовался как в общественных, естественных и технических науках.

Понятие «адаптация» использовалось в основном в биологии, только потом это понятие стали использовать в философии или психологии, применяя и к личности человека и к коллективному поведению.

Такие ученые, как Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и другие, определяют адаптацию как динамический процесс перестройки функциональных систем организма, обеспечивающего динамическое возрастное развитие.

Большой толковый словарь русского языка определяет адаптацию как:

1. *Биология.* Процесс привыкания, приспособления органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся условиям существования.

2. *Психология.* Приспособление личности к социальной среде (в том числе к условиям труда, профессиональным требованиям, морально-психологической атмосфере в коллективе).

В словаре методических терминов Э. Г. Азимова, А. Н. Шуккина сказано, что «Адаптация (от лат. *adaptare* — приспособлять). Приспособление организма, личности или группы к новым внешним условиям. Различают сенсорную А. (приспособительное изменение чувствительности к интенсивности действующего на орган чувств раздражителя) и социальную А. (процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды). Социально-психологическим содержанием социальной А. является сближение целей и ценностных ориентаций группы и входящего в него индивида, усвоение им норм, традиций групповой культуры, вхождение в ролевую структуру группы» [4, с. 102].

Из всего вышесказанного понятно, что адаптация — это прежде всего приспособление или привыкание к чему-то новому, к новым условиям существования или новой социальной среде.

Тогда, что же такое «школьная адаптация»? Наиболее полное определение дает Н. И. Гуткина, что это «приспособление ребенка к первичному учебному коллективу, нормам поведения и взаимоотношений в новом коллективе. В процессе школьной

адаптации происходит включение ребенка в систему взаимоотношений класса с его традициями, нормами жизни, ориентирами».

Стоит сказать, что различают еще и социальную адаптацию, которая является частью понятия «адаптация», и дезадаптации. И. Н. Никитина определяет ее как «интеграция личности в сложившуюся систему социальных отношений» [3].

То есть ребенок становится адаптированным (что является результатом адаптации) — приспособленным к новой комфортной социально-педагогической среде, в которой происходит успешное развитие его личностных, физических и интеллектуальных качеств, а также раскрывается индивидуальность ребенка.

А. А. Началджян определяет адаптацию через состояние социально-психической адаптированности: «Социально-психическую адаптированность можно охарактеризовать как такое состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей. Адаптация же — это тот социально-психологический процесс, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию адаптированности» [2].

А. А. Началджян, вывел ее *разновидности*: нормальная (устойчивая адаптированность личности); девиантная или неконформистская (удовлетворение индивидуальных потребностей личности в данной среде без учета ожиданий и требований среды (группы), вызывая неприятие со стороны других членов общества); патологическая (осуществляется при помощи патологических механизмов, незрелых, примитивных защит и деструктивных форм поведения, что ведет невротическим расстройствам и нарушениям социального функционирования (Началджян, 1988).

Последние два вида адаптации относятся к дезадаптации.

В справочнике И. Г. Малкиной-Пых указано, что «Дезадаптация — несоответствие социопсихологического и психофизиологического статуса человека требованиям ситуации жизнедеятельности, которая в свою очередь не позволяет ему адаптироваться к условиям среды его существования, то есть это снижение адаптационных возможностей человека».

Нарушения адаптации к школе могут проявляться как проблемы в учебной деятельности, мотивации, произвольной регуляции поведения, внимания, неумения принять темп школьной жизни.

Виды адаптации: психологическая (приспособление индивида посредством психологических процессов к новым условиям и задачам); социальная (приспособление индивида к социальной среде, установлением контактов и новых знакомств); физиологическая (приспособление строения и функций организма к условиям среды).

Выделяют три уровня адаптации: высокий уровень, средней уровень и низкий (дезадаптация).

Этапы процесса адаптации: ориентировочный (знакомство и первые контакты, психика неустойчива, от 10 дней до 2 недель); неустойчивое приспособление (начало привыкания к условиям, правилам, менее тревожно, от 2 недель до 2 месяцев); относительно устойчивое (действия по опыту, спокойствие и работоспособность, примерно 2–6 месяцев).

Адаптацию ребенка к школе может затруднить: если ребенок не ходил в детский сад; неполная семья или в семье нет согласованности в воспитании и предъявляются к ребенку различные требования родителями; ребенок имеет проблемы со здоровьем, ослаблен и т.д.

Критерии благоприятной адаптации ребенка к школе: принятие школьных норм и правил, адекватное поведение; благоприятная образовательная атмосфера в классе и школе в целом; удовлетворенность процессом обучения и межличностными отношениями; установление конструктивных контактов с обучающимися и учителем; овладение навыками учебной деятельности; проявление самостоятельности при выполнении учебных заданий; благоприятный социальный статус; успе-

ваемость; эмоциональное благополучие; положительное отношение ребенка к школе.

Е. А. Панько среди факторов, влияющих на адаптацию, выделил: «индивидуальные особенности ребенка; тип учебного заведения, в котором воспитывался ребенок; тип заведения, в котором ребенок начал обучение; уровень сложности образовательных программ; степень подготовленности ребенка к школе».

Нельзя не отметить также силу влияния семьи ребенка на процесс адаптации к школе, ее помощь, понимание, любовь и поддержка ребенка в этом процессе. По результатам исследований Я.Л. Коломинского и Е.А. Панько позитивную роль в адаптации к школе играют следующие факторы: благоприятная семейная микросреда, для которой характерно отсутствие конфликтных ситуаций; правильные методы воспитания в семье; полноценное общение с ребенком, заинтересованность в подготовке ребенка к школе; тесный контакт родителей с учителем; выполнение ребенком требований школьного режима.

Итак, успешность адаптации ребенка зависит от факторов, как внешних (социальное окружение, взаимоотношения в семье, уровень поддержки близких, образовательные возможности, условия жизни и т.д.), так и внутренних (стрессоустойчивость, самооценка, саморегуляция и самоконтроль и т.д.). Работа с этими факторами, а также помощь взрослых, как родителей, так и педагогов, психологов, помогут создать наилучшие условия для успешной адаптации ребенка к новым условиям и социуму.

Литература:

1. Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе.— 3-е изд.— Москва: Издательство Академический проект, 2000.— 184 с.
2. Началджян, А. А. Социально-психологическая адаптация личности. Ереван: Издательство ЭПО, 1988.
3. Никитина, И. Н. К вопросу о понятии социальной адаптации / И.Н. Никитина.— Москва: Издательство АСТ — ПРЕСС, 1980.— 85с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Значимость физической культуры для студентов в современном мире

Варламова Нина Александровна, студент
Научный руководитель: Кормилицын Юрий Васильевич, старший преподаватель
Средне-Волжский институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России) в г. Саранске

В данной статье рассмотрены вопросы значимости физической культуры для студентов в современном мире.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, современный мир.

The importance of physical education for students in the modern world

Varlamova Nina Alexandrovna, student
Scientific advisor: Kormilitsyn Yuri Vasilyevich, senior teacher
The Middle Volga Institute (branch) of the All-Russian State University of Justice (RPA of the Ministry of Justice of Russia) in Saransk

This article discusses the importance of physical education for students in the modern world.

Keywords: students, physical education, the modern world.

В современном стремительном и высокотехнологичном мире, где сидячий образ жизни и цифровая зависимость быстро становятся нормой, физическая культура имеет первостепенное значение для студентов. Она не только улучшает физическое здоровье, но и оказывает положительное влияние на их общее благополучие и успеваемость.

Физические преимущества

Регулярные занятия физической культурой укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают мышечную силу и выносливость. Они также помогают снизить риск таких хронических заболеваний, как болезни сердца, инсульт, диабет и ожирение. Для студентов, которые ведут напряженный образ жизни, физические нагрузки предоставляют возможность выплеснуть накопившийся стресс и улучшить сон.

Когнитивные преимущества

Исследования показали, что физическая активность может улучшить когнитивные функции, такие как память, внимание, исполнительные функции и творческое мышление. Это связано с тем, что физические нагрузки увеличивают приток крови к мозгу, стимулируя нейрогенез и укрепляя связи между ней-

ронами. Для студентов улучшенные когнитивные функции могут привести к более высоким оценкам, повышенной концентрации внимания и более эффективному усвоению информации.

Эмоциональные преимущества

Физические упражнения высвобождают эндорфины, которые имеют настроение-повышающие эффекты. Они могут помочь уменьшить беспокойство, депрессию и стресс, которые являются распространенными проблемами среди студентов. Регулярные физические нагрузки также могут повысить самооценку и уверенность в себе, поскольку студенты достигают своих фитнес-целей и улучшают свой внешний вид.

Социальные преимущества

Занятия физической культурой могут быть отличной возможностью для студентов пообщаться с другими и построить социальные связи. Командные виды спорта и фитнес-группы предоставляют возможности для взаимодействия, сотрудничества и создания новых отношений. Для студентов из разных культурных слоев физическая культура может быть инструментом для преодоления культурных барьеров и построения взаимопонимания.

Практические преимущества

Физическая культура может помочь студентам стать более дисциплинированными, целеустремленными и настойчивыми. Она учит важности самоконтроля, постановки целей и упорства. Эти навыки можно перенести и на другие сферы жизни, такие как учеба, карьера и личные отношения.

Интеграция физической культуры в студенческую жизнь

Чтобы извлечь максимальную пользу из физической культуры, студентам необходимо сделать ее неотъемлемой частью своей повседневной жизни. Высшие учебные заведения играют важную роль в предоставлении студентам возможностей для физической активности. Они должны предлагать удобные и разнообразные программы физического воспитания, создавать безопасные и доступные фитнес-центры и поддерживать студенческие спортивные клубы.

Кроме того, студентам следует уделять время физическим упражнениям вне организованных занятий. Они могут ходить пешком или ездить на велосипеде в университет, пользоваться лестницей вместо лифта или заниматься спортом с друзьями. Малые изменения в повседневной активности могут значительно улучшить их физическое и психическое здоровье.

Физическая культура играет решающую роль в благополучии студентов в современном мире, который предъявляет повышенные требования к их физическому и психическому здоровью. Ниже приведены основные аспекты значимости физической культуры для студентов:

Физическое здоровье:

- **Укрепление сердечно-сосудистой системы:** Регулярные физические упражнения укрепляют сердце и кровеносные сосуды, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- **Повышение мышечной силы и выносливости:** Физическая активность увеличивает силу, выносливость и подвиж-

ность, что улучшает общую физическую форму и снижает риск травм.

– **Контроль веса:** Упражнения помогают сжигать калории и поддерживать здоровый вес, снижая риск ожирения и связанных с ним хронических заболеваний.

Психическое здоровье:

– **Снижение стресса и тревожности:** Физические упражнения высвобождают эндорфины, которые обладают естественным обезболивающим и антидепрессивным действием.

– **Улучшение настроения и самооценки:** Регулярные упражнения могут улучшить настроение, снизить симптомы депрессии и повысить самооценку.

– **Повышение когнитивных функций:** Физическая активность улучшает кровообращение мозга, что положительно сказывается на памяти, концентрации и умственной работоспособности.

Академическая успеваемость:

– **Повышение концентрации и внимания:** Физические упражнения улучшают кровообращение в мозге, повышая концентрацию и внимание, что важно для успешной учебы.

– **Улучшение памяти и обучения:** Исследования показывают, что физическая активность может усиливать нейрогенез (образование новых нервных клеток) и улучшать пространственную память.

– **Снижение прогулов и улучшение посещаемости:** Здоровые и физически активные студенты с большей вероятностью будут посещать занятия и имеют более низкий уровень прогулов.

Физическая культура является неотъемлемой частью всестороннего развития студентов в современном мире. Она играет важную роль в улучшении их физического и психического здоровья, академической успеваемости и социального благополучия. Университеты и колледжи должны уделять приоритетное внимание поощрению студентов заниматься физической культурой и обеспечивать соответствующие удобства и программы, которые удовлетворяют их разнообразные потребности и интересы.

Литература:

1. Капилевич Л. В. «Физиология спорта»: учебное пособие. Томск, 2011.
2. Муллер А. Б. «Физическая культура»: учебник и практикум для вузов. Москва, 2022.
3. Кизько А. П. «Физическая культура. Теоретический курс»: учебное пособие. Новосибирск, 2016.

Новые виды спорта на Олимпийских играх в Токио

Дрязгин Александр Сергеевич, студент

Научный руководитель: Осинин Андрей Иванович, преподаватель

Тольяттинский государственный университет (Самарская обл.)

Данная статья представляет анализ видов спорта, впервые включенных в программу Олимпийских игр 2020 года в Токио, с акцентом на их характеристики и влияние на спортивное сообщество.

Ключевые слова: новые виды спорта, Олимпийские игры, Токио, каратэ, дзюдо, тхэквондо, борьба, скейтбординг, спортивное скалолазание, быстрое скалолазание, боулдеринг, лидирующее скалолазание, серфинг, шортбординг, бейсбол, софтбол, плавание, легкая атлетика.

New sports at the Tokyo Olympic games

Dryazgin Aleksandr Sergeevich, student
Scientific advisor: Osinin Andrey Ivanovich, teacher
Togliatti State University

This article provides an analysis of the sports disciplines included for the first time in the program of the 2020 Olympic Games in Tokyo, with a focus on their characteristics and impact on the sporting community.

Keywords: new sports, Olympic Games, Tokyo, karate, judo, taekwondo, wrestling, skateboarding, sport climbing, speed climbing, bouldering, lead climbing, surfing, shortboarding, baseball, softball, swimming, athletics.

Каратэ

Вполне уместно, что боевые искусства каратэ, зародившиеся на Окинаве, дебютировали на Олимпийских играх в Токио и присоединились к дзюдо, тхэквондо и борьбе. Он состоит из двух дисциплин как для мужчин, так и для женщин: ката (формы) и Кумитэ (спарринг).

Спортсмены Ката демонстрируют серию атакующих и защитных движений против выдуманного противника и оцениваются по силе, скорости, ритму, балансу и выносливости с использованием системы подсчета очков.

В кумитэ два участника одного веса соревнуются в течение 3 минут на поле размером 8 на 8 метров. Они набирают очки, когда наносят удары ногами или кулаками с силой и контролем в целевую область тела противника. Победителем становится игрок, набравший наибольшее количество очков в конце матча, или первый игрок, получивший преимущество в восемь очков.

Катание на скейтборде

Этот вид спорта, который когда-то был выведен на улицы Южной Калифорнии и в основном на нишевые соревнования, — скейтбординг дебютирует на Олимпийских играх. Олимпийский турнир по скейтбордингу среди мужчин и женщин состоит из двух этапов: паркового и уличного. Уличная трасса предназначена для имитации горки со ступеньками, пандусами и поручнями, которые гонщики могут использовать для выполнения серии трюков. Спортсмены проходят индивидуально три заезда по расписанию и набирают очки по таким показателям, как сложность их трюков, скорость, рост и оригинальность. При составлении общего рейтинга учитывается только тот пробег, с которым они показали наивысший результат.

Мероприятие в парке проходит на поле в форме чаши, потому что оно кажется полым. Гонщики используют склоны внутри трассы для увеличения скорости и выполнения трюков. Помимо всего прочего, они ценятся за свою сложность и оригинальность.

Спортивное скалолазание

Стенки для скалолазания короткие, но сопряжены со многими сложностями, такими как небольшие выступы.

На Олимпийских играх мужское и женское спортивное скалолазание состоит из трех дисциплин: быстрое скалолазание,

боулдеринг и лидирующее скалолазание. В скоростном скалолазании два спортсмена соревнуются друг с другом на маршруте, прикрепленном к вершине 15-метровой стены, привязывая себя к веревкам.

Боулдеринг предполагает, что альпинисты — без страховочных веревок — пытаются преодолеть как можно больше фиксированных маршрутов через 4-метровую стену за 4 минуты. А в ведущем альпинизме спортсмены стараются забраться как можно выше по 15-метровой стене за 6 минут, снова используя страховочные веревки. Если два человека достигают одинаковой высоты, выигрывает тот, кто делает это быстрее всех.

Хотя альпинисты участвуют отдельно в этих трех видах в рамках Кубка мира, каждый олимпийский спортсмен должен участвовать в каждом из них в смешанной форме, что вызвало споры в альпинистском сообществе. Окончательный рейтинг будет определяться суммой набранных баллов.

Серфинг

Когда соревнования по шортбордингу среди женщин и мужчин достигнут берегов Японии, серфинг дебютирует на Олимпийских играх. Одновременно соревнуются несколько спортсменов, каждый заплыв длится от 20 до 25 минут, в зависимости от качества волн. В течение этого времени на каждой волне может быть только один гонщик. Вместо того чтобы судить о том, сколько волн они поймали, спортсменов оценивают по сложности выполненных ими маневров, и умелое выступление на больших волнах оценивается наиболее высоко. Узнайте больше о соревновательном серфинге.

Бейсбол и софтбол

После отсутствия на двух последних летних Олимпийских играх мужской бейсбол и женский софтбол возвращаются. Поскольку бейсбол популярен не во всем мире, в соревнованиях принимают участие только шесть стран.

В обоих видах спорта две команды наносят удары по очереди, и филдинг заменяет филдинга, когда команда филдинга получает три удара». Каждый раунд отбивания и филдинга называется иннингом, и каждая игра состоит из девяти подач. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество пробежек после девяти подач. Ничья не определяется дополнительными подачами.

После двух игровых перерывов софтбол и бейсбол возвращаются к участникам летних Олимпийских игр.

В бейсбол и софтбол играют примерно одинаково, есть некоторые отличия: в софтбол играют на маленьком поле мячом большего размера, а питчер бросается с ровного поля снизу (не из стопки). Биты для софтбола также короче, легче и меньше в диаметре. Узнайте больше о бейсболе и софтболе.

Литература:

1. Летние Олимпийские игры 2020 // Wikipedia URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Летние_Олимпийские_игры_2020 (дата обращения: 09.03.2024).
2. Какие новые виды спорта будут на Олимпиаде в Токио // RGRU URL: <https://rg.ru/2021/07/22/kakie-novye-vidy-sporta-budut-na-olimpiade-v-tokio.html> (дата обращения: 09.03.2024).
3. Летние Олимпийские игры-2020 в Токио // Olympics URL: <https://olympics.com/ru/olympic-games/tokyo-2020> (дата обращения: 09.03.2024).

В дополнение к новым и возвращающимся видам спорта, описанным выше, Международный олимпийский комитет дал зеленый свет ряду новых мероприятий в области баскетбола, плавания, легкой атлетики и т.д.

Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студентов

Клюшина Вероника Олеговна, студент

Научный руководитель: Кормилицын Юрий Васильевич, старший преподаватель

Средне-Волжский институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России) в г. Саранске

В данной статье рассмотрены вопросы влияния занятий физической культурой на психологическое состояние студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, здоровый образ жизни, физическая подготовка, психологическое состояние.

The influence of physical education classes on the psychological state of students

Klyushina Veronika Olegovna, student

Scientific advisor: Kormilitsyn Yuri Vasilyevich, senior teacher

The Middle Volga Institute (branch) of the All-Russian State University of Justice (RPA of the Ministry of Justice of Russia) in Saransk

This article discusses the impact of physical education on the psychological state of students.

Keywords: students, physical education, healthy lifestyle, physical training, psychological state.

Как известно, наше здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков. В процессе исследования данной темы мы выявим, насколько проблема гармонизации физического и психологического состояния студентов актуальна в условиях высшего образования.

Физическая активность играет важную роль в поддержании общего здоровья и благополучия, в том числе и для студентов. Занятия физической культурой оказывают значительное влияние на психологическое состояние студентов, способствуя улучшению настроения, снижению стресса, повышению самооценки и улучшению когнитивных функций.

Улучшение настроения

Физическая активность высвобождает эндорфины, известные также как «гормоны счастья». Эти нейротрансмиттеры взаимодействуют с рецепторами в мозге, вызывая чувства эйфории и расслабления. Регулярные занятия физическими

упражнениями приводят к естественному снижению уровня кортизола, гормона стресса, который связан с негативными эмоциями, такими как тревога и депрессия.

Снижение стресса

Занятия физической культурой обеспечивают выход для накопленного напряжения и стресса. Физическая активность помогает рассеять негативные мысли и направляет внимание на выполнение упражнения. Сосредоточение на физических движениях позволяет отвлечься от проблем и переживаний, способствуя общему расслаблению и снижению уровня стресса.

Повышение самооценки

Участие в физических упражнениях и занятия спортом может повысить самооценку студентов. Достижение поставленных целей и преодоление физических задач может укрепить чувство собственной эффективности и повысить уверенность

в себе. Социальное взаимодействие с другими участниками также может способствовать положительному восприятию себя.

Улучшение когнитивных функций

Физическая активность улучшает приток крови к мозгу, что приводит к увеличению поступления кислорода и питательных веществ. Это способствует улучшению когнитивных функций, таких как внимание, память и способность к принятию решений. Регулярные занятия физическими упражнениями также могут улучшить сон, который является важным фактором для поддержания психического здоровья.

Положительное влияние занятий физической культуры на психологическое состояние студентов

Снижение стресса и тревожности: Физическая активность высвобождает эндорфины, которые обладают обезболивающим и успокаивающим эффектом. Это может помочь уменьшить симптомы стресса и тревоги.

Улучшение настроения: Физическая нагрузка повышает уровень серотонина, нейромедиатора, связанного с чувством счастья и благополучия. Это может улучшить настроение и снизить риск депрессии.

Повышение самооценки: Регулярные физические упражнения могут повысить самооценку, давая чувство достижения и компетентности. Это может привести к большей уверенности в себе и позитивному самовосприятию.

Улучшение когнитивных функций: Физическая активность увеличивает приток крови к мозгу, улучшая когнитивные функции, такие как память, внимание и принятие решений. Это может повысить академическую успеваемость.

Улучшение сна: Регулярные физические упражнения могут помочь улучшить качество сна, что положительно влияет на психологическое благополучие.

Создание социальных связей: Физическая культура предоставляет возможности для взаимодействия со сверстни-

ками, что может способствовать созданию социальных связей и уменьшению чувства одиночества.

Повышение устойчивости: Физические упражнения могут повысить устойчивость к психическому стрессу, помогая людям лучше справляться с негативными событиями.

Отрицательное влияние занятий физической культуры на психологическое состояние студентов

Зависимость от упражнений: Некоторые люди могут стать чрезмерно зависимыми от упражнений, что может привести к расстройствам пищевого поведения, травмам или нарушению менструального цикла у женщин.

Перетренированность: Чрезмерные физические упражнения могут привести к перетренированности, что может вызывать истощение, снижение производительности и психологические проблемы.

Психологическая травма: Интенсивные физические упражнения, такие как контактные виды спорта, могут привести к психологической травме, особенно если они связаны с издевательствами, унижениями или физическим насилием.

Для некоторых людей физическая культура может быть стрессовым фактором: Физические упражнения могут быть физически и психологически требовательными, что может вызывать стресс и тревогу у некоторых людей.

Рекомендации:

1. Студентам рекомендуется участвовать в умеренной физической активности не менее 150 минут в неделю.
2. Физическая активность должна соответствовать индивидуальным потребностям и возможностям.
3. Важно выбирать упражнения, которые приятны и приносят удовольствие.
4. Следует избегать чрезмерных физических упражнений и при необходимости обращаться за профессиональной помощью.
5. Физическая культура должна быть частью сбалансированного и здорового образа жизни, включающего в себя правильное питание, достаточный сон и сильные социальные связи.

Литература:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность

Кошелева Алина Александровна, студент

Научный руководитель: Ананьева Ирина Владимировна, старший преподаватель
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики (г. Самара)

Представленная научная работа посвящена двигательной активности, позволяет понять ее роль в жизни человека.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, гиподинамия, активный образ жизни, физическая активность, высокая интенсивность.

Optimal physical activity and its impact on health and performance

The presented scientific work is devoted to motor activity, which allows us to understand its role in human life.

Keywords: physical activity, health, physical inactivity, active lifestyle, physical activity, high intensity.

Двигательная активность — это любые телесные движения, которые выполняются с помощью скелетных мышц и приводят к энергозатратам. Она включает в себя различные формы физической активности, такие как спорт, упражнения, повседневные движения (например, ходьба, подъем по лестнице, работа по дому), а также профессиональную деятельность, требующую физических усилий.

Двигательная активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия человека. Актуальность двигательной активности в современном мире обусловлена несколькими факторами:

1. Предупреждение хронических заболеваний: Регулярная физическая активность помогает снижать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа, ожирения, гипертонии, некоторых видов рака и других хронических заболеваний.

2. Поддержание психического здоровья: Физическая активность положительно влияет на психическое здоровье, снижая уровень стресса, тревоги и депрессии. Она способствует улучшению настроения и общего самочувствия благодаря высвобождению эндорфинов, так называемых «гормонов счастья».

3. Укрепление костно-мышечной системы: Регулярные физические нагрузки укрепляют мышцы и кости, повышают их выносливость и гибкость, что особенно важно для профилактики остеопороза у пожилых людей.

4. Улучшение метаболизма и контроля веса: Активный образ жизни помогает регулировать вес, ускоряя метаболизм и способствуя сжиганию калорий. Это особенно актуально в условиях растущей проблемы ожирения во всем мире.

5. Поддержка когнитивных функций: Физическая активность оказывает позитивное влияние на когнитивные функции, улучшая память, внимание и способность к обучению. Это особенно важно для детей и пожилых людей.

6. Социальные и психологические преимущества: Участие в спортивных и фитнес-мероприятиях способствует социальной интеграции, развитию командного духа и укреплению межличностных связей.

Оптимальная двигательная активность позволяет избежать пагубных последствий гиподинамии.

Гиподинамия — это состояние, характеризующееся снижением физической активности и недостаточной двигательной нагрузкой, что может привести к различным негативным последствиям для здоровья. Это состояние связано с малоподвижным образом жизни и зачастую возникает в результате современных условий жизни, где преобладают сидячая работа, длительное использование компьютеров и других электронных устройств, а также недостаток физической активности в свободное время.

Основные последствия гиподинамии включают:

1. Снижение физической выносливости и силы
2. Повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний
3. Ожирение и метаболические нарушения
4. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом
5. Ухудшение психического здоровья

Для предотвращения гиподинамии рекомендуется включать регулярную физическую активность в повседневную жизнь.

Основные аспекты двигательной активности:

1. **Аэробные упражнения:** умеренные и высокоинтенсивные упражнения, которые улучшают работу сердечно-со-



Рис. 1. Двигательная активность

судистой системы, такие как бег, плавание, велосипедные прогулки.

2. **Силовые упражнения:** включают работу с весами или сопротивлением для укрепления мышц и костей.

3. **Гибкость и растяжка:** улучшают подвижность суставов и уменьшают риск травм.

4. **Баланс и координация:** упражнения, направленные на улучшение равновесия и координации, полезны для предотвращения падений, особенно у пожилых людей.

Преимущества двигательной активности включают улучшение физического здоровья, повышение уровня энергии, улучшение настроения, снижение риска хронических заболеваний, а также улучшение когнитивных функций и качества жизни в целом.

В условиях современной жизни, характеризующейся высоким технологическим прогрессом и сидячим образом жизни, двигательная активность становится особенно важной. Работа за компьютером, использование транспорта, просмотр телевизора и другие малоподвижные виды деятельности занимают значительную часть времени у большинства людей. Это ведет к снижению уровня физической активности и, как следствие, к увеличению риска различных заболеваний.

Оптимальный уровень физической нагрузки зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных целей человека. Тем не менее, существуют общие рекомендации, которые помогают определить подходящий объем физической активности для поддержания здоровья и благополучия.

Рекомендации для взрослых (18–64 лет)

1. Аэробная активность:

- Умеренная интенсивность: не менее 150–300 минут в неделю (например, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде).
- Высокая интенсивность: не менее 75–150 минут в неделю (например, бег, интенсивные спортивные занятия).

2. Силовые тренировки:

- Минимум два раза в неделю. Включают упражнения для всех основных групп мышц (ноги, спина, грудь, живот, плечи, руки).

Рекомендации для детей и подростков (5–17 лет)

1. Аэробная активность:

- Не менее 60 минут в день умеренной или высокой интенсивности.

2. Силовые тренировки:

- Минимум три раза в неделю. Упражнения для укрепления мышц и костей (например, прыжки, бег, гимнастика).

Рекомендации для пожилых людей (65 лет и старше)

1. Аэробная активность:

- Следовать тем же рекомендациям, что и для взрослых (150–300 минут умеренной интенсивности или 75–150 минут высокой интенсивности в неделю).

2. Силовые тренировки:

- Минимум два раза в неделю. Упражнения для всех основных групп мышц.

3. Упражнения для улучшения баланса и координации:

- Для снижения риска падений.

Но помните, что физическая активность должна быть адаптирована под индивидуальные потребности и физическое состояние. Например, людям с хроническими заболеваниями или ограниченными возможностями необходимо консультироваться с врачом перед началом тренировок. Начинайте с меньших объемов и интенсивности, постепенно увеличивая их по мере улучшения физической формы, также соблюдайте правильную технику выполнения упражнения. Систематическая физическая активность приносит больше пользы, чем редкие и интенсивные тренировки.

Таким образом, продвижение и поддержание активного образа жизни являются важными задачами для общественного здравоохранения и индивидуального благополучия. Включение регулярных физических упражнений в повседневную жизнь — это инвестиция в здоровье и качество жизни на долгие годы. Для предотвращения гиподинамии рекомендуется включать регулярную физическую активность. Это может быть как спортивные тренировки, так и простые формы активности, такие как ходьба, езда на велосипеде, домашние дела или активный отдых на свежем воздухе. Важно стремиться к достижению хотя бы минимальных рекомендаций по физической активности, установленных здравоохранительными организациями, для поддержания здоровья и улучшения качества жизни.

Литература:

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
2. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.
3. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — М.: Спорт, 2019. — 656 с.: ил.

Актуальные проблемы физической культуры в современных условиях

Лисаченко Олег Васильевич, кандидат исторических наук, доцент;

Двинин Роман Владимирович, студент

Филиал Уфимского государственного нефтяного технического университета в г. Стерлитамаке (Республика Башкортостан)

В данной статье рассматриваются актуальные проблемы физической культуры в современных условиях жизни, причины этих проблем и некоторые пути решения.

Ключевые слова: физическая культура, популяризация физической культуры, изменение образа жизни, малоподвижный образ жизни, пагубное влияние технологического развития, физическая активность.

История физической культуры простирается на тысячелетия и отражает эволюцию человеческого общества и мышления. В древние времена физические упражнения были неотъемлемой частью повседневной жизни, отражаясь в религиозных ритуалах, военной подготовке и развлечениях.

В Древнем Египте и Месопотамии физические упражнения использовались для подготовки к военным действиям и выполнения трудовых обязанностей. Древние греки придавали большое значение физической подготовке, считая ее неотъемлемой частью образования. Они организовывали олимпийские игры, где спорт становился предметом почитания и соревнования, поощрялись как средство достижения величия.

В средние века и новое время физическая культура часто связывалась с военной подготовкой и физическими тренировками воинов. В 19 веке с развитием науки и медицины начали формироваться системы оздоровительных упражнений, такие как гимнастика, йога и другие методы физического воспитания.

В XX веке физическая культура стала объектом серьезного изучения и внедрения в образовательные и медицинские программы. Спорт стал мощным инструментом дипломатии и политики, отражаясь в олимпийском движении и международных соревнованиях.

Однако в современном мире мы наблюдаем упадок физической культуры, отражающийся в нескольких ключевых тенденциях. Вместо того чтобы стать неотъемлемой частью повседневной жизни, физическая активность становится все более редкой и необходимой.

С одной стороны, увеличение технологической зависимости приводит к сидячему образу жизни. Многие проводят больше времени за компьютерами, гаджетами и в офисах, что приводит к снижению физической активности и увеличению числа людей, страдающих от недостатка движения.

С другой стороны, рост уровня стресса и конкуренции в современном обществе оставляет мало времени для занятий спортом и физическими упражнениями. Люди часто чувствуют себя утомленными и измотанными, что препятствует им активно заниматься спортом или даже выделять время на прогулки [5].

В последние десятилетия физическая культура стала особенно важной в нашей жизни. Все это происходит на фоне стремительного развития технологий и изменения образа нашей повседневной жизни. Мы, современные люди, сталкиваемся с рядом сложных проблем: недостаточной физической активностью, повышенным уровнем стресса, ухудшением окружающей среды и распространением различных болезней, связанных с недостаточным движением. Все эти факторы подчеркивают, насколько важно изучать проблемы, связанные с физической культурой, и искать эффективные способы их решения.

Физическая активность играет огромную роль в поддержании нашего здоровья и благополучия. Она помогает укрепить наше тело, улучшить наше физическое и эмоциональное состояние. В наше время, когда города становятся все более гу-

стонаселенными, а технологии проникают в каждый аспект нашей жизни, становится очевидной необходимостью в разработке новых подходов к физической активности, которые учитывали бы современные реалии и потребности разных групп людей [1].

В современном мире существует ряд проблем, которые существенно влияют на физическую культуру и здоровье населения. Давайте разберемся в них подробнее.

Наиболее значимой и достаточно новой проблемой является малоподвижный образ жизни. Основной его причиной стал рост технологического прогресса и увеличение числа сидячих работ. Эти причины приводят к снижению физической активности. Вместо того чтобы ходить на работу, люди чаще предпочитают использовать общественный транспорт или автомобили. После работы усталые от долгого сидения люди склонны проводить свое свободное время перед телевизором или смартфоном, вместо того чтобы заниматься физическими упражнениями.

Также немаловажной проблемой является увеличение уровня стресса. Современная жизнь часто становится источником стресса. Работа, семейные обязанности, финансовые проблемы — все это создает напряжение, которое негативно сказывается на психическом и физическом здоровье. Стресс вызывает усталость и апатию, что уменьшает желание заниматься спортом.

Существенной проблемой является и экологические проблемы. Загрязнение окружающей среды и ухудшение экологической обстановки становятся препятствием для занятий спортом на открытом воздухе. Повышенный уровень загрязнения воздуха может вызывать проблемы с дыханием и дискомфорт при физических нагрузках. Кроме того, не всегда можно найти подходящее место для занятий, особенно в городах с плотной застройкой.

Последней, но не по значимости будет проблема урбанизации и нехватки общественных пространств. С увеличением численности населения города становятся все более плотно населенными. Этот фактор создает проблему нехватки общественных пространств для занятий спортом и отдыха. Недоступность спортивных объектов и парков ограничивает возможности для физической активности [2].

Каждая из этих проблем имеет сложные корни и требует комплексного подхода для их решения. Однако осознание этих проблем и поиск эффективных стратегий для их преодоления могут существенно улучшить качество жизни и общее здоровье населения.

Для преодоления проблем, связанных с физической культурой в современном мире, необходимо применить комплексный подход и разработать эффективные стратегии. Рассмотрим некоторые из возможных предложений:

1. Специализированные программы занятий в офисе: работодатели могут организовывать физические паузы или предоставлять доступ к спортивным залам или тренажерам прямо

в офисе. Данное предложение поможет сотрудникам сбросить стресс, улучшить физическую форму и повысить производительность.

2. Поддержка физической активности в школах и университетах: введение обязательных уроков физической культуры и организация дополнительных внеклассных спортивных мероприятий поможет молодежи развивать здоровый образ жизни с раннего возраста.

3. Развитие инфраструктуры для активного отдыха: городские власти должны инвестировать в создание и обновление парков, спортивных площадок и велосипедных дорожек. Данное предложение создаст доступные и привлекательные места для занятий спортом и рекреации.

4. Популяризация спортивных мероприятий и фитнеса: проведение спортивных мероприятий, фестивалей и марафонов способствует повышению интереса к физической активности и мотивирует людей к занятиям спортом.

5. Использование технологий для поддержки физической активности: Разработка и популяризация мобильных приложений для занятий физической культурой, онлайн-тренировок и виртуальных фитнес-платформ позволит людям заниматься спортом в любое время и в любом месте.

6. Образование и просвещение: проведение кампаний и образовательных программ о важности физической активности для здоровья и благополучия может повысить осведомленность общества и способствовать изменению отношения к физической культуре.

Применение этих мер позволит преодолеть проблемы, связанные с физической культурой, и способствует созданию более здорового и активного общества [4].

В заключении, рассмотрение актуальных проблем физической культуры в современных условиях жизни подчеркивает необходимость в разработке и применении эффективных стратегий для их решения. Снижение уровня физической активности и увеличение числа сидячих образов жизни создают серьезные вызовы для общественного здоровья и благополучия [3].

Однако, с помощью комплексного подхода, включающего в себя поддержку со стороны государства, образовательные и общественные инициативы, развитие инфраструктуры для спорта и рекреации, а также инновационные технологии, мы можем справиться с этими проблемами. Популяризация здорового образа жизни, активизация граждан и создание условий для физической активности станут важным шагом к созданию более здорового, счастливого и продуктивного общества.

Литература:

1. Бальсевич В. К. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы / В. К. Бальсевич, В. Г. Большенков, Ф. П. Рябинцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 2, — С. 13–18.
2. Бауэр В. Т. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В. Т. Бауэр // Теория и практика физической культуры. 2001. — № 1. — С. 12.
3. Замятина М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / М. Р. Замятина. — Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 года). — Казань: Бук, 2015. — С. 108–110. Материалы I международной научно-практической конференции 8
4. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Физкультура и Спорт. 2007. — № 3. — С. 12–17.
5. Маликов Н. В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2007. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennyh-usloviyah-zhizni> (дата обращения: 16.05.2024).

Самозащита в рукопашном бою с помощью блокирования ударов

Михалёва Варвара Романовна, студент

Научный руководитель: Небрятенко Сергей Владимирович, доцент

Астраханский государственный технический университет

В статье автор исследует самозащиту в рукопашном бою при помощи блокирования ударов.

Ключевые слова: рукопашный бой, защита, блоки.

Единоборства были известны с самых древних времен, и в каждой стране они существовали в различных своих проявлениях. Например, в Древней Египте — тахтиб, представляющий собой бои на палках, в Древней Греции — панкратион, напоминающий вольную борьбу, в Древней Индии — малля-веша, близок к древнегреческому панкратиону, в Древнем Риме

получили популярность бои гладиаторов, а в Испания славилась поединками на ножах. На Руси издавна ценились кулачные бои. [1]

В настоящее время рукопашный бой представляет собой вид спортивного единоборства, включающий в себя удары и блокирование руками и ногами, а также броски, болевые и душа-

ющие приемы. С другой стороны, рукопашный бой необходим для физического уничтожения, либо вывода из строя живой силы врага, поэтому данный вид спорта широко распространяется и развивается в военно-десантных войсках. [3]

Рукопашный бой, или ближний бой, играет важную роль в различных сферах нашей жизни. В первую очередь, навыки рукопашного боя могут быть жизненно необходимы в случаях нападения или опасной ситуации в качестве средства самозащиты. Умение оборонять себя может спасти жизнь не только вам, но и чужую в зависимости от ситуации.

Защита от атак в рукопашном бою требует от бойца более глубокого понимания, чем может показаться на первый взгляд. Необходимо предугадать тип и направление нападения противника заранее, чтобы успешно отразить его.

Блокированием называют подход к защите, который пришел в европейский рукопашный бой из восточных единоборств. Оно помогает уменьшить ущерб от ударов противника, защищая уязвимые части тела — лицо, корпус и голову.

Правильно выполненные могут создать возможность для контратаки, позволяя бойцу ответить на удар противника. Помимо этого, блоки помогают снизить расход энергии на защиту, поскольку они позволяют минимизировать усилия для отражения ударов.

Стоит также отметить, что уверенные и эффективные блоки могут повлиять на психологическое состояние противника, демонстрируя ему вашу готовность, а также имеющиеся навыки.

Следует обратить внимание на технику выполнения некоторых блоков рукопашного боя.

Для выполнения верхнего блока необходимо принять фронтальную стойку: ноги располагаются на расстоянии примерно в два раза шире плеч, ступни параллельны друг другу. Присесть стоит так, будто сидите верхом на лошади. Корпус необходимо держать прямо, колени разведены в стороны как можно шире. Левая рука находится в исходном положении для прямого удара. Правая рука опущена вниз-вперед под углом около 60 градусов и выпрямлена.

Правая рука поднята сжатыми пальцами к себе, предплечье почти вертикально, кулак — на уровне глаз и на расстоянии 10–15 см от них. Резким поворотом бедер и плеч вправо привести в движение обе руки. Левая рука идет вправо-вверх, словно наносится удар снизу-вверх по диагонали, а правая рука — в исходное положение для прямого удара, при этом, за счет небольшого опережающего движения левой руки,

на уровне груди руки пересекаются (левая — впереди, оба кулака пальцами к себе). Продолжая движение, правая рука идет к бедру, а левая рука — чуть вправо-вверх, и при достижении кулаком уровня лба начать его поворот на 180 градусов пальцами наружу с резким подъемом локтя вверх. В конечной фазе блока напрячь все мышцы, особенно живота. Кулак левой руки на расстоянии 15–20 см впереди и примерно 10 см выше лба. При этом он чуть приведен к предплечью, которое расположено под углом около 30 градусов к горизонтали. Правая рука в исходном положении для прямого удара. [2] Проиллюстрируем это на рис. 1.

При выполнении верхнего блока выделяют такие характерные ошибки, как далекое нахождение блокирующей руки от корпуса, медленное вращение предплечья блокирующей руки, слишком высокое положение локтя блокирующей руки, далекое завершение движения предплечья блокирующей руки от лба, несинхронная фиксация окончания движения обеих рук. [2]

Рассмотрим технику выполнения нижнего блока. Необходимо принять фронтальную стойку: ноги располагаются на расстоянии примерно в два раза шире плеч, ступни параллельны друг другу. Присесть стоит так, будто сидите верхом на лошади. Корпус необходимо держать прямо, колени разведены в стороны как можно шире. Левая рука находится в исходном положении для прямого удара. Правая рука опущена вниз-вперед под углом около 60 градусов и выпрямлена.

Кулак левой руки поднесен к правому уху пальцами вовнутрь. Локоть направлен вперед-вниз. Таз и корпус повернуты вправо, левая рука резко опущена вперед-вниз, сначала локоть, а затем предплечье разгибанием в локтевом суставе. Во время движения левого предплечья вниз запястье должно скользить по правой руке. Кулак левой руки максимально приведен к предплечью. При достижении левой рукой уровня пояса начаты поворот кулака наружу и движение правой рукой в исходную позицию для прямого удара. В момент фиксации поворот корпуса вправо составляет около 15–30 градусов. Предплечье левой руки расположено примерно под 45 градусов вперед и так, чтобы отвести удар противника за пределы проекции корпуса. Мышцы всего тела, особенно живота, напряжены. Левая рука остается чуть согнутой в локтевом суставе. Правая рука в исходном положении для прямого удара. [2] Проиллюстрируем это на рис. 2.

При выполнении нижнего блока выделяют следующие характерные ошибки: при замахе руки не касаются друг друга.



Рис. 1. Техника выполнения верхнего блока [2]



Рис. 2. Техника выполнения нижнего блока [2]

Оба кулака поворачиваются не в конечной фазе, а в начале движения. Кулак блокирующей руки при выполнении защиты слишком далеко (близко) или высоко (низко) относительно колена впереди стоящей ноги. Корпус наклонен вперед или отклонен назад. Блокирующая рука слишком далеко выходит за пределы проекции корпуса. Кулак блокирующей руки не приведен к предплечью. Несинхронная фиксация окончания движения обеих рук. [2]

Рассмотрим технику выполнения блока скрещенными руками. Необходимо принять фронтальную стойку: ноги располагаются на расстоянии примерно в два раза шире плеч, ступни параллельны друг другу. Присесть стоит так, будто сидите верхом на лошади. Корпус необходимо держать прямо, колени разведены в стороны как можно шире. Левая рука находится в исходном положении для прямого удара. Правая рука опущена вниз-вперед под углом около 60 градусов и выпрямлена.

Одновременным движением рук вперед-вниз или вперед-вверх подставлены под удар «противника» предплечья скре-

щенных рук (при ударе правой рукой или ногой — правая рука над левой и наоборот). Корпус находится в вертикальном положении. В заключительной фазе предплечья перекрещены в области запястий (кулаки на ширине ладони) и прижаты друг к другу: при верхнем блоке на уровне лба и при нижнем блоке — на ладонь ниже пупка. Локти разведены на ширину плеч. Все мышцы напряжены. [2] Проиллюстрируем это на рис. 3.

При выполнении блока скрещенными руками выделяют следующие характерные ошибки: запястья в момент фиксации расположены слишком близко к корпусу (ближе 20 см). Руки скрещены близко к локтям. Корпус не перпендикулярен полу. Предплечья не прижаты друг к другу. [2]

Сущность вышеизложенного сводится к следующему: навыки самообороны помогают людям чувствовать себя более уверенно, обеспечивая им способность защищаться от опасностей и угроз. Обучение самообороне способствует развитию физической формы, координации движений, а также принятию решений в экстремальных ситуациях.

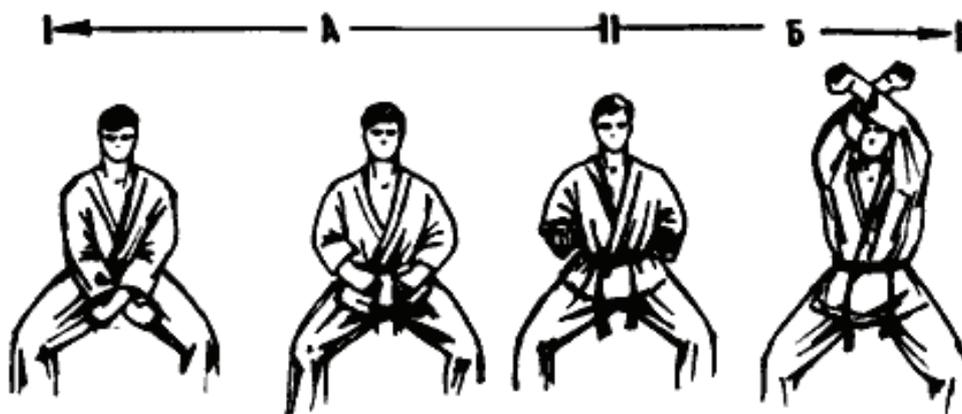


Рис. 3. Техника выполнения блока скрещенными руками [2]

Литература:

1. Струначев-Отрок Г.Я. Петров, В.Н. Древние боевые искусства. Учебное пособие для занимающихся боевыми искусствами / Струначев-Отрок Г.Я. Петров В Н — Книга 2. — г. Петропавловск-Камчатский: Северная Пацифика, 2004–202 с.
2. Рукопашный бой: Самоучитель / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. — 2-е изд., испр. — Москва: Культура и традиции: ПО «Дет. кн», 1994. — 235.
3. Департамент по делам молодежи, Физической культуры и спорта г. Омска: официальный сайт. — Омск. — URL: <https://sdu-schor17.ru/istoriya-rukopashnogo-boya> (дата обращения: 22.05.2024)

Процесс атрофии мышц в связи с прекращением занятий спортом у курсантов военных институтов

Постернак Александр Александрович, курсант

Научный руководитель: Глушков Павел Юрьевич, старший преподаватель

Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала Армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации

В статье описаны функции мышц, изменения в организме выпускников военных институтов в ходе длительного перерыва в занятии спортом, изменение показателей в выносливости, а также варианты восстановления утраченных физических качеств.

Ключевые слова: атрофия мышц, мышечная память, выносливость, тренировки.

Любой человек, занимающийся спортом, будь то профессионал или любитель, прекрасно знает, что для достижения результата нужно усердно и регулярно тренироваться, не забывая про отдых. Однако иногда отдых бывает вынужденным: по причине травмы, перенесенной операции или восстановления после больших нагрузок.

Немного физиологии, без которой невозможно понять процесс изменения мышц. Волокна скелетных мышц нашего организма можно классифицировать на два типа.

Основная функция волокон типа I — выполнение длительной работы, поэтому их еще называют медленными. Волокна II типа, наоборот, отвечают за быстрые и сильные сокращения, поэтому называются быстрыми. Некоторые мышцы могут состоять из быстрых или только из медленных волокон, но в большинстве мышц имеют смешанное строение, похожее на мозаику. Преобладающими являются те типы, которые отвечают за выполнение мышцей ее основной функции. К примеру, медленных волокон больше в мышцах-разгибателях, а в сгибателях, предназначенных для быстрых реакций, преобладают быстрые волокна. [1]

В периоды не продолжительных тренировочных нагрузок или при полном прекращении тренировок происходит **процесс атрофии мышц**. Скорость и масштаб этого процесса зависит именно от того, какой тип мышечных волокон более развит, и сколько курсант тренировался до того, как занятия прекратились.

Те курсанты, которые занимаются регулярно, могут иногда отдыхать от тренировок и не потерять мышцы, ведь мышечная память — залог того, что вам не придется начинать все сначала.

Мышечная память — это один из факторов, который следует учитывать, когда речь идет о восстановлении силы и массы после долгого перерыва в занятии спортом. Именно она поможет вернуть былую форму. Чем упорнее и трудолюбивее вы тренировались ранее (чем лучше развита мышечная память), тем быстрее можно вернуть утраченную форму. Ниже хочу рассмотреть, что произойдет с организмом, если прекратить тренировки.

Первая неделя: мышцы сохраняют наработанный уровень к стрессовым факторам, возникающим в результате предыдущих тренировок, на протяжении 2–3 недели после их прекращения. То есть в течение этого времени они находятся в «ожидании» возобновления тренировок и могут относительно легко влиться в привычный тренировочный режим. Физическое со-

стояние ухудшается. Выносливость снижается на 5%. Организму становится труднее вырабатывать энергию, в виду того что он лишается значительного количества кислорода. Сила и мышечная масса не меняются. [2]

Три недели без занятий: При перерыве больше 3-х недель все будет зависеть от степени подготовленности и вида нагрузки. Соответственно объем мышечных волокон во время месячного перерыва заметно уменьшится.

За три недели без занятий выносливость снижается на 10%. Мышечные клетки становятся меньше, в то время как жировые — больше. Исходя из вышесказанного при возвращении к тренировкам вместо привычных 4 подходов, с большим усилием сможете сделать лишь 3. Хорошо натренированному курсанту не стоит опасаться коротких перерывов. Более того, такой отдых может пойти ему на пользу. В течение двух недель бездействия уровень гормона роста и тестостерона повышается, что создаёт хорошие условия для будущего роста мышц.

Месяц без занятий: Происходит снижение выносливости на 15%. Организм начинает наращивать жир вместо мышечной ткани. Страдает нервная система. В таком состоянии результат в беге на 3 км увеличился примерно на 2 минуты, что в последствии приведет к неудовлетворительной оценке.

Два месяца без занятий: Выносливость сокращается на 30%. В данном случае при выполнении упражнений на силу, быстроту и выносливость курсантом не может быть показан хороший результат в виду снижения силы, появления отдышки, но даже если мышцы атрофируются за время перерыва, миомеры в ней сохраняются. Мышечное волокно тренировавшегося и достигшего большого результата, после паузы в занятиях становится меньше, соответственно, слабее, однако ядер в нём много. Они малоактивны и не синтезируют белки, но при возобновлении тренировок активизируются, и мышцы быстро возвращаются к прежним размерам.

Эффективные тренировки для быстрого восстановления сил: Если вы занимались тренировками в течение продолжительного времени, вам не придется начинать с нуля, т.к. в организме выработалась «мышечная память». Поэтому для продуктивного восстановления необходимо придерживаться базовой программы для начинающих, не используя больших тяжестей в течение первых недель. Подобный подход позволит избежать чрезмерной усталости. Необходимо в короткое время вернуться к тяжелым нагрузкам путем снижения их интенсивности и частоты. Такой период продолжается в течение 2–4 недель до возвращения к прежнему состоянию. За это время ор-

ганизм адаптируется к предстоящим нагрузкам и сможет восстановить генетическую память, затрагивающую взаимодействие «мышц и мозга». Другими словами, нужно как можно быстрее приступить к простым тренировкам, перед тем как вернуться к прежним нагрузкам. Предлагаем еще несколько рекомендаций:

— Уменьшите интенсивность. Не спешите начинать с того веса, который использовался до паузы, поскольку вашему телу будет тяжело восстановиться. Не делайте сверхтяжелые подходы с небольшим количеством повторений и не поднимайте колоссальные тяжести. Лучше делать несколько подходов в комплексных упражнениях;

— Уменьшите количество подходов. Лучше делать 5–12 повторений и 2–4 подхода на упражнение. Это «золотая середина», которая позволит осмысленно оценить свои силы и избежать перенапряжения организма. Также не забывайте о качественном отдыхе между подходами для восстановления сердечно-сосудистой выносливости. Как и при базовой программе тренировок, следует постепенно повышать нагрузки, но делать это грамотно;

— Сократите частоту. Прокачку каждой группы мышц нужно делать не чаще 2–3 раз в неделю. Одного раза недостаточно, а 4 и больше — слишком много;

— Грамотный подбор упражнений. Чтобы исключить болезненные ощущения в мышцах, которые появляются при возвращении из периода простоя, лучше отказаться от упражнений, где задействуется большая растяжка. В их числе — выпады, румынская становая тяга и утренние нагрузки. [3]

Литература:

1. Физиология спорта и двигательной активности. Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл
2. Селезнева И. С., Иванцова М. Н. Биохимические изменения при занятиях физкультурой и спортом. Учебное пособие
3. Муратова И. В., Данилова Н. В. Характеристика и методика развития основных физических качеств: учебно-методическое пособие; Саран, кооперативный институт РУК.

Влияние спортивных командных игр на сплочение курсантских коллективов в Вооруженных Силах Российской Федерации

Самойлова Елена Леонидовна, преподаватель;

Кочетков Евгений Сергеевич, преподаватель;

Гончаров Иван Евгеньевич, студент

Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина», филиал в г. Челябинске

Данная статья рассматривает роль командных спортивных игр в физической подготовке военнослужащих, а также в сплочении курсантского коллектива. Обсуждаются преимущества участия в таких играх для развития физической выносливости, стрессоустойчивости, солидарности и эффективного взаимодействия в военной среде. Также рассматриваются возможности применения командных спортивных игр в обучении и тренировочных программах для военнослужащих.

Ключевые слова: сплочение, курсантские коллективы, командные спортивные игры, развитие важных качеств курсантов.

Спортивные командные игры являются не только излюбленным видом активного отдыха и развлечения, но и могут

Спустя 2–4 недели после возобновления формы и силы можно приступать к тяжелым и интенсивным нагрузкам. С этого момента можно задействовать привычную программу тренировок. Для восстановления мышц важно соблюдать правильный режим питания и отдыха.

Важно помнить: ваш организм вырабатывает мышечную память. Она позволяет наработать предыдущие результаты в максимально сжатые сроки любому человеку, прервавшему тренировки и решившему их возобновить. Однако не стоит забывать, что чем дольше перерыв, тем сложнее организму. Не затягивайте отдых от регулярных физических нагрузок на долгое время.

Подводя итог, можно сказать, что курсантам, стабильно занимающимся аэробными тренировками, не стоит опасаться краткосрочного прекращения физической активности: одной-двух недель недостаточно, чтобы вызвать заметные потери мышечной массы. Но длительная пауза в аэробных тренировках может вызвать ухудшения такого показателя, как максимальное количество вдыхаемого кислорода. Чтобы поддерживать форму, стоит помнить об этом.

При кратковременной паузе в анаэробных тренировках происходит потеря быстрых мышечных волокон, но их можно восстановить возвращением к упорным тренировкам после перерыва: этому благоприятствуют гормональные изменения, происходящие в организме в период отдыха, и мышечная память.

Более того, даже легкая физическая активность поможет не потерять наработанную мышечную базу. Главное — не лежать на постоянной основе. А если и пришлось лежать, то не поддаваясь стрессу и по возможности выполняя несложные упражнения.

иметь особое влияние на развитие коллективной эффективности курсантов Вооруженных Сил Российской Федерации

(ВС РФ). Физическая подготовка играет ключевую роль в обеспечении боеспособности и эффективности военнослужащих. Вместе с тем, командные спортивные игры могут быть значительным фактором, способствующим развитию не только физических, но и психологических и социальных навыков участников. Таким образом можно сделать вывод, что данная тема крайне актуальна.

Способность членов команды работать вместе, доверять друг другу и объединять свои усилия в достижении общей цели часто определяет успех в спорте, аналогично этому, эти качества особенно важны в воинском коллективе, в их образовании, повседневной деятельности и других областях повседневной жизни курсанта. В данной статье будет проведен обзор исследований, посвященных влиянию спортивных командных игр на сплочение курсантского коллектива.

Множество исследований подтверждает, что участие в спортивных командных играх способствует развитию солидарности, взаимодействия и взаимопонимания среди участников. Групповые тренировки, совместные тренировочные сборы, участие в соревнованиях — все это создает основу для формирования единого целого, где каждый участник ощущает свою значимость и принадлежность к команде (воинскому коллективу). Кроме того, спортивные командные игры также способствуют развитию коммуникационных навыков, управлению конфликтами и стрессоустойчивости, что является важным аспектом успешной службы в ВС РФ. Участие в командных спортивных играх, таких как футбол, волейбол, баскетбол и другие, способствует развитию общей физической выносливости военнослужащих. Игровые ситуации требуют высокой скорости реакции, быстроты движений и выносливости, что является весомым фактором для военнослужащих в условиях боевых действий и полевых учений [2].

Командные спортивные игры также способствуют развитию стрессоустойчивости и способности адаптироваться к изменяющимся условиям в процессе игры. Курсанты учатся принимать решения в условиях ограниченного времени и в условиях соревнования, что имеет важное значение для профессиональной подготовки военнослужащих [3].

Участие в командных спортивных играх способствует формированию солидарности и эффективного взаимодействия

внутри команды. Это особенно важно для курсантов, поскольку успешное выполнение задач часто зависит от сплоченности и взаимодействия всего подразделения.

Одним из ключевых механизмов влияния спортивных командных игр на сплочение воинского коллектива является создание общей цели и задачи, которая мобилизует военнослужащих к совместным усилиям. Кроме того, в процессе игры формируется доверие друг к другу, учитывая зависимость успеха команды от действий каждого участника. Также важную роль играет эмоциональная общность, которая возникает в процессе совместных побед и поражений, что способствует укреплению взаимоотношений в курсантском подразделении [1].

Командные спортивные игры могут быть интегрированы в обучающие и тренировочные программы учебных занятий для курсантов с целью развития физической подготовки, управления стрессом, создания сплоченности команды и развития лидерских качеств.

Хотя существующие исследования позволяют проследить положительное влияние спортивных командных игр на сплочение коллектива, всё же существует потребность в дальнейших исследованиях, направленных на выявление более точных механизмов и факторов, влияющих на данную связь. Кроме того, важно провести исследования, направленные на оценку долгосрочных эффектов участия в спортивных командных играх на сплочение воинского коллектива в различных контекстах, а также разработать эффективные методики применения этого знания в области развития физической подготовки военнослужащих ВС РФ.

Подводя итоги, можно сказать, что участие в спортивных командных играх имеет положительное влияние на сплочение воинского коллектива, способствуя формированию солидарности, взаимодействия и укреплению взаимоотношений между курсантами, а также является важной составляющей физической подготовки военнослужащих [3]. Формирование у курсантов тех качеств, которые необходимы для успешного выполнения боевых и повседневных задач. Понимание механизмов влияния спортивных командных игр на сплочение воинского коллектива имеет особое значение для развития эффективной командной работы курсантских подразделений.

Литература:

1. Исаева Н. Н. Сплоченность воинского подразделения: сущность и структурные // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2015.
2. Козлов А. П., Попов В. А. Влияние физической подготовки военнослужащих на боевую сплочённость воинских коллективов // Символ науки. — 2020.
3. Нестеров А. А. Физическая подготовка и спорт как средство сплочения воинского коллектива / А. А. Нестеров, В. А. Щеголев. — Л., 1985.

Авторский комплекс коррекции технико-тактического мастерства спортивных акробатов

Саркисян Виолетта Вячеславовна, тренер-преподаватель по спортивной акробатике
ДЮСК «АкроМир» г. Москвы

В статье освещается перспективный подход к совершенствованию тренировочного процесса в спортивной акробатике, основанный на интеграции элементов классического балета, спортивной и художественной гимнастики. Проведенные исследования позволили выявить, что слияние разнообразных методик и упражнений из указанных видов искусства существенно повышает эффективность тренировок, улучшая координацию движений, гибкость, силу и выносливость спортсменов. Данный подход, представленный в рамках данного исследования, предоставляет новые перспективы для коррекции технико-тактической подготовки в спортивной акробатике. Целью статьи является представление авторской методики для улучшения координации движений, гибкости, силы и выносливости спортсменов, что положительно сказывается на их работоспособности и потенциале достижения передовых результатов на соревнованиях. В свете полученных данных, данный подход может представлять интерес для тренеров, спортсменов и исследователей, занимающихся вопросами совершенствования спортивной подготовки в спортивной акробатике.

Ключевые слова: акробатика, техническая подготовка, элементы, занятия, балет, гимнастика.

В данной статье ставится цель изучить ключевые компоненты каждой из этих дисциплин: спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, и то, как они улучшают выполнение акробатических элементов, чтобы поддержать предложение о включении элементов спортивной гимнастики, художественной гимнастики и классического балета в программу акробатической подготовки.

В спортивной акробатике сочетаются сила, грация, гибкость и танцевальные аспекты. Чтобы выполнять различные подъемы и поддерживать замысловатые фигуры, необходима сила. Благодаря грации и плавности движений акробаты ценятся за эстетические качества, которые делают их более привлекательными для широкой публики. Растяжка увеличивает диапазон движения тела, что повышает потенциал акробатики и облегчает ее выполнение. Танец придает выступлениям большую выразительность и мастерство, позволяя акробатам вовлекать зрителей в эмоционально насыщенное и образное взаимодействие.

В исследовании Хохманна и его коллег, опубликованном в 2020 году в *Journal of Strength and Conditioning Research*, содержится важная информация о том, как балетные тренировки влияют на физическую форму и мышечную силу. Согласно обзорному анализу и мета-анализу исследований, мышечная сила и гибкость значительно увеличились как у профессиональных танцоров, так и у непрофессиональных учеников. Эти выводы можно использовать и в спортивной акробатике, где выполнение различных элементов требует высокой степени гибкости и физической силы [2].

В другом исследовании Сайнца де Баранды и соавторов, опубликованном в 2014 году в *Journal of Strength and Conditioning Research*, рассматривается взаимосвязь между тренировками и гибкостью, а также то, как это влияет на функциональные показатели спортсменов. Результаты этого исследования подтверждают, что повышение гибкости может значительно улучшить функциональные показатели. Это важно отметить, поскольку гибкость необходима для эффективного выполнения многих акробатических приемов [9]. Статья называется «Сила и кондиции для гимнастики». Автор статьи — Уильям А. Сэндс, известный специалист по атлетической подготовке и исследователь из Научно-исследовательского института армии США.

Он считается автором исследований, посвященных силе и физической подготовке спортсменов в различных дисциплинах, включая гимнастику, и внесшим большой вклад в развитие атлетической подготовки [1].

В этой работе, опубликованной в журнале *Journal of Training and Conditioning* в 2000 году, описываются методы тренировки силы и выносливости для гимнастов. Хотя гимнастика и акробатика не похожи друг на друга, существует множество концепций и техник тренировок, которые вполне применимы в гимнастике и акробатике, подчеркивая необходимость силовой подготовки для успешного выступления в акробатике [4]. Интригующий взгляд на то, как балетные тренировки влияют на гимнастические результаты, включая акробатические компоненты, можно найти в исследовании *The Effects of Ballet Training on Gymnastic Performance* (M. Astley, J. Harris, R. Powell, K. Wilson, M. Duncan, 2018). В этом исследовании изучались результаты тренировок гимнасток — как занимавшихся, так и не занимавшихся балетом. Результаты показали, что гимнастки, которые также занимались балетом, имели более точные и элегантные движения, а также улучшили контроль над телом и координацию при выполнении сложных акробатических номеров [3].

Кроме того, Эмили Ли из Калифорнийского университета в своем исследовании 2017 года «Роль балетных техник в улучшении акробатических выступлений» подчеркивает, насколько важно следовать балетным рекомендациям по выравниванию линии тела и правильной постановке ног для улучшения акробатических фигур. Она отмечает, что изучение балета способствует развитию грации и плавности движений, что значительно повышает уровень акробатики [6].

Таким образом, научные исследования и профессиональные суждения подтверждают, что классический балет придает акробатической подготовке грацию, плавность и точность движений. Для того чтобы акробатика проходила с высокой степенью элегантности и контроля над телом, эти факторы крайне важно учитывать [8]. Правильная постановка тела и постановка ног также развиваются с помощью балетных методик, что значительно улучшает исполнение акробатических фигур в целом и подчеркивает тонкости движения. «Развитие координационных способностей в процессе специализированной подготовки

акробатов» — одно из российских исследований, в котором освещается влияние художественной гимнастики на подготовку акробатов, по мнению Н. И. Васильева и В. В. Гаврилова (2015) [5].

Исследователи изучили методику обучения акробатов художественной гимнастике. Полученные результаты свидетельствуют о том, что тренировки с лентами и мячами и работа с оборудованием — два аспекта художественной гимнастики, которые способствуют развитию координационных способностей акробатки.

Участники исследования, которые включали эти подходы в свой тренировочный режим, показали более высокий уровень координации и ловкости, чем те, кто этого не делал. В своей работе «Роль художественной гимнастики в развитии творческих способностей акробатов» (авторы: И. А. Смирнова, К. С. Попова, 2018) исследователи подчеркнули ценность творчества, которое художественная гимнастика привносит в подготовку акробатов. Художественная гимнастика предоставляет акробатам больше возможностей для самовыражения и новаторства в выступлениях. Таким образом, они смогли выделиться среди других исполнителей и создать единственные в своем роде, незабываемые выступления [7].

Таким образом, научные исследования подтверждают, что обучение акробатов включает в себя компоненты ловкости, координации и оригинальности из художественной гимнастики. Эти способности не только расширяют репертуар доступных движений, но и укрепляют способность исполнителя к быстрым рефлексам и требуют адаптации во время шоу. Кроме того, некоторые элементы художественной гимнастики, такие как работа с лентой и мячом, работа с предметами и другие вариации акробатики, способствуют уникальности и изобретательности выступлений.

Программа акробатической подготовки сочетает в себе движения из нескольких дисциплин, включая художественную гимнастику, спортивную гимнастику и классический балет, демонстрируя интерес к всемирному, мультимодальному подходу к развитию физических и художественных качеств акробатов. Понимание ценности синергии между различными видами физической активности и их способности повышать результативность акробатов послужило источником вдохновения для создания этой методики.

Упражнения могут быть добавлены в программу тренировок, чтобы сделать ее более гибкой и разнообразной, повышая артистические и физические способности акробатов. Это очень важно для овладения общими навыками и умениями, необходимыми для выполнения акробатических компонентов на высоком уровне.

Описание авторского комплекса коррекции технико-тактического мастерства спортивных акробатов

Таким образом, произведем описание авторского комплекса по совершенствованию технико-тактического таланта спортивных акробатов, карта которого представлена в таблице 1.

Дыхательные техники, взятие из балета: Наклонитесь в одну сторону и поднимите руки. Поднимите руки, сидя с прямыми ногами, затем плавно наклонитесь в сторону, не раскачиваясь. Повторите упражнение на другой стороне. Удар плие. Примите

позу плие, стоя с расставленными ногами и согнутыми коленями. Убедитесь, что руки вытянуты вперед, а спина прямая. Разведите ноги в стороны и наклонитесь вперед. Убедитесь, что сиденье широкое, затем медленно вытяните ноги и наклонитесь вперед. Сохраняя прямую спину, попробуйте опустить руки на пол. Напрягите мышцы живота. Выпрямив ноги и держась за икры или ступни, лягте на спину. Постепенно опуская ноги на пол, вы растягиваете мышцы живота.

Растягивайтесь на податливых поверхностях: Прокатите роллатор по спине. Положите мягкий валик или роллатор под поясницу, лежа на спине. Чтобы массировать и растягивать спину и сухожилия, медленно поднимайте и опускайте валик, сохраняя равновесие. На фитболе выполняйте круговые движения и разгибайте ноги. Положив ноги на фитбол, лягте на спину. Широко расставьте ноги и двигайте ими по кругу в каждую сторону, чтобы увеличить амплитуду движений и расслабить мышцы. Прыжки и основные упражнения: Большой Жете. Спортсмен делает сильный прыжок вперед, широко расставляя ноги, выпрямляя их в воздухе, и мягко приземляется на противоположную ногу. Буре не выполняется. Чтобы развить силу и скорость ног, практикуйте эти короткие, легкие шаги вперед, назад или в сторону. Адажио (Adagio).

Ноги и туловище спортсмена укрепляются с помощью медленных, плавных движений, таких как подъемы на цыпочки и медленные приседания. Партер поднимает и поддерживает: Артести. Чтобы укрепить силу и контроль, поднимите партнера над головой и удерживайте его в вертикальном положении во время этого упражнения в партере. Брас порт (Порт де брас). Это упражнение требует большого контроля над руками и телом, поскольку вы поднимаете и удерживаете партнера перед собой или над собой. Вместе с партнером группа спортсменов отрабатывает подъемы и удержания, чтобы укрепить силу и улучшить координацию движений.

Компоненты, связанные с техникой: В спортивной акробатике используются такие акробатические элементы, как вращения, подъемы и балансы. В балете техническими компонентами считаются пируэты и па-де-де. Спортсмены могут вращаться в воздухе, выполнять сильные прыжки и поднимать руки над головой в классической позиции с помощью пируэтов в стиле балетного port de laiton, которые заимствованы из техники спортивной акробатики. Имитируя движение духовых инструментов в воздухе с помощью техники, характерной для спортивной акробатики, этот аксессуар способствует развитию силы и координации.

В качестве примера можно привести па-де-де на плечах, напоминающее балетное па-де-де, в котором спортсмен держит партнера за плечи. Этот прием улучшает контроль и силу, что приводит к сбалансированным и скоординированным движениям в паре. Такие балетные техники, как пируэты на кончиках пальцев, придают движениям большую элегантность и выразительность. Пируэты на пальцах особенно хороши для оттачивания технических навыков, поскольку требуют баланса и силы. Наконец, партерное па-де-де требует одновременного исполнения балетных движений, включая балансы, пируэты и porte. Эта особенность обеспечивает чрезвычайно синхронные и выразительные движения, повышая силу, гибкость и координацию партнеров.

Комбинации и ансамбли: создание сложных структур путем объединения компонентов балета, гимнастики и акробатики. Признание плавных переходов между различными компонентами и художественными философиями. Балет и акробатика: сложное сочетание балета и акробатики в исполнении спортсменов. Процедура: Прежде чем перейти к акробатическим маневрам (рискованным прыжкам или пируэтам), спортсмены выполняют балетные пируэты и плие. Экспрессия: акробатика и балет в сочетании. Спортсмены, сочетающие балетные и гимнастические компоненты, создают сложную последовательность между ними. Метод: сочетает тонкие и силовые гимнастические движения, такие как прыжки и пируэты, с элегантными и сложными балетными номерами. Выражение: Программа обучения танцам и гимнастике.

Пересмотр и коррекция: индивидуальные усилия по улучшению техники и исправлению ошибок. Следите за своей осанкой и равновесием. Гимнастика и балет сочетаются в гим-

настическо-балетной тренировке, призванной помочь спортсменам отработать и улучшить технику. Выполнив балетные движения, чтобы привести тело в правильное положение, спортсмены садятся за стол и приступают к гимнастическим упражнениям, включая сгибания и растяжки. Стол для гимнастики и балета. Сочетая аспекты художественной гимнастики и классического балета, спортсмены работают над коррекцией осанки и поддержкой тела на балансировочных досках, оттачивая свои таланты.

Чтобы улучшить баланс тела и сохранить осанку, спортсмены выполняют упражнения на балансировочной доске, которые включают в себя балетные и гимнастические позы и движения.

Цель репетиций по балету и гимнастике — включить грацию, силу и выразительность художественной гимнастики и классического балета в свои программы по акробатике. Спортсмены работают над гармоничным сочетанием грации и силы с по-

Таблица 1. Авторский комплекс коррекции технико-тактического мастерства

Упражнение	Описание	Количество повторов	Продолжительность (мин)
Упражнения на растяжку из балета			
Поднятие рук вверх и боковая наклон	Стоя на прямых ногах, поднимите руки вверх, затем медленно наклонитесь в сторону, сохраняя прямую спину.	10–12	2–3
Поза «Плие»	Встаньте в позу «плие» с широко расставленными ногами, опуститесь вниз, сохраняя прямую спину и вытянутые руки перед собой.	8–10	2–3
Наклон вперед с разведением ног	Встаньте на широкую базу и медленно наклонитесь вперед, разводя ноги в стороны, стараясь дотянуться руками до пола.	10–12	2–3
Растяжка пресса	Лягте на спину, поднимите прямые ноги вверх и держите их за стопы или икры, медленно опустите ноги к полу.	8–10	2–3
Стретчинг на мягких поверхностях			
Катание на роллере по спине	Лягте на спину с роллером под поясницу, постепенно перемещайте его вверх и вниз по спине.	5–8	3–5
Растяжка и круговые движения ног на фитболе	Лягте на спину, опустите ноги на фитбол, разведите ноги в стороны, выполняйте круговые движения для улучшения гибкости.	8–10	2–3
Опорные прыжки и пресс			
Гранджете (Grand Jete)	Мощный прыжок вперед с широким размахом ног, выпрямление и легкое приземление на другую ногу.	5–7	3–4
Па-де-бурпе (Pas de Bourree)	Быстрые и легкие шаги вперед, назад или в стороны, развивая скорость и силу ног.	10–12	3–4
Адажио (Adagio)	Медленные и плавные движения, например, медленные приседания или подъемы на цыпочках.	8–10	3–4
Технические элементы			
Вращения в воздухе в стиле порт де брасс	Вращение в воздухе, мощные прыжки и поднимание рук над головой в позе порт де брасс.	5–7	3–4
Па деде на плечах	Поднимание партнера над головой и удержание его на плечах, аналогично подъему в балетном па де дё.	3–5	4–5
Пируэты на кончиках пальцев	Медленные вращения, сохраняя баланс на кончиках пальцев.	8–10	3–4
Коррекция и контроль			
Балетно-гимнастический стол	Упражнение, направленное на коррекцию техники, включающее элементы из балета и гимнастики.	8–10	

мощью таких упражнений, как балетные пируэты, акробатические компоненты и гимнастические трюки во время репетиций. Спортсмены используют элементы балета, гимнастики и художественной гимнастики для создания импровизационных номеров, которые раскрывают их творческий потенциал.

Во время импровизаций спортсмены могут проявить свою индивидуальность и талант через разнообразные движения и аспекты, что способствует оригинальности выступлений.

Итак, целью данной программы является повышение технико-тактического мастерства спортивных акробатов путем использования микса упражнений из классического балета, спортивной и художественной гимнастики. Программа направлена на улучшение координации движений, гибкости, силы и выносливости спортсменов, что способствует повышению их работоспособности и потенциала достижений передовых результатов на соревнованиях. Разработанный комплекс упражнений рекомендуется использовать в следующих частях тренировки: в разминке — включение упражнений из классического балета и художественной гимнастики для подготовки тела к основным нагрузкам, улучшения гибкости и координации; в основной части тренировки — интеграция элементов спортивной гимнастики и акробатики для повышения силовых показателей и технической сложности выполняемых элементов; в заминке — упражнения из классического балета и спортивной гимнастики для расслабления мышц, улучшения растяжки и восстановления после интенсивной нагрузки.

Для определения эффективности использования данной программы в тренировках акробатов можно применять следующие методы: тестирование физических показателей — регулярное измерение показателей силы, гибкости, выносливости и координации до и после внедрения программы; анализ выступлений на соревнованиях — сравнение результатов спортсменов на соревнованиях до и после использования комплекса, с акцентом на технические и артистические аспекты их выступлений; опросы и анкетирование — сбор отзывов от спортсменов.

В ходе исследования была выявлена проблема недостаточного уровня художественно-эстетической и координационной подготовки у спортивных акробатов, что ограничивало их потенциал на соревнованиях. В результате разработки и внедрения авторского комплекса, включающего элементы классического балета, спортивной и художественной гимнастики, удалось значительно улучшить эти показатели. Спортсмены стали демонстрировать более высокие результаты, как в техническом, так и в артистическом плане. Мы настоятельно рекомендуем использование данной программы тренерам и хореографам, работающим со спортивными акробатами. Включение этого комплекса в тренировочный процесс способствует всестороннему развитию спортсменов и повышению их конкурентоспособности на соревнованиях высокого уровня.

Авторский комплекс коррекции технико-тактического мастерства спортивных акробатов основан на интеграции упражнений из классического балета, спортивной и художественной гимнастики. Этот комплекс имеет несколько сильных сторон, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсменов.

Одной из ключевых сильных сторон комплекса является развитие гибкости и амплитуды движений. Упражнения на рас-

тяжку из балета, такие как поднятие рук вверх и боковая наклон, улучшают боковую гибкость и растяжку корпуса, что способствует лучшей амплитуде движений в акробатических элементах, таких как боковые сальто и винты. Поза «плие» развивает гибкость бедер и внутренней поверхности бедра, улучшая контроль в приземлениях и снижая риск травм. Наклон вперед с разведением ног способствует развитию гибкости ног и спины, улучшая выполнение шпагатов и растяжек в полете. Растяжка пресса увеличивает гибкость задней поверхности ног и поясницы, что помогает в исполнении высоких прыжков и складок.

Комплекс также направлен на укрепление и расслабление мышц. Упражнения на стретчинг на мягких поверхностях, такие как катание на роллере по спине, улучшают мобильность позвоночника и расслабляют мышцы спины, что помогает в восстановлении после интенсивных тренировок. Растяжка и круговые движения ног на фитболе развивают гибкость и силу ног, улучшая контроль при выполнении сложных элементов, таких как кувырки и сальто.

Улучшение координации и силы ног достигается за счет опорных прыжков и упражнений на пресс. Гранджете (Grand Jete), мощный прыжок вперед с широким размахом ног, развивает взрывную силу ног и координацию, необходимые для выполнения высоких и дальних прыжков в акробатике. Пад-бурпе (Pas de Bourree), быстрые и легкие шаги, развивают скорость и координацию ног, что помогает в переходах между элементами и при выполнении сложных комбинаций. Адажио (Adagio), медленные и контролируемые движения, улучшают баланс и силу ног, что важно для выполнения устойчивых позиций и переходов.

Технические элементы и баланс также являются важной частью комплекса. Вращения в воздухе в стиле порт де брасс развивают координацию и контроль над телом в полете, что улучшает технику выполнения воздушных элементов и прыжков. Поднимание партнера над головой и удержание его на плечах улучшает силу и стабильность корпуса, что необходимо для выполнения сложных партнерских элементов и поддержек. Медленные вращения на кончиках пальцев развивают баланс и контроль над телом, что помогает в выполнении стабильных вращений и поворотов. Упражнение, направленное на коррекцию техники, включающее элементы из балета и гимнастики, сочетает медленные вращения и точные движения, помогая спортсменам улучшить технику и контроль, что необходимо для выполнения сложных акробатических комбинаций с высокой степенью точности и артистизма.

Внедрение авторского комплекса упражнений, основанного на интеграции элементов классического балета, спортивной и художественной гимнастики, позволяет улучшить гибкость, силу, координацию и технику выполнения элементов у спортивных акробатов. Это способствует повышению их результатов на соревнованиях и снижению риска травм. Мы рекомендуем использовать данный комплекс тренерам и хореографам для улучшения технико-тактической подготовки спортивных акробатов. Комплекс способствует всестороннему развитию физических качеств и техники выполнения элементов, что повышает конкурентоспособность спортсменов на соревнованиях.

Автором разработана авторская программа тактической подготовки, сочетающая в себе элементы классического балета, спортивной и художественной гимнастики. Целью этой программы было повышение таких ключевых качеств спортивных акробатов, как гибкость, координация, сила и выносливость. Программа разработана для интеграции в тренировочный процесс спортсменов и рекомендуется использовать в различных его частях.

Блоки программы включают упражнения на растяжку из балета, стретчинг на мягких поверхностях, опорные прыжки и пресс, а также технические элементы. Упражнения на растяжку из балета включают подъем рук вверх с боковым наклоном, позу «Плие», наклон вперед с разведением ног и растяжку пресса. Стретчинг на мягких поверхностях включает катание на роллере по спине и растяжку, и круговые движения ног на фитболе. Опорные прыжки и пресс включают в себя гранджете, па-де-бурре и адажио. Технические элементы включают вращения в воздухе в стиле порт де брасс. Программу следует использовать как в разминке, так и в основной части тренировки, с количеством повторений и продолжительностью упражнений, указанными в таблице 1.

Сравнение физических показателей проводится:

- Гибкость: Измеряется с помощью тестов, таких как шпагат на правую и левую ногу, расслабленное переднее наклонное наклонение и другие.
- Сила: Оценивается с помощью тестов на максимальное количество отжиманий, подтягиваний, приседаний и т.д.
- Выносливость: Измеряется по времени выполнения упражнений, таких как планка, скакалка или бег на дистанцию.

Изучение видеозаписей тренировок и выступлений:

- Оценка технических и артистических аспектов выступлений спортсменов с помощью судейских оценок и рейтингов.
- Сравнение видеозаписей тренировок и выступлений до и после внедрения программы с учетом изменений в технике исполнения и качестве движений.

Обратная связь от спортсменов и тренеров предоставляет информацию о восприятии программы и её влиянии на тренировочный процесс и результаты. Тестирование психомоторных навыков проводится с использованием специальных тестов на точность, скорость реакции и координацию движений:

– Тест на скорость реакции: «Тест реакции на световой сигнал» — спортсмен реагирует на появление светового сигнала, оценивается время от появления сигнала до реакции.

– Тест на координацию движений: «Тест преодоления препятствий» — спортсмен преодолевает различные препятствия, контролируется его способность к точному и согласованному движению.

Индивидуальное наблюдение за спортсменами позволяет тренеру фиксировать изменения в их технике и уровне подготовки.

Выводы. Таким образом, в результате исследования данной статьи, было выявлено, что несмотря на обширное изучение балета, художественной гимнастики и спортивной акробатики как отдельных видов двигательной активности, их интеграция для целенаправленной технико-спортивной подготовки спортивных акробатов не проводилась. Это создавало проблему в развитии определенных аспектов их подготовки, таких как координация движений, пластика и художественность выступлений.

В связи с этим была разработана программа, основанная на совместном применении балетных, художественной гимнастики и спортивной акробатики. Путем включения этих элементов в тренировочный процесс удалось существенно улучшить технические и артистические навыки спортсменов. Например, использование балетных упражнений способствовало улучшению пластики и грации в движениях, а элементы художественной гимнастики и спортивной акробатики увеличили силу, гибкость и координацию.

Для оценки эффективности программы были использованы различные методы, такие как тестирование физических показателей перед и после внедрения программы, анализ результатов выступлений на соревнованиях, изучение видеозаписей тренировок и выступлений, обратная связь от спортсменов и тренеров, а также тестирование психомоторных навыков и индивидуальное наблюдение за прогрессом каждого спортсмена. Эти методы дали объективную оценку эффективности программы и подтвердили её значимость для улучшения технических и артистических навыков спортивных акробатов.

Литература:

1. Модельные характеристики акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских группах / Л. В. Жигайлова, О. А. Заславская, Н. В. Береславская, П. Ю. Жигайлов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А. И. Погребного. — Т 17. — Краснодар: КГУФКСТ, 2015. — С. 27–31.
2. Тарасова, А. В. Специальная физическая подготовленность акробатов различного амплуа в женских парах / А. В. Тарасова // Молодой ученый. — 2022. — № 12(407). — С. 282–288.
3. Информативность количественных показателей нагрузки акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях в предсоревновательном мезоцикле / Н. В. Береславская, Н. Н. Пилюк, Г. М. Свистун, В. А. Ильичева // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2018. — № 2. — С. 15–19.
4. Управление соревновательными нагрузками акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях / Н. В. Береславская, Н. Н. Пилюк, Г. М. Свистун [и др.] // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2020. — № 1. — С. 54–58.
5. Лобызенко, П. А. Исследование двигательной асимметрии в парной акробатике на этапе начальной специализированной подготовки / П. А. Лобызенко, Н. Л. Горячева // Вестник спортивной науки. — 2022. — № 1. — С. 75–78.

6. Силичева, Т. А. Определение базовых балансовых упражнений и опорных звеньев партнеров в женской групповой акробатике / Т. А. Силичева, Н. Л. Горячева // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. — Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. — С. 565–567.
7. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. / Л. С. Дворкин. — М.: Юрайт, 2019. — 335 с.
8. Образовательные технологии в организации спортивной деятельности акробатов, батутистов, гимнастов: учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: А. В. Плешкань, Г. Ю. Масенко, Д. А. Плотников; Куб. гос. ин-т физ. культуры спорта и туризма. Краснодар: КГУФКСТ, 2018. 160 с.
9. Ботова Л. Н., Юдин И. В., Шевчук Ю. В. Средства обучения юных акробатов горизонтальному упору на локте на основе биомеханического анализа // Физическая культура, спорт, наука и практика. 2022. № 3. С. 23–28.

Организация здорового образа жизни студентов

Чебуренкова Анна Евгеньевна, студент

Научный руководитель: Кормилицын Юрий Васильевич, старший преподаватель

Средне-Волжский институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России) в г. Саранске

В статье рассмотрены и проанализированы способы организации здорового образа жизни студентов. Актуальность статьи обусловлена снижением общего уровня здоровья у современных студентов, а также низкой активностью молодежи в поддержании здорового образа жизни.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студенты, вредные привычки, правильное питание, режим сна.*

Organization of a healthy lifestyle for students

The article discusses and analyzes ways to organize a healthy lifestyle for students. The relevance of the article is due to the decline in the overall level of health among modern students, as well as the low activity of young people in maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: *healthy lifestyle, students, bad habits, healthy eating, sleep patterns.*

Здоровье — это одна из важнейших составляющих жизни каждого человека, так как здоровье является показателем трудовой деятельности и активности человека. Без него невозможно достижение высот в учебе и преодоления трудностей в жизни. При поддержании здоровья на хорошем уровне оно подарит человеку долгую и счастливую жизнь.

Здоровый образ жизни студентов — это активный и сбалансированный образ жизни, который включает в себя правильное питание, занятие спортом, регулярные физические упражнения, здоровый сон и отсутствие вредных привычек [1, с. 299].

Основные аспекты здорового образа жизни студентов включают:

1. Правильное питание: студенты должны употреблять разнообразную и питательную пищу, включающую фрукты, овощи, злаки, белок и жиры из здоровых источников. Важно избегать быстрого питания, сладостей и переедания.

2. Регулярные физические упражнения: студенты должны регулярно заниматься спортом или физической активностью для поддержания здорового тела и умственного благополучия. Это может быть фитнес, бег, йога, плавание или любой другой вид активности, который им нравится.

3. Здоровый сон: студенты должны обеспечивать себе достаточное количество сна для отдыха и восстановления. Рекомендуется спать 7–8 часов в ночь и следить за режимом сна [5, с. 67].

4. Избегание вредных привычек: студенты должны избегать употребления алкоголя, курения и употребления наркотиков, так как эти привычки могут нанести вред здоровью и внести дисбаланс в образ жизни.

5. Управление стрессом: студенты должны находить способы расслабления и управления стрессом, такие как медитация, чтение, слушание музыки или занятие хобби. Это поможет снизить уровень стресса и поддерживать психическое здоровье [3, с. 370].

Современная молодежь стала меньше следить за своим питанием и режимом сна. Эксперт Минздрава РФ указала, что около 90% из всех курящих электронных сигарет составляют именно подростки. По статистике около 71% подростков в возрасте 16–18 лет курят электронные сигареты. Все это в совокупности ухудшает здоровье молодого поколения [4]. Для избежания распространения и ухудшения данной проблемы необходимо проводить больше встреч с представителями области здравоохранения, чтобы они рассказывали будущие по-

следствия и приводили конкретные примеры из практики, приглашать сотрудников органов внутренних дел, так как за курение в общественных местах может последовать административная ответственность. Кроме этого, можно пойти по стопам других стран, например, Великобритания сокращает продажу сигарет, и не только электронных, людям, рожденным после 2009 года. Также в Новой Зеландии совсем недавно приняли закон о полном запрете курения в стране [6].

Можно сказать, что все аспекты жизни человека определяются уровнем его здоровья и самочувствием. Так как студент большинство своего времени проводит в учебном заведении, коммуницирует и прислушивается именно к находящимся там, то в целях обеспечения и поддержания здоровья и самочувствия в нормальном состоянии, университеты могут применять следующие меры:

1. Предоставление доступа к физической активности: университеты могут предлагать студентам различные спортивные программы и возможности для физической активности, такие как тренажерные залы, спортивные площадки, специализированные клубы и секции.

2. Популяризация здорового питания: столовые университеты могут предлагать полезные и сбалансированные питательные рационы, а также проводить образовательные программы по использованию дополнительного питания.

3. Проведение психологической поддержки: университеты могут предоставлять консультации и психологическую помощь

студентам, чтобы помочь им справиться со стрессом, тревогой и другими психологическими проблемами.

4. Организация здоровых мероприятий: университеты могут организовывать семинары, лекции и форумы о здоровом образе жизни, развитии и психическом здоровье, чтобы повысить информированность студентов и поддержать их в применении здоровых привычек.

5. Содействие культуре отдыха и сна: университеты могут обучать студентов важности отдыха и сна, и создавать условия, чтобы студенты могли получить достаточный отдых и полноценный сон.

6. Поддержка социальных связей: университеты могут организовывать мероприятия и общественные группы для студентов, чтобы помочь им улучшить социальные связи и обеспечить чувство уважения.

7. Интеграция здорового образа жизни в учебный процесс: университеты могут включать занятия и предметы, связанные с экономическим и здоровым образом жизни, программы обучения студентов [2, с. 298].

Важно, чтобы организация здорового образа жизни студентов осуществлялась систематически и с учетом особенностей университета и его студенческого сообщества.

Здоровый образ жизни студентов имеет большое значение для их успеха в учебе и общей жизни. Он помогает улучшить физическое и психическое благополучие, повысить концентрацию и продуктивность, а также укрепить иммунную систему.

Литература:

1. Карелина, В. И. Организация здорового образа жизни студентов / В. И. Карелина, В. А. Логвинова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. — 2019. — С. 298–302.
2. Мартазанов, Х. М. Критерии организации здорового образа жизни студентов / Х. М. Мартазанов, Л. С. Озиева // Наука и образование: проблемы и перспективы. — 2018. — С. 297–300.
3. Масыгин, С. С. Основные составляющие здорового образа жизни студента / С. С. Масыгин. // Молодой ученый. — 2021. — № 15 (357). — С. 368–371.
4. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс] / Минздрав РФ. — Режим доступа: <https://minzdrav.gov.ru/>. — Загл. с экрана.
5. Рогачёва, В. В. Характеристика компонентов здорового образа жизни у студентов образовательных организаций / В. В. Рогачёва // студенческий вестник. — 2023. — № 38–1 (277). — С. 67–69.
6. РБК LIFE [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.rbc.ru/life/news/639870949a7947bf5b29e60>. — Загл. с экрана.

Молодой ученый

Международный научный журнал
№ 21 (520) / 2024

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, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Номер подписан в печать 05.06.2024. Дата выхода в свет: 12.06.2024.

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

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

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

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

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.