

ISSN 2072-0297

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



16+

24 2024
ЧАСТЬ VII

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 24 (523) / 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 Бекмурадович, доктор педагогических наук, и.о. профессора, декан (Узбекистан)
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Козырева Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия)
Колпак Евгений Петрович, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Кыят Эмине Лейла, доктор экономических наук (Турция)
Лю Цзюань, доктор филологических наук, профессор (Китай)
Малес Людмила Владимировна, доктор социологических наук, доцент (Украина)
Нагервадзе Марина Алиевна, доктор биологических наук, профессор (Грузия)
Нурмамедли Фазиль Алигусейн оглы, кандидат геолого-минералогических наук (Азербайджан)
Прокопьев Николай Яковлевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Прокофьева Марина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Казахстан)
Рахматуллин Рафаэль Юсупович, доктор философских наук, профессор (Россия)
Ребезов Максим Борисович, доктор сельскохозяйственных наук, профессор (Россия)
Сорока Юлия Георгиевна, доктор социологических наук, доцент (Украина)
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)
Узаков Гулом Норбоевич, доктор технических наук, доцент (Узбекистан)
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры (Россия)
Хоналиев Назарали Хоналиевич, доктор экономических наук, старший научный сотрудник (Таджикистан)
Хоссейни Амир, доктор филологических наук (Иран)
Шарипов Аскар Калиевич, доктор экономических наук, доцент (Казахстан)
Шуклина Зинаида Николаевна, доктор экономических наук (Россия)

На обложке изображен *Георгий Петрович Щедровицкий* (1929–1994), советский и российский философ и методолог, общественный и культурный деятель, создатель системо-мыследеятельностной методологии, основатель и лидер Московского методологического кружка, идейный вдохновитель «методологического движения».

Родился Георгий в семье инженера одного из основателей советской авиационной промышленности Петра Георгиевича Щедровицкого и врача-микробиолога Капитолины Николаевны Щедровицкой.

В 1937 году мальчик поступил во второй класс московской средней школы № 2, в которой учился до эвакуации семьи в г. Куйбышев. Там одновременно с учёбой в местной школе работал санитаром в госпитале и шлифовальщиком на военном заводе. В 1943 году семья вернулась в Москву, и Георгий Щедровицкий продолжил учёбу в средней школе № 150, которую окончил в 1946 году с серебряной медалью.

После школы Георгий Петрович поступил в Московский государственный университет, где сначала учился на физическом, а с 1949 года — на философском факультете, который окончил с отличием в 1953 году; его дипломная работа, подготовленная под руководством Е. К. Войшвилло, была посвящена механизмам развития научных понятий на материале истории физики.

В 1951–1958 годах Щедровицкий работал школьным учителем, преподавал логику, психологию и физику.

Сразу же после окончания университета Г. П. Щедровицкий начал работу над кандидатской диссертацией на тему «Языковое мышление и методы его анализа», пытаясь особым образом соединить представления, средства и методы логики, лингвистики, психологии и социологии. После защиты диссертации в 1964 году ему была присуждена ученая степень кандидата философских наук.

В 1952 году Щедровицкий стал одним из основателей Московского логического кружка, который сложился как объединение единомышленников. Инициативное ядро кружка включало также А. А. Зиновьева, с которым Георгий Петрович познакомился на четвертом курсе университета, Б. А. Грушина и М. К. Мамардашвили.

С 1957 года Г. П. Щедровицкий вместе с Н. Г. Алексеевым, В. А. Костеловским и Б. В. Сазоновым приступил к реализации ранее сформированной программы исследования мышления как деятельности и созданию содержательно-генетической логики, активно привлекая новых единомышленников, образовавших к 1958 году объединение, впоследствии ставшее известным как Московский методологический кружок. На этом этапе Щедровицкий стал лидером методологического движения, ведущим идеологом и теоретиком, организатором работы кружка и его семинаров, а также авторитетным учителем для новых членов.

С апреля 1958 года Г. П. Щедровицкий перешел в издательство Академии педагогических наук РСФСР, где в редакции педаго-

гического словаря вел разделы психологии, физиологии и производственного обучения, затем редактировал книги по теории и истории педагогики. Работу в издательстве он совмещал с работой в отделе теории журнала «Вопросы психологии».

С октября 1960 по август 1965 года Г. П. Щедровицкий занимал должность младшего научного сотрудника лаборатории психологии и психофизиологии Научно-исследовательского института дошкольного воспитания АПН РСФСР. Тогда же Щедровицкий (совместно с Б. В. Сазоновым, В. М. Розиным, Н. И. Непомнящей, Н. Г. Алексеевым, А. С. Москаевой и другими) подготовил к изданию фундаментальный труд «Педагогика и логика», в котором были отражены основные направления исследований в рамках содержательно-генетической логики и теории деятельности.

В 1965 году Г. П. Щедровицкий перевелся во Всесоюзный научно-исследовательский институт технической эстетики при Государственном комитете по науке и технике, где с августа 1965 по март 1969 года в должности старшего научного сотрудника руководил группой методологии дизайна.

В феврале 1968 года в Москве проходил судебный процесс по делу диссидентов А. И. Гинзбурга и Ю. Т. Галанскова. Г. П. Щедровицкий поставил свою подпись под коллективным письмом деятелей культуры и науки руководителям КПСС и правительства в защиту обвиняемых. Поэтому в августе того же года Щедровицкий был исключён из рядов КПСС, а в следующем году стал объектом критики в «Реплике» заместителя главного редактора «Правды» В. Г. Афанасьева за перепечатанный «Литературной газетой» отрывок из его выступления о том, что до формирования социологией своего научного предмета проводимые конкретные социологические исследования нельзя рассматривать как научно обоснованные, после чего в марте 1969 года был уволен из ВНИИТЭ «по сокращению штатов». В последующие 20 лет он был вынужден сменить семь мест работы.

В 1988 году был организован комитет по системо-мыследеятельностной методологии и ОДИ при правлении Союза научных и инженерных обществ СССР, который возглавил Георгий Петрович Щедровицкий. С 1989 года по его инициативе проводились всесоюзные совещания (съезды) методологов и игротехников, а в 1991 году начал выходить журнал «Вопросы методологии», главным редактором которого стал Щедровицкий.

Последним местом работы Щедровицкого была Международная академия бизнеса и банковского дела в Тольятти (в настоящее время — Тольяттинская академия управления).

Георгий Петрович Щедровицкий ушёл из жизни 3 февраля 1994 года на своей даче в Болшево в возрасте 64 лет.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

СОЦИОЛОГИЯ

Епифанова Е. А.

Формы реализации неформального образования граждан предпенсионного и пенсионного возраста 439

ПСИХОЛОГИЯ

Абакумова Е. А.

Саморегуляция детей во второй фазе младшего школьного возраста 441

Александрова Н. В.

Одиночество и особенности его переживания в пожилом возрасте: гендерный аспект..... 446

Буйлова П. В.

Профилактика рисков и опасностей при переходе учащихся из начальной школы в среднюю 447

Гуляева Ю. В., Мальцева Н. В.

Сотериологический метод развития навыков управления временем и способности к общему представлению руководства и коллектива о смысле существования организации..... 449

Изаак А. В.

Социально-психологические детерминанты удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте 452

Калихман М. А.

Психология общения в условиях виртуальной среды..... 454

Катунина В. С.

Особенности межличностных отношений со сверстниками детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития в условиях инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации 455

Лобойко Е. М.

Связь психологического благополучия и геротрансцендентности в позднем возрасте 458

Лукашова Д. В.

Психолого-педагогические условия повышения заинтересованности младших школьников в изучении иностранного языка ... 463

Ляхова А. В.

Эмпатия подростков с разными типами активности в интернете 465

Молдабекова У. А.

Личностная зрелость молодежи как важный фактор готовности к созданию семьи..... 467

Сиренко И. В.

Социально-психологические особенности отношений сотрудников рабочих профессий ... 469

Феоктистов Н. Д.

Формирование фрустрационной толерантности у студентов с ОВЗ и инвалидностью в условиях вуза средствами коммуникационных технологий... 471

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Балукова Ю. А.

Киберспорт как новый виток образовательной системы среди школьников и студентов 474

Кулькова И. В., Игнаткова А. С., Булатова Л. С.

Степень готовности дошкольников к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе (на примере художественной гимнастики) 475

Лебедев Д. В.

Значение спорта в повседневной деятельности человека 477

Мамыш М. С.

История создания и развития дзюдо 480

Ногина Д. Ю.

Влияние физической культуры на развитие личности и формирование характера 481

Потапова А. Ю.

Безопасность при занятии горнолыжным спортом 482

Соловьёв Н. А.

Развитие мелкой моторики и координации у подростков с ОВЗ с помощью уроков физкультуры 484

Хадарин Д. А.

Общая физическая подготовка как фактор укрепления здоровья 486

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Багланбекова К. Н.

Опыт музеефикации памятников Казахстана ... 488

Chilingaryan V. V.

Memes and their place in journalism 490

ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

Чалкин А. А.

Академия братьев Карраччи: история Академии и место в истории искусства 492

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Запорожцева В. М.

Парсинг сайтов как метод сбора данных для лингвистических исследований 496

ФИЛОСОФИЯ

Третьякова М. В., Дорогенская Е. А.

Развитие естествознания в Средние века и феномен алхимии 499

ПРОЧЕЕ

Васильев В. В., Костенко И. А.

Влияние человеческого фактора на инциденты в авиации 504

СОЦИОЛОГИЯ

Формы реализации неформального образования граждан предпенсионного и пенсионного возраста

Епифанова Елена Александровна, студент магистратуры
Научный руководитель: Бахчиева Ольга Александровна, доктор педагогических наук, профессор
Московский государственный психолого-педагогический университет

Данная статья посвящена исследованию механизмов и форм неформального образования граждан предпенсионного и пенсионного возраста.

Ключевые слова: неформальное образование, активное долголетие, обучение граждан пожилого возраста, старший возраст.

Сегодня во всем мире происходит демографическое старение, изменяется возрастная структура и характер воспроизводства населения.

В 2019 году численность населения мира в возрасте 60 лет и старше (пожилые люди) превысила 1 млрд человек, что составила 13,2% от общей численности населения мира (7,7 млрд человек) [5]. К 2050 году ожидается, что каждый шестой житель планеты будет в возрасте 65 лет и старше.

Согласно прогнозам, в 2050 году каждый шестой житель планеты (16% населения) будет в возрасте 65 лет и старше, тогда как в 2019 году этот показатель составлял 11 человек (9% населения). В настоящее время доля пожилых людей в структуре российского населения приближается к 25% [3].

Современная политика активного долголетия направлена на развитие и реализацию потенциала человека, в основе которого лежит увеличение продолжительности жизни. Двудесятилетняя цель политики активного долголетия заключается в обеспечении условий для продолжения продуктивной и независимой жизни всеми гражданами при одновременной мобилизации потенциала стареющего общества для его непрерывного устойчивого развития [3].

В российской практике образования взрослых является осознание обучающимся как субъектом образования своих образовательных потребностей [2] и сознательная активная деятельность по их удовлетворению и сознательная активная деятельность по их удовлетворению [1]. Есть данные о разработке интегрированного синергетико-андрагогического подхода [4].

В зарубежной педагогике андрагогический подход в образовании наиболее известен идеями М. Ш. Ноулза [6] и некоторых других исследователей [7], разработанными в США в XX в.

Можно выделить ряд результативных подходов к организации неформального образования в сообществах пожилого возраста, включая: обучение в семейной среде; развлекательные

и досуговые активности; самостоятельное обучение в библиотеках, медицентрах и клубах любителей книг; образовательные путешествия; музейное и религиозное обучение.

Что касается конкретных методик неформального образования, то они включают: метод наставничества; коучинг; обучение в рамках рабочих групп; активное обучение (action learning); сторителлинг, или метафорическая игра, включая такие формы, как театр Play-back; шедоунг (наблюдение за работой профессионала), секондмент (временное переводение на другую работу), приём бадди (работа в парах); электронное обучение (e-learning) и другие.

В рамках неформального образования распространены методы, такие как шедоунг, секондмент и баддинг, которые подразумевают равноправное партнёрство и доказывают свою эффективность в создании ситуаций совместной деятельности, работы и творчества. В то время как методы наставничества, стажировки и коучинга, чаще предполагающие иерархию и подчинённость, могут быть менее предпочтительны в таких условиях из-за меньшей степени рекомендации для применения в образовательных практиках.

Можно предположить, что дальнейшим перспективным направлением педагогического исследования в сфере неформального образования пожилых людей является разработка и реализация программ, посвященных информационной безопасности, развитию навыков критического мышления, избирательности в отношении информации, размещенной в средствах массовой коммуникации.

Неформальное образование, осуществляемое в условиях активного андрагогического взаимодействия, способствует пробуждению и актуализации внутренних ресурсов личности, превращая жизненные проблемы в творческие задачи, требующие вдумчивого и деятельного решения.

Таким образом, неформальное образование не сможет внести коррективы в такие внешние по отношению к человеку

факторы, как политическая, социально-экономическая, экологическая ситуация в регионе и т.п. Оно оказывает влияние на позицию взрослого человека в отношении этих и других факторов, определяющих качество его жизни.

В ходе исследования нами разработан проект «**Нацеленные на семейное долголетие**». Данный проект направлен на решение задачи активного включения пожилых граждан в ресурс неформального образования.

В рамках проекта реализуются различные направления, включающие в себя образовательные курсы, физическую активность, творческие занятия, а также специальные программы, направленные на укрепление здоровья и улучшение качества жизни участников. Данная работа проводится в рамках реализации неформального образования лиц пожилого возраста. Участие в образовательных курсах позволяет пожилым людям расширить свой кругозор, узнать что-то новое и поддерживать свой ум в тонусе.

Дополнительная психологическая поддержка и консультации специалистов помогают разрешать конфликты и находить общий язык в семье.

Важным элементом проекта является профилактика деменции и укрепление памяти участников. Специальные тре-

нировки для мозга, игры и упражнения помогают сохранить когнитивные функции и предотвратить развитие памяти. Регулярные занятия в театральной студии направлены на укрепление памяти, способствуют поддержанию умственной активности и предотвращению возможных проблем с памятью в будущем.

В проекте приняло участие 159 человека, в том числе 12 пар, 139 одиноких граждан.

Однако ключевым компонентом проекта являются образовательные курсы, которые позволяют людям старшего возраста приобретать новые знания, развивать навыки и умения, а также общаться с единомышленниками, что способствует укреплению психологического комфорта и предотвращению социальной изоляции.

Эффективность и значимость проекта подтверждает проведенное анкетирование среди участников. По итогам анкетирования можно сделать выводы, что у участников проекта сформировался определённый круг общения, повысилась удовлетворенность жизнью; сформировалась мотивация к здоровому образу жизни; сформировалась благоприятная среда для развития творческих способностей и саморазвития, снизилась социальная напряженность.

Литература:

1. Глазырина А. В. Андрагогический подход к развитию образовательной активности педагога в процессе повышения квалификации: дис. ... канд. пед. наук. Йошкар-Ола, 2006.
2. Линевич Л. В. Андрагогический подход к обучению студентов в вузе: дис. ... канд. пед. наук. Калининград, 2002.
3. Овчарова, Л. Н. Концепция политики активного долголетия: научно-методологический Доклад к XXI апр. Международная научная конференция по проблемам развития экономики / Л. Н. Овчарова, М. А. Морозова, О. В. Синявская. — Москва: Издат. дом Высшей школы экономики., 2020. — 40 с.
4. Сафина З. Н., Шерайзина Р. М. Синергетико-андрагогический подход к проектированию образовательных программ в системе обучения взрослых // Вестник Новгородского гос. унта. Сер.: Психология. Педагогика. Социология. 2005. № 31. С. 59–63.
5. Федеральный проект «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения »Старшее поколение» / [Электронный ресурс] // <https://minzdrav.gov.ru>: [сайт]. — URL: <https://minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravooхранenie/stranitsa-5729> (дата обращения: 02.04.2024).
6. Knowles M. S. The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development / M. S. Knowles, E. F. Holton, R. A. Swanson. Burlington, San Diego, USA; London, UK, 2005.
7. Lindeman E. C. The Meaning of Adult Education. New York, 1926.

ПСИХОЛОГИЯ

Саморегуляция детей во второй фазе младшего школьного возраста

Абакумова Евгения Александровна, студент магистратуры

Научный руководитель: Кулагина Ирина Юрьевна, кандидат психологических наук, профессор

Московский государственный психолого-педагогический университет

В статье представлены результаты исследования, проведенного автором в рамках магистерской диссертации «Саморегуляция детей во второй фазе младшего школьного возраста».

Ключевые слова: саморегуляция, учебная мотивация, достижение цели, младший школьный возраст.

Знания о процессах и структуре саморегуляции играют существенную роль в организации человеком собственной активности, направленной на оптимизацию достижения целей в текущих условиях. Степень сформированности индивидуальной саморегуляции является предиктором продуктивности любого вида деятельности, в том числе учебной и профессиональной.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития сферы произвольности, являющейся основой становления механизмов саморегуляции. Недостаточное внимание к развитию саморегуляции в детском возрасте приводит к трудностям в процессе обучения, конфликтам с окружающими, низкой самооценке и прочим проблемам, связанным с эмоциональной и поведенческой регуляцией в детском, подростковом и взрослом возрастах. Вторая фаза начального школьного обучения, то есть обучение в третьем и четвертом классах, представляет особенный интерес ввиду того, что, с одной стороны, к данному моменту ожидается, что изучаемые показатели достигли достаточной сформированности у большей части младших школьников (с учетом существенной разницы в возрасте детей, поступающих сегодня в школу), а с другой стороны, данный этап является преддверием вхождения детей в подростковый возраст и перехода в среднюю школу, что накладывает дополнительные требования к уровню сформированности саморегуляции для успешного перехода на новую ступень развития ребенка.

Одним из наиболее значимых на сегодняшний день направлений исследования саморегуляции является работа лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАН под руководством В.И. Моросановой, исследования в рамках которой продолжаются уже более полувека и основываются на идеях Д.А. Ошанина, О.А. Конопкиной.

В.И. Моросанова неоднократно подчеркивала важность исследования саморегуляции в самых разнообразных проявлениях активности человека, равно как и оценки становления

саморегуляции в различных возрастах. Для более глубокого исследования любой личностной характеристики, по мнению большинства исследователей, важно ее изучение во взаимосвязи с другими личностными факторами для выявления степени корреляции и последующего анализа вероятного влияния одной характеристики на другую.

В представленном исследовании за основу приняты идеи подхода к изучению саморегуляции научных деятелей лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАН. В работе проанализированы особенности становления саморегуляции у детей во второй фазе младшего школьного возраста. С одной стороны, выбор данной возрастной группы для исследования саморегуляции объясняется активным развитием на данном этапе произвольного поведения детей, обусловленным учебной деятельностью, с учетом того, что именно произвольность лежит в основе становления саморегуляции. Ожидается, что во второй фазе младшего школьного возраста большинство детей прошло необходимую адаптацию к школьному обучению и школьной жизни и в полной мере реализует исследуемые способности. С другой стороны, важность оценки степени сформированности саморегуляции в целом, равно как и анализ индивидуального профиля отдельного ребенка в разрезе оценки сформированности отдельных регуляторных компонентов, обусловлена тем фактом, что переход детей в среднюю школу накладывает дополнительные требования к способности к реализации произвольной активности и саморегуляции поведения детей. Оценка степени сформированности саморегуляции, влияния на реализацию произвольной активности других личностных характеристик, по мнению авторов, позволят реализовывать более гибкий и продуктивный подход к адаптации детей при переходе на новую образовательную ступень. Также работа с индивидуальным профилем позволит родителям и школе выявлять сильные и слабые стороны саморегуляции отдельного ребенка для принятия решения о направлении образования и развития.

Акцент в представленном исследовании сделан на анализ сформированности отдельных регуляторных компонентов, составляющих структуру саморегуляции. Также проведен анализ связи компонентов саморегуляции с другими личностными характеристиками детей, степень сформированности которых, по мнению автора, может иметь связь с уровнем развития саморегуляции.

Для получения данных о сформированности саморегуляции у детей в разрезе отдельных регуляторных компонентов была использована Экспресс-методика «Стиль саморегуляции поведения детей» (вариант ССПД2-М) В.И. Моросановой. Проанализированы данные среза сформированности саморегуляции у детей отдельно в третьих и четвертых классах, а также отдельно у мальчиков и девочек. Проведено сравнение средних значений.

Саморегуляция в общем смысле может трактоваться как способность к реализации человеком собственной целенаправленной активности. Идеи авторов-исследователей лаборатории саморегуляции предполагают прежде всего осознанность в осуществлении активности и направленность на некий запланированный результат, то есть наличие цели, и, соответственно, мотивации для ее достижения. Основываясь на таком умозаключении для дополнительного анализа показателей саморегуляции, также была проанализирована автономная регуляция учебной деятельности той же группы детей, а именно возможная связь выявленного уровня автономии (как показателя, отражающего преобладание того или иного типа учебной мотивации у детей), и отдельных регуляторных компонентов. Для исследования типа учебной мотивации и уровня автономии использовался опросник внутренней/внешней академической мотивации младших и средних школьников, разработанный Т.О. Гордеевой, О.А. Сычевым, М.Ф. Линч в соответствии с теорией самодетерминации Э. Деси и Р. Райана.

Поскольку саморегуляция предполагает постановку цели и способность к ее достижению, дополнительно в представленный респондентам опросник были включены вопросы шкалы «достижение цели» опросника оценки социально-эмоциональных навыков в начальной школе, разработанного Орел Е.А., Куликовой А.А.

Понимание значения и смысла цели, которой руководствуется ребенок, имеет существенное значение для получения необходимых результатов. В рамках учебной деятель-

ности в начальной школе общую учебную цель ребенка может охарактеризовать как стремление быть «хорошим учеником», а именно учеником ответственным, самостоятельным, трудолюбивым. Для оценки понимания детьми смысла стоящей перед ними цели в учебной деятельности была разработана авторская анкета, состоящая из вопроса с вариантами ответа о значении понятия «хороший ученик».

Комбинированный опросник был представлен учащимся третьих и четвертых классов школьным психологом общеобразовательной школы г. Домодедово в феврале 2024 года. Выборка составила 83 ребенка (N=83), из них третьеклассников 36 человек, четвероклассников 47 человек, мальчиков 43 человека, девочек 37 человек.

Анализ полученных результатов проведен с помощью методов математической статистики.

Степень сформированности отдельных компонентов саморегуляции у детей во второй фазе младшего школьного возраста представлена в таблице 1.

Продемонстрированы относительно высокие значения по шкалам «Моделирование» и «Самостоятельность», при этом по шкалам «Планирование», «Гибкость», «Ответственность» и «Программирование» значения являются относительно низкими. Около трети всех респондентов демонстрируют средний уровень по большинству показателей. Такие данные предположительно говорят о том, что во второй фазе младшего школьного возраста большая часть детей может испытывать сложности в таких аспектах саморегуляции, как составление плана действий и выбора способов реализации своей активности, а также о сниженной способности к корректировке способов достижения цели в случае отклонения полученного результата от запланированного, равно как и о сниженном уровне ответственности за совершаемые действия у большой группы детей. Высокое значение по шкале «Моделирование» при этом отражает развитую способность многих детей к оценке значимых условий при планировании и реализации деятельности, направленной на достижение цели. Высокий и средний уровень у большинства детей по шкале «Самостоятельность» отражает в целом сформированную способность к автономии при реализации активности.

Сравнение данных среднего числа детей по уровням сформированности регуляторных компонентов по возрастному и половому признаку показало результаты, представленные в таблицах 2–5.

Таблица 1. Уровни развития компонентов саморегуляции у детей, обучающихся в 3 и 4-х классах (методика В. И. Моросановой ССПДМ-2, N=83)

3–4 классы	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Планирование	43,37	40,96	15,66
Моделирование	26,51	28,92	44,58
Программирование	50,60	36,14	13,25
Оценивание	37,35	40,96	21,69
Гибкость	43,37	31,33	25,30
Самостоятельность	19,28	38,55	42,17
Ответственность	44,58	32,53	22,89

Таблица 2. Уровни развития компонентов саморегуляции у детей, обучающихся в 3 классе (методика В. И. Моросановой ССПДМ-2, N=36)

3 класс	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Планирование	44,44	38,89	16,67
Моделирование	30,56	22,22	47,22
Программирование	61,11	33,33	5,56
Оценивание	50,00	33,33	16,67
Гибкость	50,00	30,56	19,44
Самостоятельность	25,00	41,67	33,33
Ответственность	58,33	27,78	13,89

Таблица 3. Уровни развития компонентов саморегуляции у детей, обучающихся в 4 классе (методика В. И. Моросановой ССПДМ-2, N=47)

4 класс	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Планирование	42,55	42,55	14,89
Моделирование	23,40	34,04	42,55
Программирование	42,55	38,30	19,15
Оценивание	27,66	42,55	25,53
Гибкость	38,30	31,91	29,79
Самостоятельность	14,89	36,17	42,55
Ответственность	34,04	36,17	29,79

Таблица 4. Уровни развития компонентов саморегуляции у мальчиков, обучающихся в 3 и 4 классах (методика В. И. Моросановой ССПДМ-2, N=43)

Мальчики	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Планирование	53,49	34,88	11,63
Моделирование	37,21	23,26	39,53
Программирование	58,14	30,23	11,63
Оценивание	41,86	39,53	18,60
Гибкость	46,51	32,56	20,93
Самостоятельность	23,26	44,19	32,56
Ответственность	55,81	30,23	14,00

Таблица 5. Уровни развития компонентов саморегуляции у девочек, обучающихся в 3 и 4 классах (методика В. И. Моросановой ССПДМ-2, N=40)

Девочки	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Планирование	32,50	47,50	20,00
Моделирование	15,00	35,00	50,00
Программирование	42,50	42,50	15,00
Оценивание	32,50	42,50	25,00
Гибкость	40,00	30,00	30,00
Самостоятельность	15,00	32,50	52,50
Ответственность	32,50	35,00	32,50

При сравнении данных 3-х и 4-х классов отмечен более низкий процент детей с низким уровнем развития всех компонентов саморегуляции и более высокая доля респондентов с высоким уровнем почти по всем шкалам у четвероклассников по сравнению с третьеклассниками. Особенно заметны различия по шкалам «Программирование», «Оценивание», «Гибкость»,

«Самостоятельность», «Ответственность». По показателям «Планирование» и «Моделирование» замечено незначительное снижение числа детей с высоким уровнем за счет роста числа детей в группе со средним уровнем. Такие данные позволяют предположить положительную тенденцию в развитии всех регуляторных компонентов с возрастом.

Сравнение данных мальчиков и девочек демонстрирует больший процент девочек с высоким уровнем по всем показателям саморегуляции. Особенно яркие различия выявлены по таким регуляторным компонентам, как самостоятельность и ответственность.

Отдельного внимания заслуживают данные, полученные в результате анкетирования с целью выявления степени понимания детьми значения понятия «хороший ученик». Обнаружены статистически значимые различия между группами детей, обучающихся в 3-м и 4-м классах. Уровень понимания значения «хороший ученик» как ученик самостоятельный, ответственный, трудолюбивый существенно выше у четвероклассников в сравнении с третьеклассниками. Значимых различий по гендерному признаку не выявлено, однако средние значения у девочек незначительно выше, чем у мальчиков. Данные представлены в Таблице 6.

На основе полученных данных можно сделать вывод о том, что понимание значения цели с возрастом улучшается.

Гипотеза о наличии связи компонентов саморегуляции и показателей учебной мотивации, частично подтвердилась. Наиболее сильная корреляционная связь выявлена по таким регуляторным компонентам, как программирование, гибкость, самостоятельность, ответственность. Большинство выявленных связей являются прямыми, сила связи, оцениваемая по шкале Чеддока, низкая (менее 0,3) умеренная (от 0,3 — до 0,5) или заметная (от 0,5 до 0,7).

По компоненту программирование отмечена заметная связь с познавательной ($\rho=0,505$; $p<0,01$) и идентифицированной ($\rho=0,398$; $p<0,01$) мотивацией и незначительная (слабая) корреляция с показателями мотивации саморазвития ($\rho=0,238$; $p<0,05$), уровнем автономии (rai) ($\rho=0,278$; $p=0,01$), и интроецированной негативной мотивацией ($\rho=0,231$; $p<0,05$).

По шкале оценивание выявлена незначительная прямая связь с уровнем автономии RAI ($\rho=0,218$; $p<0,05$).

Такие составляющие саморегуляции, как гибкость и самостоятельность, показали связь со всеми типами внутренней мотивации (познавательная, саморазвития, идентифицированная), с индексом автономии RAI и позитивной интроецированной мотивацией на уровне от слабого до заметного, а также продемонстрирована обратная связь показателей самостоятельность и экстернатальная мотивация с участием учителя на умеренном уровне ($\rho= -0,317$; $p<0,05$).

Отмечено, что по показателю уровня автономии (RAI) установлена прямая связь почти со всеми регуляторными компонентами саморегуляции с наиболее высокими значениями по компонентам самостоятельность, гибкость, программирование. Данные представлены на рисунке 1.

Также отмечена положительная корреляция компонента саморегуляции *ответственность* и такими типами мотивации, как познавательная и идентифицированная, относимые к внутренней мотивации.

Таблица 6. Сравнение показателей понимания значения «хороший ученик» у мальчиков и девочек, учащихся 3-х и 4-х классов (авторская анкета)

группы	Понимание значения «хороший ученик»	Статистика U Манна-Уитни	Асимпт. знч. (двухсторонняя)
мальчики	0,7442	769	0,235
девочки	0,85		
3 классы	0,6944	695,5	0,048**
4 классы	0,8723		

** различия на уровне значимости $<0,05$

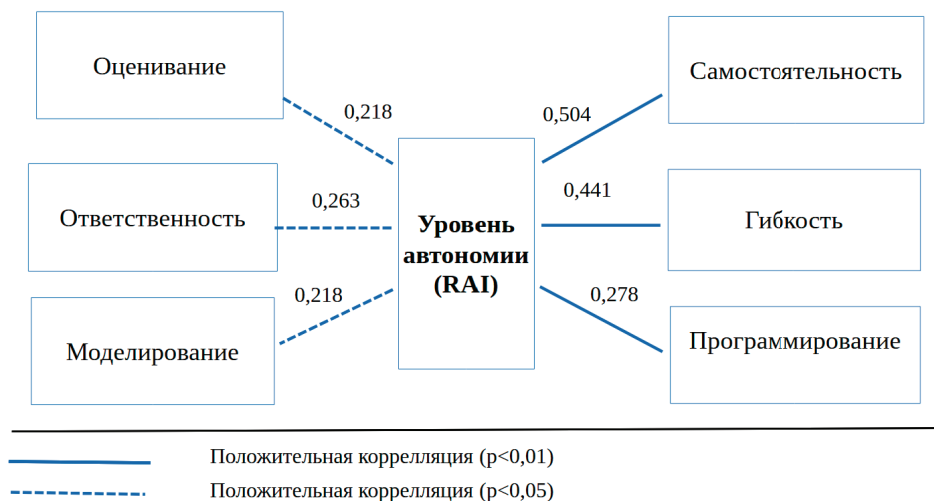


Рис. 1. Корреляционная плеяда, отражающая связи уровня автономии и саморегуляции

Дополнительно обращает на себя внимание тот факт, что показатели внутренней мотивации (познавательная, саморазвития и идентифицированная) имеют прямую связь с такими компонентами саморегуляции, как программирование, ответственность, самостоятельность и гибкость.

Сопоставление показателя сформированности социального навыка достижения цели, уровня автономии и выраженности отдельных компонентов саморегуляции показало прямую связь

почти всех регуляторных компонентов (за исключением планирования) и уровня автономии (RAI) с социальным навыком достижения цели. Данные представлены в таблице 7.

На рисунке 2 наглядно представлено, что наиболее заметная связь показателя сформированности социального навыка достижения цели отмечена по таким регуляторным компонентам саморегуляции, как программирование, ответственность, гибкость.

Таблица 7. Связи показателей социально-эмоционального навыка достижения цели и компонентов саморегуляции, уровня автономии

Достижение цели	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание	Гибкость	Самостоятельность	Ответственность	RAI
Коэффициент корреляции	0,096	0,251*	0,500**	0,358**	0,491**	0,402**	0,493**	0,452**
Знач. (2-сторон)	0,388	0,022	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000

** Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя)

* Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя)

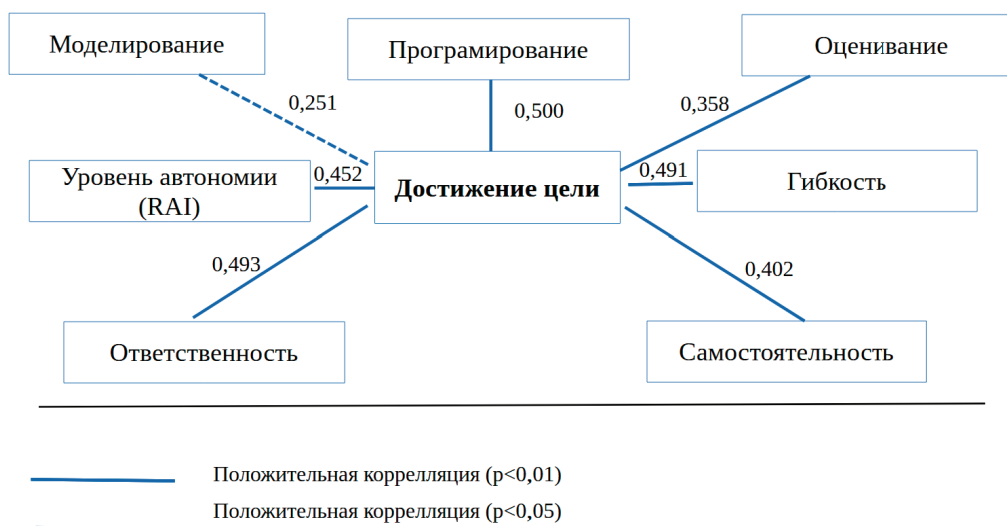


Рис. 2. Корреляционная плеяда, отражающая связи социально-эмоционального навыка достижения цели и компонентов саморегуляции

Полученные данные предлагаются к использованию в образовательной сфере, прежде всего в области методической работы. Оценка степени сформированности отдельных компонентов саморегуляции может быть полезна при формировании классов различной предпрофессиональной направленности, принятии ре-

шения о форме постановки задач перед учащимися (например, соотношение количества самостоятельной и классной работы). Также представленная информация может быть полезна родителям для понимания значимости индивидуального профиля саморегуляции ребенка при выборе направления развития и образования.

Литература:

1. Зинченко Ю. П., Моросанова В. И. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой. М.: СПб.: Нестор-История, 2020. 472 с.
2. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Монография. 2-е изд. М.: Ленанд, 2010. 316 с.
3. Кулагина И. Ю. Младшие школьники: особенности развития.— М.: Эксмо, 2009.— 176 с.
4. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека.— М.: Когито-Центр, 2015.— 304 с. (Университетское психологическое образование)

5. Моросанова В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 3. С. 57–82. doi: 10.24412/2073–0861–2022–3–57–82
6. Орел Е. А., Куликова А. А. Анализ психометрических характеристик инструмента оценки социально-эмоциональных навыков в начальной школе Современная зарубежная психология. 2018. Том 7. № 3. С. 8–17.
7. Gordeeva, T.O., Sychev, O.A., Lynch, M.F. (2020). The Construct Validity of the Russian Version of the Modi ed Academic Self-Regulation Questionnaire (SRQ-A) among Elementary and Middle School Children. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(3), 113–131. DOI: 10.11621/pir.2020.0308

Одиночество и особенности его переживания в пожилом возрасте: гендерный аспект

Александрова Наталия Валерьевна, студент

Соликамский государственный педагогический институт (филиал) Пермского государственного национального исследовательского университета

В современном мире пожилые люди сталкиваются с проблемой одиночества, что является одной из наиболее сложных и значимых для них. Исследователи обращают внимание на физические и психологические изменения в пожилом возрасте, такие как ухудшение зрения, снижение слуха, уменьшение активности и медленное восстановление после болезней. Эти изменения, в сочетании с социальной изоляцией, потерей близких, отходом от трудовой деятельности, влияют на эмоциональное состояние пожилых людей.

Проблема одиночества в пожилом возрасте является значимой и сложной, сопровождающейся чувством изоляции и отсутствия близких эмоциональных связей. Одиночество может быть как физическим, когда человек изолирован от окружающих, так и эмоциональным, когда отсутствует эмоциональная близость и понимание. С возрастом люди сталкиваются с потерей близких, физическими ограничениями и заболеваниями, что усиливает чувство одиночества и затрудняет поддержание социальных связей.

Цель данного исследования заключалась в том, чтобы теоретически обосновать и провести эмпирический анализ особенностей переживания одиночества у мужчин и женщин пожилого возраста с целью разработки программы психологического сопровождения для одиноких пожилых людей.

А.А. Аракельян определяет одиночество как предоставленную человеку возможность для внутренней встречи с самим собой, для более глубокого понимания себя и установления личных границ [1].

Одиночество, по определению Е.Е. Малашенко,— это социально-психологическое явление, которое характеризуется эмоциональным состоянием человека, связанным с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с окружающими людьми и (или) страхом их потери из-за различных обстоятельств, включая вынужденную или имеющую психологические причины социальную изоляцию [6]. Одиночество практически неизбежно сопровождает людей пожилого возраста.

Пожилым возраст — это жизненный этап человека в границах 63–70 лет, который сопровождается рядом психологических особенностей, которые оказывают влияние на жизнь и поведение человека. Среди характерных особенностей пожилого возраста Л.Э. Кузнецовой выделяются изменение восприятия

собственного времени; ограничение активности; проблемы с памятью, когнитивными функциями, снижение самооценки [5].

С целью изучения особенностей переживания одиночества в пожилом возрасте в гендерном аспекте было проведено эмпирическое исследование. Выборка составила 60 респондентов. В состав выборки включены 30 мужчин и 30 женщин. Возраст респондентов — 65–75 лет, средний возраст — 68,7 лет.

Была выдвинута гипотеза исследования, по которой предполагается, что одиночество у пожилых мужчин и женщин может проявляться по-разному; пожилые мужчины и женщины могут испытывать невозможность осуществления сознательного контроля над своей жизнью; у пожилых мужчин и женщин могут присутствовать механизмы психологической защиты, такие как вытеснение, замещение, отрицание и интеллектуализация.

Для оценки результатов исследования использовались методы математико-статистической обработки данных: количественные и качественные методы, U-критерий Манна — Уитни, коэффициент корреляции Спирмена.

На основе работ А.А. Арутюнян [2], Е.Л. Буслаевой [3], А.М. Земляк [4], Л.Э. Кузнецовой [5] и других были определены критерии изучения особенностей переживания одиночества в пожилом возрасте. К ним отнесены: субъективное ощущение одиночества; способность справляться со стрессом, преодолевать трудности и адаптироваться к изменениям в жизни; жизненные смыслы в настоящем, прошлом и будущем; механизмы психологической защиты.

Использовались методики исследования:

1. «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона. Цель: диагностика уровня субъективного ощущения одиночества.
2. «Краткий опросник жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева). Цель: оценка способности человека справляться со стрессом, преодолевать трудности и адаптироваться к изменениям в жизни.
3. Методика «Смысло-жизненные ориентации» (адаптация Д.А. Леонтьева). Цель: определение жизненных смыслов в настоящем, прошлом и будущем.
4. Опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчика, адаптация Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой). Цель: диагностика механизмов психологических защит.

После проведения диагностики уровня субъективного ощущения одиночества у пожилых мужчин и женщин было обнаружено, что они испытывают высокий уровень одиночества. Пожилые мужчины и женщины выражают негативные чувства от проведения времени в одиночестве, страдают от отсутствия контактов и чувствуют себя изолированными.

По результатам оценки способности пожилых мужчин и женщин справляться со стрессом, преодолевать трудности и адаптироваться к изменениям в жизни был сделан вывод об отсутствии различий между полами. У пожилых людей, независимо от пола, высокий уровень вовлеченности способствует более активному и гибкому подходу к решению проблем и принятию вызовов.

По результатам исследования жизненных смыслов пожилых мужчин и женщин в настоящем, прошлом и будущем был сделан вывод о том, что нет значительных различий между ними. И мужчины, и женщины пожилого возраста не фокусируются на жизненных целях и стремлениях, чувствуют неудовлетворенность настоящим, но находят утешение в воспоминаниях о прошлом.

Изучались механизмы психологических защит у пожилых мужчин и женщин. Установлено, что пожилые женщины чаще прибегают к использованию механизма вытеснения, в то время как у пожилых мужчин отмечаются более высокие значения

по шкале «замещение». Вытеснение позволяет скрыть нежелательные черты личности и неприятные ситуации, в то время как замещение направляет подавленные эмоции на безопасные объекты, но не приводит к их разрешению. У пожилых мужчин обнаружена отрицательная корреляция между шкалами «отрицание» и «вытеснение», «вытеснение» и «проекция», «вытеснение» и «реактивные образования», а также положительная корреляция между «отрицание» и «регрессия», «регрессия» и «компенсация», «проекция» и «замещение», а также «отрицание» и «интеллектуализация». У пожилых женщин, с другой стороны, обнаружена положительная корреляция между «отрицание» и «регрессия», «регрессия» и «проекция», «вытеснение» и «интеллектуализация».

По результатам эмпирического исследования были сделаны выводы: различий в переживании одиночества пожилыми мужчинами и женщинами не обнаружено — у них преобладает высокий уровень субъективного ощущения одиночества; пожилые мужчины и женщины ориентированы на прошлое и настоящее, и не видят своего будущего; пожилые мужчины и женщины переживают невозможность осуществления сознательного самоконтроля своей жизни; пожилые мужчины и женщины используют механизмы психологической защиты: вытеснение, замещение, отрицание, интеллектуализация. Полученный вывод частично подтвердил выдвинутую гипотезу исследования.

Литература:

1. Аракельян, А. А. Одиночество как первостепенно важная проблема людей пожилого возраста [Текст] / А. А. Аракельян // Теория и практика современной аграрной науки. — Новосибирск: ИЦ НГАУ «Золотой колос», 2023. — С. 1943–1946.
2. Арутюнян, А. А. Зависимость возникновения чувства одиночества у пожилых людей от места проживания [Электронный ресурс] / А. А. Арутюнян // Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/99/22382/> (дата обращения: 26.03.2024).
3. Буслаева, Е. Л. Проблема субъективного ощущения одиночества в пожилом возрасте [Электронный ресурс] / Е. Л. Буслаева // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-subektivnogo-oschuscheniya-odinochestva-v-pozhiloj-vozraste> (дата обращения: 20.02.2024).
4. Земляк, А. М. Проблема одиночества личности в пожилом возрасте: сущность и психологические решения [Текст] / А. М. Земляк, Т. П. Айсувакова, Ю. В. Сорокопуд // Проблемы современного педагогического образования. — 2022. — № 74–2. — С. 260–262.
5. Кузнецова, Л. Э. Психологические особенности проявления психической дезадаптации у людей пожилого возраста, проживающих вне семьи [Электронный ресурс] / Л. Э. Кузнецова, В. П. Чеботарев // Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/64/10171/> (дата обращения: 22.03.2024).
6. Малашенко, Е. Е. Психология одиночества [Текст] / Е. Е. Малашенко, Е. С. Азарова, И. М. Петрова // Смоленский медицинский альманах. — 2021. — № 4. — С. 22–28.

Профилактика рисков и опасностей при переходе учащихся из начальной школы в среднюю

Буйлова Полина Витальевна, студент магистратуры
Российский новый университет (г. Москва)

В статье рассматриваются следующие проблемы: причины возникновения трудностей во время адаптации ко всему новому в другом школьном звене у учащихся, возможные кризисные ситуации, а также помощь, которую могут оказать представители школы и, конечно же, родители.

Подвергаются анализу предшествующие причины возникновения психологических проблем у пятиклассников, таких как тревога, неуверенность в себе и снижение качества учебного процесса.

Результатами этого исследования являются разъяснение причин и рекомендации педагогам, психологам и родителям по успешной адаптации школьников в этот переходный период.

Ключевые слова: *помощь, адаптация, среднее звено, учащийся.*

Жизненный цикл человека непрерывно связан с различными адаптационными обстоятельствами, которые происходят с самого раннего возраста. Для начала, стоит дать определение слову «адаптация». Это особый временной отрезок приспособления каждого человека к принятым нормам и условиям, которые возникли в отдельном кругу людей. Психологи уверяют, что лишь единицы способны сразу включиться в работу в новых условиях, не испытывая стресс и неудобства. [5] При этом, большинству людей понадобится длительное время, чтобы привыкнуть к новым обстоятельствам и условиям. Специальную и крайне важную роль занимает период адаптации учащихся.

Успех в учебе и становлении личности в большей степени зависит от нескольких факторов, 1 — приятное и спокойное времяпровождение в стенах школы; 2 — результативность обладания учебными умениями; 3 — физический и ментальный комфорт.

В нынешней социализации форма воспитания воздействует на поступки учеников в социуме, способных в отсутствии трудностей реализовывать собственные креативные возможности, волноваться за положение индивидуальной самореализации, а также самоутверждения. В данной взаимосвязи пред учителями и специалистами по психологии организации общего образования возникает цель грамотно осуществить, а также прийти на помощь в адаптационный период учащихся. Специалистам не всегда удается должным образом посвятить строго отведённое время для адаптации школьников, которые переходят из младшего звена в среднее. Однако подобную проблему можно решить при помощи определенных подходящих по возрасту игр, обучений, занятий и заинтересованности педагога-психолога, родителей, педагогов. Нередко, сложности в адаптации возникают при изменении, а также усложнении требований к новоиспеченному пятикласснику. К этому относится способность обосновывать свой ответ и мнение по заданному вопросу, анализировать информацию, развивать красноречие, умение одновременно рассуждать на разные темы и пр. Немаловажно и наличие положительной учебной мотивации. [1, с. 624] Младшие школьники замотивированы получением высокой оценки и поощрением, например, от педагога или родителей. В то время, как учащиеся пятого класса находятся на этапе физических и психологических изменений, когда требуется развивать навык усидчивости, сосредотачиваться на менее интересном задании или предмете для того, чтобы получить хороший результат в будущем, а не сиюминутно, в отличие от школьников младшего звена. Часто появляющиеся у учащихся 5-х классов негативные явления (дисциплинарные проблемы, резкое падение интереса к учению, рост тревожности, дезориентация в жизненных ситуациях) — это не типичные признаки возрастного кризиса подросткового возраста, а следствие образовательного кризиса. [6, с. 19–34]

Мы видели, что единственным воспитателем, способным образовать новые реакции в организме, является собственный опыт организма. Только та связь остается для него действительной, которая была дана в личном опыте. Вот почему личный опыт воспитанника делается основной базой педагогической работы. [4, с. 51] При помощи усвоения новых знаний и навыков умственные способности переходят на новый уровень. В этот момент происходят изменения и в психологических аспектах.

Так, можно выделить некоторые позиции педагогической помощи:

— важно учитывать особенности любого ребенка при взаимодействии, обучении, чтобы помочь ему успешно развиваться и раскрывать свой потенциал;

— необходимо обращать внимание на культуру и социальный опыт, которым наделен тот или иной ребенок;

— каждый ребёнок использует собственные приёмы и формы познавательной, интеллектуальной деятельности. [3, с. 52–54]

Психолого-педагогическая помощь может быть реализована в случае, если учащийся готов стать так называемыми «партерами» с классным руководителем или педагогом-психологом.

Профилактика рисков и опасностей при переходе в пятый класс может включать в себя: проведение психологических тестов и тренингов; личную беседу со школьным психологом, совместные консультации между родителями и ребенком (при необходимости), ведение листа педагогических наблюдений. Создавать доверительные взаимоотношения нужно с начала перехода ребенка в пятый класс, поскольку именно в этот период возможно заложить хороший фундамент для дальнейшей коммуникации с учениками. Это можно сделать во время классного часа, уроков, как говорилось ранее — тренингах и групповой активности. При выполнении данных условий учащийся будет чувствовать себя более раскрепощенно, открыто говорить о своей позиции и отвечать на вопросы педагога, снизится или минимизируется тревога, апатия и плохое самочувствие, которое является симптомом волнения и неуверенности в себе.

Феномен тревожности был впервые описан З. Фрейдом в качестве функции Эго-сигнала, предвещающего угрозу и дающего возможность человеку отреагировать в опасной ситуации наиболее адекватным, соответствующим способом. Тревожность, по мнению Фрейда, представляет собой эмоциональное переживание негативного характера. Оно сопровождается специфическим чувством неприятного, ощущением надвигающейся опасности (реальной или воображаемой) и различными соматическими реакциями. [2, с. 112–117]

Можно выделить некоторые меры, которые помогут уменьшить тревожность и иные психологические нагрузки для школьников. Так, в начале учебного времени стоит проводить

ознакомительный показ средней школы, рассказать пятиклассникам о месторасположении учебных кабинетов и иных помещений, этого периода школьники вступают в иную, уже взрослую школьную жизнь. Перед ними открываются новые обязанности, например, теперь им необходимо следить за чистотой закрепленного за ними класса, отвечать особым требованиям и некоторое другое; не стоит задерживать учащихся после звонка, это может вызвать у них отклонение от ранее сказанным им нормам (в случае необходимости педагогу стоит

объяснить, по какой причине он задерживает детей). При адаптации детей нужно рассказать им о важных вещах, которые будут с них спрашивать (ведение дневника, внешний вид и др.). В дополнение к этому, предпочтительно помочь обменяться контактами между учащимися и их родителями.

Выполнение данных обстоятельств способствует развитию хороших обстоятельств преодоления временных проблем адаптации, которые появляются у большинства ребят при переходе из начального звена в среднее.

Литература:

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология, — М.: Просвещение. — 2000. — с. 624
2. Беляева Л. Ю., Чаткина С. Н. Оптимизация тревожности младших школьников в процессе тренинговых занятий // Интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология. — 2016. — С. 112–117.
3. Бобрикова, Л. Г. Профилактика нарушений адаптации в 5 классе / Л. Г. Бобрикова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 52 (238). — С. 52–54.
4. Выготский Л. С. Педагогическая психология, Москва: Педагогика-пресс, 1999. — с. 51
5. Ластовский Г. А., Козлова Л. А., Немыкина М. В. Проблемы адаптации младшего школьника при переходе в среднее звено // Инновационная наука. 2022. № 12–2.
6. Цукерман Г. А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема. Вопросы психологии, № 5, 2001, с. 19–34

Сотериологический метод развития навыков управления временем и способности к общему представлению руководства и коллектива о смыслах существования организации

Гуляева Юлия Вадимовна, студент;

Мальцева Наталья Владимировна, кандидат психологических наук, доцент

Соликамский государственный педагогический институт (филиал) Пермского государственного национального исследовательского университета

Поскольку в современных условиях социально-экономическая ситуация быстро изменяется, организации нуждаются в эффективных и технологичных методах развития компетенций самоуправления их сотрудников и руководителей. Особенно важны навыки управления временем и способности к видению. В статье представлен краткий обзор сотериологического метода, а также результаты исследования, подтверждающего его эффективность в развитии навыков управления временем и способности к видению.

Актуальность. Уменьшение численных характеристик рабочего потенциала требует применения альтернативных методов управления персоналом для повышения производительности организаций. Современный мир требует также эффективных методов повышения и личной производительности как рядового сотрудника, так и лидера организации. Сотериологический метод развивает навыки самоуправления, улучшает когнитивные функции, в частности, внимание, развивает волевую сферу и мотивацию, повышает стрессоустойчивость и навыки управления временем и способность к видению.

Навыки управления временем и видения крайне важны для достижения трудовой эффективности. Сотериологический метод помогает формированию стратегического видения и тайм-менеджмента, что в свою очередь повышает трудовой потенциал руководителей и их подчинённых.

Сотериологический метод является технологией ордера подхода в изучении организационной культуры, данный подход был разработан современной учёной Л.Н Аксёновской. Однако тема организационной культуры в психологии также разрабатывалась О. Белоусом, Н. Большаковым, Е. В. Жуковой, Т. А. Нестик, О.Н. Одинцовой, Пуриновой Г.К., Бареевым В. А., Рашкеевой И. В., Шейном Э. Х. и др.

Целью исследования стало изучение эффективности сотериологического метода как инструмента для повышения способностей к видению и управлению временем.

Итак мы выдвинули следующую **гипотезу**: сотериологический метод является эффективным инструментом работы с элементами модели сотериологического круга, если каждое упражнение способствует самоисследованию участников, тренинги отражают сотериологические ценности и соответствуют индивидуальным потребностям организации, кейсы и деловые игры соотносятся

с реальными ситуациями трудового процесса, а групповые дискуссии направлены на формирование единого представления о «хорошем/плохом» и «правильном/неправильном».

В ордерном подходе организационная культура — это система правил и норм, которые регулируют взаимодействие между участниками организации. Она основана на этических принципах и ценностях.

Ордерный подход фокусируется на управленческом взаимодействии как на ключевом элементе организационной культуры. Этот подход рассматривает внутренний порядок личности как инструмент для изменения внешнего порядка организации. [1]

Сотеринг — это ордерная технология менеджерской терапии, которая представляет хорошо структурированный процесс самовосстановления и поддержания психологической формы. Он представлен сотериологическим кругом, который состоит из шести элементов: внимания, воли, веры, видения, времени и власти. Авторы метода обнаружили связь между этими элементами, позволяющую поместить их в определенном порядке в круг и определить в центр «внутренний сотера», отвечающий за работу всей системы. Эта модель демонстрирует очередность шагов личности для поддержания или восстановления своей психической формы. [2]

Каждая часть сотериологического круга имеет свою «базовую модель» и набор техник для самодиагностики и самокоррекции. Последовательное прохождение круга от В1 до В6 помогает установить внутренний порядок и сформировать навык самоуправления.

Для психокоррекционной работы применяются различные психотерапевтические практики, такие как позитивная психотерапия, НЛП, телесная терапия, тайм-менеджмент и др. Сотериологический метод, или сотеринг, является интегративным, поскольку он обращается к различным моделям культуры и духовности, искусству, а также использует различные подходы в зависимости от задачи и индивидуальных характеристик лидера или команды. [2]

Видение — это общее представление руководства и коллектива о смыслах существования организации. [4] Оно отвечает на вопросы о целях и направлении движения организации в течение ближайшего будущего. Методики формирования способности к видению направлены на тренировку психических функций правого полушария мозга и замедление сознания.

Время — это мысленная конструкция, с помощью которой люди упорядочивают реальность. [2] Его основные функции: упорядочение, измерение, контроль и борьба с оппонентом. Целью работы со временем будет формирование или восстановление связи между сознательным временем и подсознанием.

Эмпирическая база исследования включает данные, полученные в бюджетном учреждении по работе с молодёжью. В исследовании приняли участие 13 сотрудников, из которых 11 — женщины в возрасте от 23 до 43 лет, а также 2 мужчины в возрасте 22 и 29 лет. Все они занимают руководящие должности разных направлений развития учреждения, либо руководят социальными проектами, и имеют опыт работы на руководящих должностях от 1 до 8 лет.

До начала эмпирической части исследования с непосредственным руководителем организации были обговорены ос-

новные направления работы. Мы выяснили, что организация существует в новом формате, немногим больше года. За последний год в штат приняли новых сотрудников, которые на данный момент составляют практически половину коллектива. В учреждении на момент начала исследования не сформулированы видение и ценности. Как следствие существуют некоторые проблемы в коммуникации сотрудников, в частности из-за разнонаправленности их деятельности и отсутствия единого видения будущего организации. Также сотрудники часто сталкиваются с трудностями в организации времени, в следствие чего, не всегда вовремя, выполняют рабочие задачи, также оставляют не выполненными другие мелкие дела, наличие которых приводит к стрессу и прокрастинации.

Для развития лидерских и организационных навыков в контексте стратегического видения и управления временем была разработана и проведена программа тренингов, включающая 4 тематических тренинга направленных на развитие необходимых компетенций. Для проверки эффективности тренингов до начала и после завершения программы была проведена диагностика. Для диагностики использовались шкалы лидерского и командного видения, модифицированные Т.А. Нестик, упражнение «Искусство видения», а также опросники «Аутодиагностика уровня тайм-менеджмента» и «Опросник самоорганизации деятельности». В ходе первичной и контрольной диагностики участники также дали определение понятиям «Видение» и «Время» и оценили свой уровень развития этих навыков.

часть первой встречи была отведена для знакомства с сотерингом и принципами данной технологии самоуправления. Важно было не просто провести программу, а предоставить сотрудникам инструмент, которым они смогут использовать без помощи тренера. Занятия были направлены на формирование единого видения организации внутри коллектива собственного лидерского видения, а также на развитие и актуализацию компетенций тайм-менеджмента. Во время тренингов применялись следующие техники и методики: аутотренинги, мозговой штурм, деловые игры, дискуссии, кейс-стади и некоторые упражнения «Создание образов», «Вербальное описание образов», «Визуализация успеха», «Метод АБВГД», «Планирование по правилам», «Метод 5 пальцев» и др.

Конечным этапом исследования стало сравнение результатов первичной и контрольной диагностик. В результате контент-анализа определений понятия «видение» были сделаны следующие выводы: повторные ответы участников улучшились в сравнении с первичной диагностикой; после тренингов большее количество участников справилось с заданием. Определения участников стали более точными, что указывает на повышение качества и глубины понимания этого понятия после прохождения тренингов.

Методика «Шкала лидерского видения» также показала, что произошёл рост средних показателей по группе. Для определения значимости изменений мы провели анализ по критерию Т-Стьюдента для парных выборок. Итак, мы получили значимые отличия между результатами первичной и контрольной диагностики по всем шкалам методики по первой шкале $t=0,032$ при $p \leq 0,05$ по второй $t=0,014$ при $p \leq 0,05$, по третьей $t=0,007$ $p \leq 0,01$.

Далее также использовалась «Шкала формирования командного видения». У всех участников кроме № 9 и № 13, данный показатель при вторичном замере был на высоком уровне, при том у 5 из них он прогрессировал от низкого и среднего. При проведении статистического анализа получен значимый коэффициент различий по критерию Т-Стьюдента равный 0,024 ($t=0,024$ при $p\leq 0,05$).

Помимо опросников, во время диагностик участникам было предложено написать хокку на тему «Новые перспективы», при первичной диагностике задание выполнили 6 из 13 участников, во второй раз справились 11 из 13 участников. И двое предприняли попытку выполнить задание.

В целом, результаты повторной диагностики стали значительно лучше, что может свидетельствовать о более глубоком понимании и осмыслении концепции «Видения».

В отличие от разнообразных первичных ответов, при контрольной диагностике участники продемонстрировали схожее понимание понятия «время», что говорит о формировании единого командного понимания данного явления. Большинство из них использовали слово «ресурс» для его обозначения, рассматривая время как средство для достижения целей. Некоторые также говорили о «структуре» или «структурировании», указывая на осознание времени как упорядоченной системы.

При повторном прохождении «Аутодиагностики тайм-менеджмента» у испытуемых под номерами 4, 6, 10, 12 результаты поднялись до значений среднего уровня (хороший уровень развития навыков). У большинства остальных участников результаты также улучшились несмотря на то, что остались на низком уровне.

При проведении статистического анализа по критерию Т-Стьюдента также была обнаружена значимость равная 0,032 ($t=0,032$ при $p\leq 0,05$).

При контрольной диагностике все участники также показали улучшение результатов по всем шести шкалам методики ОСД.

Различия по шкале «Планомерность» оказались значимы при $t=0,002$ $t=0,002$ при $p\leq 0,01$; по шкале «Целеустремленность» значимость различий равна $t=0,035$ $t=0,035$ при $p\leq 0,05$; по шкале «Настойчивость» $t=0,003$ при $p\leq 0,05$; по шкале Самоорганизация значимость равна $t=0,25$ ($t=0,025$ при $p\leq 0,05$).

По шкалам «Ориентация на настоящее» и «Фиксация» значимых различий не обнаружено.

А различия общего показателя при первичной и контрольной диагностике оказались значимы ($t=0,003$ при $p\leq 0,05$).

В ходе экспериментальной части исследования было выяснено, что сотериологический метод оказался эффективным для развития навыков управления временем и способности к видению. Сравнительный анализ показал значительные улучшения по различным шкалам, включая отчётливость образа будущего организации, видение собственной роли в ней, оптимизм в отношении будущего организации, а также формирование командного видения. Методика аутодиагностики уровня тайм-менеджмента также показала значимые различия между первым и вторым замером уровня навыков. Опросник самоорганизации деятельности подтвердил эти результаты, выявив значимые изменения после проведения серии тренингов.

Таким образом, исследование демонстрирует, что применение сотериологического метода может значительно повысить эффективность управления временем, развитие навыков видения и улучшение самоорганизации деятельности как рядовых сотрудников, так и руководителей учреждения. Эти результаты могут быть полезны для разработки программ обучения и тренингов по развитию лидерских качеств и управленческих навыков.

Литература:

1. Аксёновская, Л. Н. Ордерная концепция организационной культуры: основы методологии В 3 кн. / Л. Н. Аксёновская; — кн. 11. — Саратов: Изд-во Саратовского гос. ун-та, 2005—348 с. — ISBN5-292-03449-5. — Текст: непосредственный
2. Аксёновская Л. Н. Ордерная модель организационной культуры: монография / Аксёновская Л. Н. — Москва: Академический проект; Трикста, 2007—153 с. — ISBN978-5-902358-80-9. — Текст: непосредственный
3. Аксёновская, Л. Н. Ордерный подход к социально-психологическому изучению организационной культуры: новые вопросы и тенденции развития — Текст: электронный / Л. Н. Аксёновская // Ученые записки Института психологии Российской академии наук — 2022. — № Т. 2. № 2(4). — С. 79–89. <https://elibrary.ru/item.asp?id=49269794> (дата обращения: 22.02.2024) Режим доступа: eLIBRARY.RU.
4. Белоус О. Видение лидера и стратегия его осуществления Текст: электронный / О. Белоус // —<http://refeteka.ru/r-198060.html> (дата обращения: 11.04.2024). Режим доступа: refeteka.ru
5. Нестик Т. А. Социально-психологическая детерминация группового отношения ко времени: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: Диссертация на соискание доктора психологических наук / Нестик Т. А.; Федеральное государственное бюджетное учреждение науки «Институт психологии Российской академии наук». — Москва, 215. — 479 с.

Социально-психологические детерминанты удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте

Изаак Анна Викторовна, студент

Научный руководитель: Мальцева Наталья Владимировна, кандидат психологических наук, доцент
Соликамский государственный педагогический институт (филиал) Пермского государственного национального исследовательского университета

В статье автор исследует взаимосвязь между ценностными ориентациями и уровнем удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, ценностные ориентации, психологическое благополучие, пожилой возраст.

Пожилой возраст — это особый период в жизни человека, характеризующийся значимыми изменениями в физическом и психологическом состоянии, социальной роли и жизненных ценностях. Уровень удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте является важным показателем психологического благополучия, отражающим субъективное восприятие человеком качества своей жизни. Изучение факторов, влияющих на уровень удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте, необходимо для разработки эффективных программ поддержки и улучшения качества жизни людей пожилого возраста.

Г.С. Абрамова пожилой возраст выделяет с 51–65 лет. Пожилой возраст — это не просто завершение жизненного пути, а этап, позволяющий взглянуть на жизнь с новой, более глубокой перспективы, постичь ее целостность, смысл и сущность. Этот период играет особую роль в жизненном цикле, представляя уникальную возможность для осмысления пройденного пути и обретения мудрости.

В исследовании приняли участие 60 респондентов в возрасте 60–65 лет. Для оценки уровня удовлетворенности жизнью использовалась Тест индекс жизненной удовлетворенности в адаптации Н.В. Паниной; Шкала субъективного благополучия М.В. Соколова. Ценностные ориентации были измерены с помощью Теста смысл жизненных ценностей в адаптации Д.А. Леонтьева; Теста исследование ценностных ориентаций М. Рокича.

Анализ данных показал, что 40% респондентов демонстрируют низкий и крайне низкий уровень удовлетворенности жизнью, что может свидетельствовать о риске возникновения депрессии и серьезных проблемах с психологическим здоровьем. 33,33% респондентов отметили средний уровень удовлетворенности жизнью, а 26,67% — высокий уровень.

Для проверки гипотезы о различиях в ценностных ориентациях между группами с разным уровнем удовлетворенности жизнью был использован U-критерий Манна–Уитни. Результаты показали статистически значимые различия по 12 шкалам.

Таблица 1. Проверка статистической значимости различий средних показателей в группах

	Сумма рангов		U – критерий Манна – Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	Группа с низким уровнем удовлетворенности жизнью	Группа с высоким уровнем удовлетворенности жизнью		
И жизненной удовлетворённости	55,0	155,0	261,0	0,01
Интерес к жизни	55,0	155,0	261,0	0,01
Последовательность в достижении целей	55,0	155,0	261,0	0,01
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	55,0	155,0	261,0	0,01
Положительная оценка себя и собственных поступков	90,00	120,0	350,0	0,01
Общий фон настроения	55,0	155,0	261,0	0,01
Локус контроля жизнь	55,0	155,0	261,0	0,01
Активная деятельная жизнь	132,0	78,0	230,0	0,01
Красота природы и искусства	130,5	79,5	245,0	0,05
Счастье других	131,0	79,0	240,0	0,05
Жизнерадостность	77,5	132,5	225,0	0,05
Независимость	75,0	135,0	200,0	0,05

Как видно из табл. 1., анализ данных группы с высоким уровнем удовлетворенности жизнью показывает, что эти люди отличаются эмоциональной стабильностью, целеустремленностью, выраженным интересом к жизни, высокой самооценкой, а также ощущением контроля над своей жизнью. Они спокойнее реагируют на стрессовые ситуации, уверены в себе, меньше склонны к негативным эмоциям, имеют четкие цели и мечты, активно стремятся к их достижению, открыты новому опыту и с энтузиазмом относятся к жизни. Они ценят себя, свои способности и достижения, что способствует их уверенности в себе и способности преодолевать трудности. Они верят, что могут влиять на свои жизни и принимать решения, которые делают их счастливыми, что позволяет им чувствовать себя более уверенными и независимыми. Эти люди чаще находятся в хорошем настроении, более жизнерадостны и терпимы к различным ситуациям. Это способствует их способности преодолевать трудности и сохранять положительный взгляд на жизнь.

Возможные причины удовлетворенности жизнью могут быть связаны с успешной самореализацией, крепкими и поддерживающими отношениями с семьей, друзьями и любимыми людьми, хорошим физическим и психическим здоровьем, а также гибкостью и способностью адаптироваться к разным ситуациям.

Респонденты группы с низким уровнем удовлетворенности жизнью, но с высокими ценностями активной деятельности, красотой природы и искусства, позволяет предположить, что они могут испытывать внутренний конфликт между своими ценностями и реальностью. Их эмоциональная чувствительность и высокий уровень эстетического развития делают их более восприимчивыми к красоте и гармонии, но одновременно и более уязвимыми к несоответствию между их идеалами и повседневной жизнью.

Нехватка средств или возможностей для реализации своих ценностей может приводить к ощущению неудовлетворенности и разочарования. Они могут чувствовать себя «запертыми» в ситуации, которая не позволяет им полностью проявить свой потенциал и наслаждаться жизнью в соответствии с их ценностями.

Несмотря на высокие ценности в активной деятельности, красоте природы и искусстве, они могут испытывать нехватку внутреннего покоя и удовлетворения. Это может быть связано с невозможностью реализовать свои потребности в самовыражении и творчестве, а также с ощущением несоответствия между их внутренним миром и внешней реальностью.

Для достижения большей гармонии и удовлетворения в жизни этим людям необходимо получить поддержку и возможность для самовыражения и реализации своих ценностей. Это может включать в себя:

- Поиск новых возможностей для творческой деятельности и активного проведения времени.
- Создание окружения, которое отражает их ценности и позволяет им чувствовать себя комфортно.
- Получение поддержки от близких людей, которые понимают и ценят их устремления.
- Развитие стратегий для преодоления трудных ситуаций и управления негативными эмоциями.

Полученные результаты подтверждают гипотезу о существовании значимых различий в ценностных ориентациях между группами с разным уровнем удовлетворенности жизнью. Респонденты с высоким уровнем удовлетворенности жизнью чаще отмечают ценности, связанные с личностным ростом, самореализацией и контролем над своей жизнью. Респонденты с низким уровнем удовлетворенности жизнью могут испытывать трудности в реализации своих ценностей из-за внешних факторов или внутренних конфликтов.

Исследование подчеркивает важность понимания взаимосвязи между ценностями, личностными характеристиками и уровнем удовлетворенности жизнью у пожилых людей. Анализ показал существенные различия между группами с высоким и низким уровнем удовлетворенности. Люди с высоким уровнем удовлетворенности жизнью чаще обладают эмоциональной стабильностью, целеустремленностью, высокой самооценкой и ощущением контроля над своей жизнью. Они активно стремятся к реализации своих ценностей, связанных с личностным ростом и самореализацией. В то время как у людей с низким уровнем удовлетворенности жизнью могут возникать трудности с реализацией своих ценностей, что приводит к внутренним конфликтам и ощущению неудовлетворенности. Это может быть связано с недостатком средств или возможностей для реализации своих ценностей, а также с ощущением несоответствия между идеалами и реальностью.

Исследование подчеркивает необходимость учитывать индивидуальные особенности пожилых людей при разработке программ поддержки и повышения качества жизни. Важной задачей является помощь в реализации ценностей и поиске баланса между идеалами и реальностью, чтобы сделать жизнь более осмысленной и удовлетворительной.

Литература:

1. Абрамова, Г.С. Психология человеческой жизни. Исследования геронтопсихологии [Текст] / Г.С. Абрамова. — Москва: Академия, 2019. — 370с
2. Басов, И.А. Взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия в позднем возрасте [Текст] / И.А. Басов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2018. — Т. 7, № 5А. — С. 3–12.
3. Глозман, Ж.М., Наумова В.А. Жизненный опыт как потенциал успешного старения [Электронный ресурс] / Ж.М. Глозман., В.А. Наумова // Российский психологический журнал. — 2019. — № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznennyuy-opyt-kak-potentsial-uspeshnogo-stareniya>.
4. Длужневская, Л. А., Длужневский И.Г. Влияние смысложизненных ориентаций на удовлетворенность жизнью [Электронный ресурс]. //Л. А. Длужневская, И. Г Длужневский // Ярославский педагогический вестник. — 2022. — № 2 (125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-smyslozhiznennyh-orientatsiy-na-udovletvorennost-zhiznyu>.

5. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. [Текст электронный] / Д. А. Леонтьев — 3-е издание, дополненное. — Москва: Смысл, — 2007—488 с

Психология общения в условиях виртуальной среды

Калихман Мария Андреевна, студент

Научный руководитель: Акдерли Алина Ростиславовна, ассистент

Самарский государственный медицинский университет

В статье рассматривается тема психологии общения в условиях виртуальной среды. Раскрываются проблемы, возникающие при онлайн-общении, приводятся различные классификации, рассматриваются достоинства и недостатки коммуникации в виртуальной среде.

Ключевые слова: интернет-коммуникация, виртуальная реальность, взаимодействие, психология общения.

Сетевая виртуальная реальность стала естественной средой, где люди проводят все больше времени. Это пространство стало не только местом работы, но и комфортным и универсальным окружением для личного и группового общения. Здесь люди находят область для своего развития, проявления творчества и самовыражения. Возникает потребность рассмотрения и анализа проблем, связанных с новыми формами общения, в частности в виртуальном мире

Целью исследования является описание основных принципов и аспектов психологии общения в интернете, влияния онлайн-среды на социальные взаимодействия и психическое благополучие.

Виртуальное общение (лат. *virtualis* — возможный) — это общение с помощью электронных средств связи с виртуальным собеседником в виртуальном мире.

Психологи, анализируя онлайн-общение, отмечают, что в сети происходит преимущественно взаимодействие в формате один на один, а не в групповых чатах. В таких общениях каждый участник представляет себя в определенной роли, влияя друг на друга анонимно. В этом контексте сложно понять истинное отношение между участниками и сделать выводы о них вне этой виртуальной обстановки. Однако длительное общение в онлайн-чатах может привести к формированию дружеских отношений между участниками, размывая границы между реальным и виртуальным окружением.

В рамках системы «человек — виртуальная реальность», виртуальная психология исследует следующие аспекты:

- психологические особенности человека в различных виртуальных мирах и кибернетических пространствах
- стереотипы и установки, которые формируются у людей в контексте деятельности, где взаимодействие происходит через электронные носители информации
- психологическая сущность данной сферы деятельности
- образование и воспитание, которое осуществляется с помощью электронных носителей информации
- поведение человека и общества, анализируемые на пересечении психологии, философии, истории, социологии, кибернетики и этологии.

Классификация интернет-общения по участникам общения:

1. Человек — компьютер
2. Человек — человек
3. Несколько человек — человек
4. Человек — несколько человек
5. Несколько человек — несколько человек

Классификация виртуального общения по типу субъекта, участвующего в общении:

1. Общение реального субъекта с реальным собеседником
2. Общение реального субъекта с воображаемым партнером (взаимодействие с роботами, компьютерной игрой и т.д.)
3. Общение двух воображаемых партнеров (взаимодействие интеллектуальных агентов, DNS-серверов и т.д.)

Среди Российских пользователей сети Интернет наиболее популярными способами коммуникаций являются:

- электронная почта;
- «Одноклассники»;
- «ВКонтакте»;
- Telegram;
- Viber;
- Whatsapp;
- чаты и форумы и т.д.

Современное общество всё больше погружается в интерактивное общение. Этому феномену есть несколько объяснений:

1. **Нехватка полноценного общения.** Люди не всегда получают достаточно внимания и понимания в реальной жизни. Интерактивное общение восполняет этот пробел, позволяя делиться переживаниями и находить поддержку;
2. **Самореализация и эксперименты.** Виртуальный мир открывает возможности для самовыражения, которых нет в реальности. Люди могут примерять разные роли, проявлять скрытые качества, переживать новые эмоции;
3. **Изменение социальной идентичности.** В интернете внешность, возраст, пол и социальный статус теряют свое значение. Это позволяет создавать новый образ, свободный от ограничений реального мира;
4. **Простота и доступность.** Интернет-общение легко освоить и использовать. Это делает его привлекательным для широкой аудитории;

5. *Уникальные возможности.* Киберпространство создаёт особый тип общения, позволяющий строить собственный мир, где человеку комфортно и приятно;

6. *Доверие и безопасность.* В сети проще делиться сокровенным, не опасаясь осуждения или критики. При этом всегда есть возможность прекратить общение, если оно становится неприятным.

Общение в сети привлекает своей легкостью и доступностью — можно общаться с людьми, которых невозможно встретить в реальной жизни, и все это, не выходя из дома. Однако, виртуальное общение имеет ряд недостатков. Проблемы, возникающие при употреблении цифровых средств массовой информации, многочисленны и многогранны. Среди наиболее изученных из них следует выделить:

1. интернет-зависимость;
2. уход от реальности в виртуальное пространство;
3. зависимость от компьютерных и онлайн-игр;
4. домогательства (педофилия);
5. киберпреследования (троллинг, кибербуллинг);
6. интернет-агрессия;
7. хакерство;
8. хищение конфиденциальных личных данных и финансовой информации;
9. манипуляции общественным мнением;
10. астротурфинг.

Положительным фактором ускорения и уплотнения процесса социализации личности является возможность адаптироваться к быстро меняющимся социальным условиям. Однако, противоположная тенденция уплотнения социального времени может вызвать разрушение реального соседства

людей. Увеличение передачи информации и сокращение непосредственного общения могут негативно отразиться на способности человека учиться жизни в общении и формировать самосознание в привычных для него условиях.

Активное взаимодействие с технологиями и компьютерное общение могут ограничить возможности человека развивать навыки межличностного общения и эмоционального взаимодействия. Сокращение времени, отведенного на общение лицом к лицу, может привести к утрате важных социальных навыков, необходимых для успешного взаимодействия с окружающими.

Взаимодействие в виртуальном мире может создать иллюзию активной социальной жизни, но не всегда способно заменить реальные интеракции. Необходимо помнить о значимости личного общения для развития эмоционального интеллекта и умения эффективно взаимодействовать с другими людьми. Важно находить баланс между использованием современных технологий и поддержанием здоровых отношений в реальном мире.

Таким образом, психология общения в условиях виртуальной среды представляет собой увлекательную и сложную область исследования. По мере того, как технологии продолжают развиваться, виртуальные среды становятся все более распространенными и играют все более важную роль в нашей жизни.

Поскольку виртуальные среды продолжают интегрироваться в нашу повседневную жизнь, важно продолжать изучать и понимать психологию общения в этих пространствах. Это позволит оптимизировать взаимодействие, укреплять отношения и в полной мере использовать потенциал виртуальных технологий для улучшения человеческого общения.

Литература:

1. Власенко, В.Е. Интернет-коммуникации / В.Е. Власенко // Экономика и социум. № 6(25). 2016. — 458–461 С.
2. Болтага, Е.Ю. Шахмартова, О.М. Психологические аспекты общения в социальных сетях и виртуальной реальности / О.М. Шахмартова, Е.Ю. Болтага // Известия пензенского государственного педагогического университета имени В.Г. Беллинского. Общественные науки. № 24. 2011. — 1002–1008 С.
3. Куликова, А.В. Особенности интернет-коммуникаций / А.В. Куликова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия социальные науки. 2012. № 4(28). — 19–24 С.
4. Чучкова, Г. с. О проблеме общения в виртуальной коммуникативной среде / Г.С. Чучкова // Омский научный вестник. № 1(51). 2007. — 90–94 С.

Особенности межличностных отношений со сверстниками детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития в условиях инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации

Катунина Виктория Сергеевна, студент

Научный руководитель: Ялпаева Надежда Валериановна, кандидат педагогических наук, доцент
Курский государственный университет

В статье рассматриваются результаты исследования особенностей межличностных отношений со сверстниками детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития в условиях инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации.

Ключевые слова: задержка психического развития, старший дошкольный возраст, межличностные отношения, инклюзивное образование.

Особенности детей с задержкой психического развития представлены в исследованиях Т.В. Егоровой, Л.В. Кузнецовой, В.И. Лубовского, Н.А. Менчинской, У.В. Ульенковой и других. Авторы указывают, что для детей с ЗПР характерно не только замедление темпа психического развития, но и его качественное своеобразие. Эти особенности проявляются не только в индивидуальном развитии, но и в межличностном взаимодействии с сверстниками.

Межличностные отношения представляют собой процесс взаимодействия между коммуникантами, в ходе которого они оказывают воздействие друг на друга. Этот вид общения может принимать различные формы, в зависимости от числа участников, их социорольного статуса, коммуникативных установок, а также особенностей пространства и времени в процессе взаимодействия [2].

Психологи подчеркивают, что дети с ЗПР обладают характерными особенностями, влияющими на их межличностные отношения. К ним относятся слабость в волевых процессах, эмоциональная неустойчивость, импульсивность, гиперактивность, а также вялость, тревожность и апатия. Игровая активность этих детей также часто характеризуется неспособностью (без помощи взрослого) организовать совместную игру в соответствии с общим замыслом [3, 4].

В психолого-педагогической литературе выделяются определенные качественные характеристики межличностных отношений у детей с задержкой психического развития, которые связаны с общими особенностями их развития. Среди них отмечаются недостаточные знания и представления об окружающем, преобладание игрового характера интересов, несформированность контекстной речи и недостаточная саморегуляция. Исследования указывают, что к моменту школьного возраста дети с задержкой психического развития отстают в развитии межличностных отношений. У них недостаточно знаний и умений в этой области, несформированные представления о личных особенностях людей, а также проблемы с произвольной регуляцией эмоциональной сферы [1, 6].

Анализ теоретических исследований свидетельствует о том, что для детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития характерен недостаточный уровень развития межличностного общения, что приводит к трудностям организации межличностных отношений со сверстниками.

С целью изучения особенностей межличностных отношений детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития в условиях инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации нами было организовано исследование.

Исследование было проведено на базе МБДОУ «Детский сад комбинированного вида 16» г. Курска, в нем приняли участие 25 детей старшего дошкольного возраста, посещающих подготовительную группу (6–7 лет), 6 детей имеют заключение «задержка психического развития», 19 детей — нормотипическое развитие.

Для достижения цели исследования нами была использована методика «Наблюдение за проявлениями коммуникативных качеств детей дошкольного возраста в межличностном общении» и социометрическая методика «Капитан корабля» [5].

Полученные результаты позволили определить уровень развития межличностных отношений у детей в старшем дошкольном возрасте с задержкой психического развития, обучающихся в условиях инклюзивного образования в рамках организованных занятий и свободной деятельности.

Анализ результатов по показателю «Инициативность» показывает на то, что 66,6% детей дошкольного возраста с задержкой психического развития проявляют недостаток инициативы, предпочитая следовать указаниям педагога и проявляя слабую активность. В то же время, 33,4% детей старшего дошкольного возраста оказываются немного более инициативными, но при этом их инициатива выражается слабо, они не настаивают и не проявляют достаточной активности. Эти результаты могут свидетельствовать о потребности в дополнительной поддержке и стимулировании инициативности у детей с задержкой психического развития. Развитие этого аспекта может способствовать более полноценному включению детей в организованную и самостоятельную активность.

Дети с нормотипическим развитием чаще демонстрировали высокий уровень (63,2% детей), часть детей продемонстрировала средний уровень (31,6% детей), один из детей продемонстрировал низкий уровень (5,2%).

Наглядно результаты по показателю «Инициативность» представлены на рисунке 1.

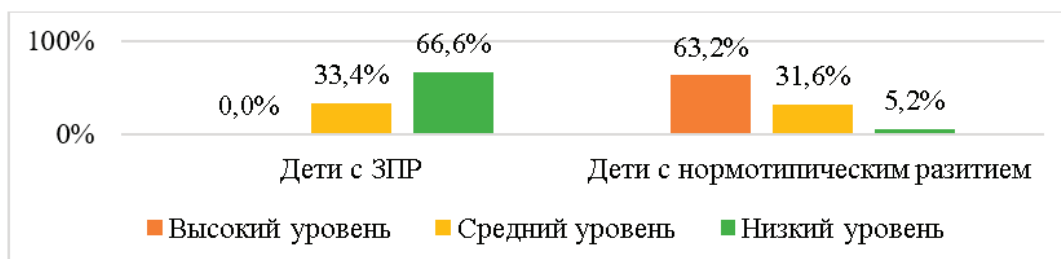


Рис. 1. Результаты исследования по показателю «Инициативность»

Результаты анализа показателя «Чувствительность к воздействиям сверстника» указывают на то, что 50% детей с задержкой психического развития, выявляют низкий уровень чувствительности к сверстникам. Эти дети чаще всего проявляют отсутствие реакции на инициативу других детей и предпочитают играть в одиночестве. В то же время 50% детей с ЗПР показали средний уровень. Эта группа детей более отзывчива на предложения сверстников, хотя не всегда реагирует на них.

Большинство детей (84,2%) с нормотипическим развитием продемонстрировали высокий уровень чувствительности к воздействиям сверстников, чаще всего они с удовольствием откликаются на приложения других детей, активно взаимодействуют с ними. 15,8% детей продемонстрировали средний уровень, что свидетельствует о том, что эти дети менее отзывчивы к сверстникам, чаще отказывают им во взаимодействии.

Наглядно результаты по показателю «Чувствительность к воздействиям сверстника» представлены на рисунке 2.

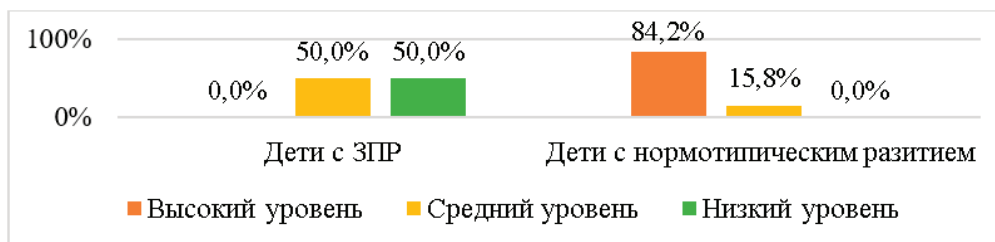


Рис. 2. Результаты исследования по показателю «Чувствительность к воздействиям сверстника»

Анализ показателей по критерию «Преобладающий эмоциональный фон» показывает, что у 33,4% детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития преобладает позитивный эмоциональный фон. Эти дети чаще всего находятся в хорошем настроении и редко проявляют негативные эмоциональные реакции. Среди детей данной группы 50% демонстрируют нейтрально-деловой эмоциональный фон, выражающийся в преимущественно спокойном настроении, хотя они могут проявлять и повышенное, и негативное настроение. У 16,6% детей

с задержкой психического развития преобладает негативный эмоциональный фон, с характерной особенностью сниженного настроения и склонности к бурным эмоциональным реакциям.

Для детей с нормотипическим развитием наиболее характерен нейтрально-деловой эмоциональный фон, его продемонстрировали 57,9%. Позитивный фон продемонстрировали 31,6% детей, негативный — 10,5%.

Наглядно результаты по показателю представлены на рисунке 3.



Рис. 3. Результаты исследования по показателю «Преобладающий эмоциональный фон»

Результаты анализа социометрической методики «Капитан корабля» свидетельствуют о том, что 16,6% детей старшего дошкольного возраста были выбраны в качестве предпочитаемых. Эти дети получили 1–2 положительных выбора от своих сверстников. Среди 50% детей с задержкой психического развития выявлен статус игнорируемых, поскольку они не получили ни одного выбора, будь то положительный или отрицательный. 33,4% детей с задержкой психического развития получили статус отвергаемых, получив по одному отрицательному выбору от своих сверстников. Эти результаты подчеркивают важность понимания коммуникативной динамики в инклюзивной группе, включающей детей с задержкой психического развития.

Среди детей с нормотипическим развитием было выявлено 10,5% детей, имеющих статус популярных или «звезд», данные дети получили большое количество выборов. 78,9% детей получили социометрический статус предпочитаемых, по 5,3% детей получили статус отвергаемых и игнорируемых

Наглядно результаты представлены на рисунке 4.

При изучении социометрического статуса детей были выявлены также качественные различия. В процессе проведения исследования большинство детей с задержкой психического развития делали положительный выбор, исходя из симпатий к определенным качествам, таким, как наличие конкретных игрушек у ребенка, а не из-за общих интересов или дружеских отношений. В то же время дети с нормотипическим развитием

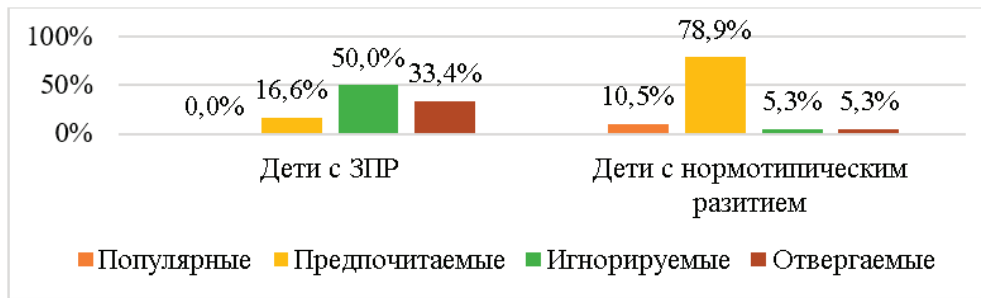


Рис. 4. Результаты социометрической методики «Капитан корабля»

гораздо чаще делали выбор на основании личных симпатий, интереса к сверстникам, наличии дружеских отношений с другими детьми. Это приводит нас к выводу о том, что дети с задержкой психического развития даже в условиях инклюзивного образования часто не являются участниками устойчивых микро-групп, чаще всего не имеют дружеских отношений ни между собой, ни с детьми с нормотипическим развитием. Симпатии детей с ЗПР чаще всего носят ситуативный характер.

Таким образом, проведенный анализ результатов исследования указывает на недостаточный уровень сформированности навыков межличностного общения у детей старшего дошкольного возраста с ЗПР, обучающихся в условиях инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации.

У большинства этих детей отмечается низкая инициативность и активность в процессе общения, они не всегда реагируют на приглашения сверстников к общению и иногда вообще игнорируют такие побуждения. Преобладающий эмоциональный фон у них характеризуется нейтрально-деловым оттенком. Эти данные указывают на трудности в организации взаимодействия и общения с другими детьми без поддержки и поощрения со стороны взрослых. Также дети с ЗПР реже испытывают личные симпатии к нормотипичным сверстникам, и они в свою очередь не стремятся к активному общению с детьми с ЗПР. Большинство относительно устойчивых детских дружеских групп не включают детей с ЗПР или они включены в них ситуативно, при наличии определенных условий.

Литература:

1. Власова Т. А., Певзнер М. С. О детях с отклонениями в развитии. — М.: Просвещение, 1973. — 189 с.
2. Конечкая В. П. Социология коммуникации. — М.: МУБиУ, 2010. — 304 с.
3. Основы специальной психологии: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л. В. Кузнецова, Л. И. Переслени, Л. И. Солнцева и др.; под ред. Л. В. Кузнецовой. — М.: Академия, 2010. — 480 с.
4. Певзнер М. С. Клиническая характеристика детей с нарушением темпа развития // Дети с нарушениями развития: хрестоматия: учебное / сост. В. М. Астапов. — М.: Международная педагогическая академия, 1995. — С. 81–93.
5. Смирнова Е. О., Холмогорова В. М. Дети с трудностями в общении. — М.: Мозаичный парк, 2018. — 160 с.
6. Триггер Р. Д. Психологические особенности детей с задержкой психического развития. — СПб.: Питер, 2008. — 32 с.

Связь психологического благополучия и геротрансцендентности в позднем возрасте

Лобойко Елена Михайловна, студент-магистрант

Научный руководитель: Шаповаленко Ирина Владимировна, профессор, кандидат психологических наук, доцент
Московский государственный психолого-педагогический университет

В работе рассматриваются результаты исследования специфики связи психологического благополучия и геротрансцендентности (относительно нового для отечественной психологии внутреннего фактора) у лиц позднего возраста. Методики исследования: опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н. В. Паниной, Опросник геротрансцендентных изменений О. Ю. Стрижицкой. Выборка составила 118 человек в возрасте от 55 до 92 лет, среди них 58 мужчин и 60 женщин. Исследование проводилось в Центре Московского Долголетия «Таганский» (ЦАО) г. Москва в 2023–2024 гг. Результаты исследования выявили различия связи психологического благополучия и геротрансцендентности у лиц периода поздней зрелости в зависимости от возраста, пола и социальной активности респондентов.

Ключевые слова: старость, пожилой возраст, психологическое благополучие, геротрансцендентность.

Беспрецедентный демографический феномен нашего столетия, когда каждый пятый человек населения развитых стран в возрасте старше 65 лет (а эта тенденция наблюдается и в развивающихся странах), ставит перед социумом совершенно новые задачи. Это серьезный вызов как для различных управленческих структур — в части решения множества связанных с ситуацией социально-экономических проблем, так и для обеспечивающих структур — в части решения целого спектра социально-психологических проблем, сопровождающих столь серьезные изменения демографической структуры общества [1, 4, 5]. Одной из актуальных стала задача повышения уровня жизни и благополучия этой многочисленной части населения. Так, с 60-х годов прошлого века, благодаря идеям Р. Хэвигхерста и его коллег, которые были первыми современниками, обратившимися к понятию «благополучное старение», наблюдается взрыв исследовательского интереса к моделям «хорошего» старения. Поиск факторов, определяющих стабильность разнообразных моделей психологического благополучия, стал задачей многих исследователей во всем мире. При всем разнообразии подходов и концепций, ученые сходятся во мнении, что духовные вопросы являются важнейшими для многих пожилых, а успешное старение связано со способностью приспосабливаться к происходящим возрастным изменениям, не теряя своей идентичности [1, 3, 4, 5]. Ларс Торнстам, развивая идеи закономерностей возрастного развития в поздней стадии жизни, обозначил духовное развитие пожилых и старых людей как геротрансцендентность, подразумевая под этим возрастным феноменом снижение эгоцентричности и одновременный рост избирательности в связях и занятиях, переосмысление жизненных ценностей, поиск новых смыслообразующих мотивов собственного существования на данном этапе. Феномен геротрансцендентности, по утверждению исследователей, позволяет решать экзистенциальные задачи, свойственные позднему возрасту, и тем самым дает обновленный мощный источник психологического благополучия [1, 4].

Исследование специфики связи психологического благополучия (ПБ) и геротрансцендентности (ГТ) и определила важность нашего исследования. Фокус научного интереса сосредоточился на трех ракурсах исследуемой связи:

- возрастном — в подгруппах пожилого и старческого возрастов,
- половом — в подгруппах мужчин и женщин,
- социальном — в подгруппах рядовых участников и лидеров Программы «Московское долголетие».

Исследование проведено с помощью онлайн-опроса лидеров и рядовых участников Программы «Московское долголетие». В качестве испытуемых привлечено 118 человек в возрасте от 55 до 92 лет. Подгруппу пожилого возраста составили 79 испытуемых, подгруппу старческого возраста — 39 испытуемых. Подгруппу мужчин и женщин позднего возраста составили 58 и 60 человек соответственно. Подгруппа лидеров

Программы (руководителей кружков, студий на принципах волонтерства) составила 30 человек, подгруппа рядовых участников — 88 человек.

Цель исследования — проанализировать связь психологического благополучия и геротрансцендентности в позднем возрасте.

Общая гипотеза исследования заключается в предположении, что существует связь психологического благополучия личности и геротрансцендентности в позднем возрасте.

Частные гипотезы:

1. Связь психологического благополучия (ПБ) личности и геротрансцендентности (ГТ) различается в пожилом и старческом возрастах.
2. Связь психологического благополучия личности и геротрансцендентности различается у мужчин и женщин периода поздней зрелости.
3. Связь психологического благополучия личности и геротрансцендентности различается у лидеров и рядовых участников Программы «Московское долголетие».

При проведении эмпирического исследования использовались следующие методики:

1. Шкала психологического благополучия (ШПБ) К. Рифф, в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко, — как показатель психологического благополучия с позиции эвдемонистического подхода [3].
2. Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), в адаптации Н.В. Паниной, — как показатель психологического состояния с учетом гедонистических аспектов [2].
3. Опросник геротрансцендентных изменений (ОГИ) О.Ю. Стрижицкой — как показатель специфики личностного развития на позднем возрастном этапе [4].

Результаты статистической обработки данных с использованием программы IBM SPSS Statistics 27 выявили:

1. Показатели психологического благополучия и геротрансцендентности в подгруппах пожилого и старческого возрастов в большинстве случаев статистически значимо не различаются, за исключением шкал «Последовательность в достижении целей» ($p=0,047 < 0,05$) и «Положительная оценка себя и собственных поступков» ($p=0,029 < 0,05$), по которым показатели в старческом возрасте значимо выше, чем в пожилом (см. рис. 1). Возможно, в этом проявляется действие механизма «психологического витаукта», который выражается в компенсаторно более высокой самооценке, необходимой для поддержания позитивного психологического уровня жизнедеятельности индивида.

2. Показатели ПБ и ГТ в подгруппах пожилого и старческого возрастов продемонстрировали многочисленные прямые положительные значимые связи, то есть более высокий уровень ПБ соотносится с более высоким уровнем ГТ. Однако содержание связей ПБ и ГТ в подгруппах пожилого и старческого возрастов несколько различается (см. Рисунок 2): например, у лиц старческого возраста общий показатель ГТ коррелирует с характеристиками «Автономия» и «Положительная оценка

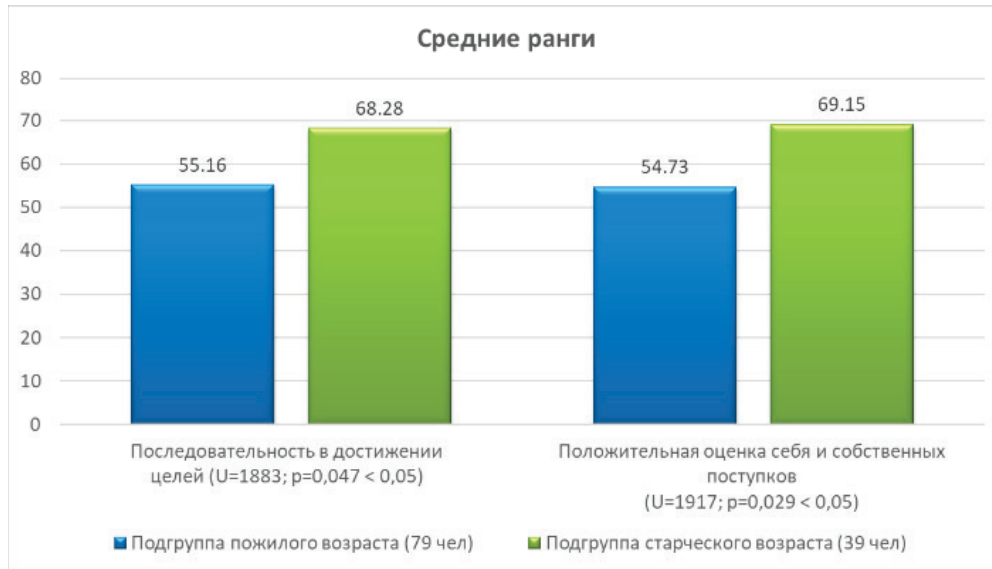


Рис. 1. Различия в показателях характеристик ИЖУ подгрупп пожилого и старческого возрастов (по данным теста ИЖУ)

себя и собственных поступков»; в подгруппе пожилого возраста такие корреляционные связи отсутствуют. И, напротив, связи, выявленные у лиц пожилого возраста, отсутствуют в подгруппе старческого возраста

Частная гипотеза о том, что связь психологического благополучия личности и геротрансцендентности различается в пожилом и старческом возрастах, подтверждена.

3. Показатели ПБ и ГТ в подгруппах мужчин и женщин в большинстве случаев статистически значимо не различаются, за исключением шкал «Интерес к жизни» ($p=0,028 < 0,05$)

и общий показатель геротрансцендентности ($p=0,022 < 0,05$), по которым у женщин показатели значимо выше, чем у мужчин того же возраста (см. рис. 3). Возможно, в этом проявляется отмечаемый многими исследователями феномен, что женщины в позднем возрасте в большей степени сохраняют интерес к жизни, социальную причастность, проявляют заинтересованность в общении, встречах с друзьями, более вовлечены в обычную повседневную жизнь.

4. Связи ПБ и ГТ у мужчин и женщин также имеют различия по некоторым характеристикам (рис. 4)

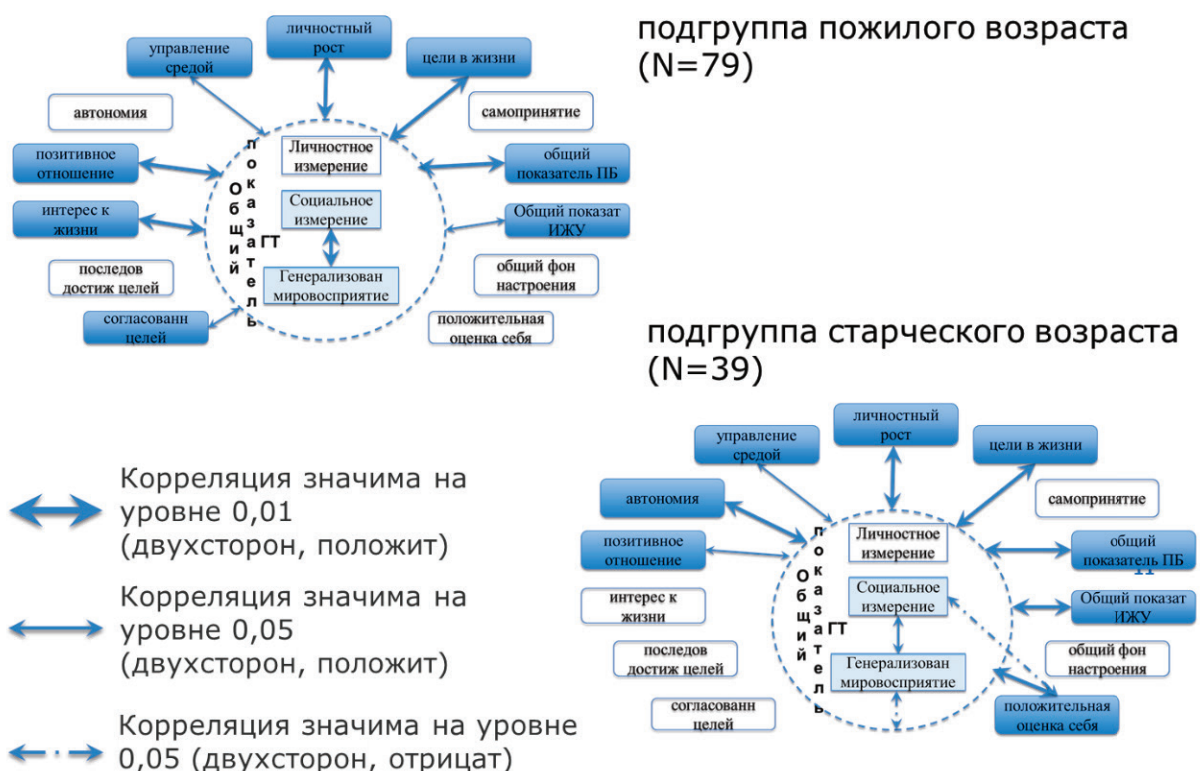


Рис. 2. Различия связей ПБ и ГТ в подгруппах пожилого и старческого возрастов (по данным тестов ШПБ, ИЖУ и ОГИ)

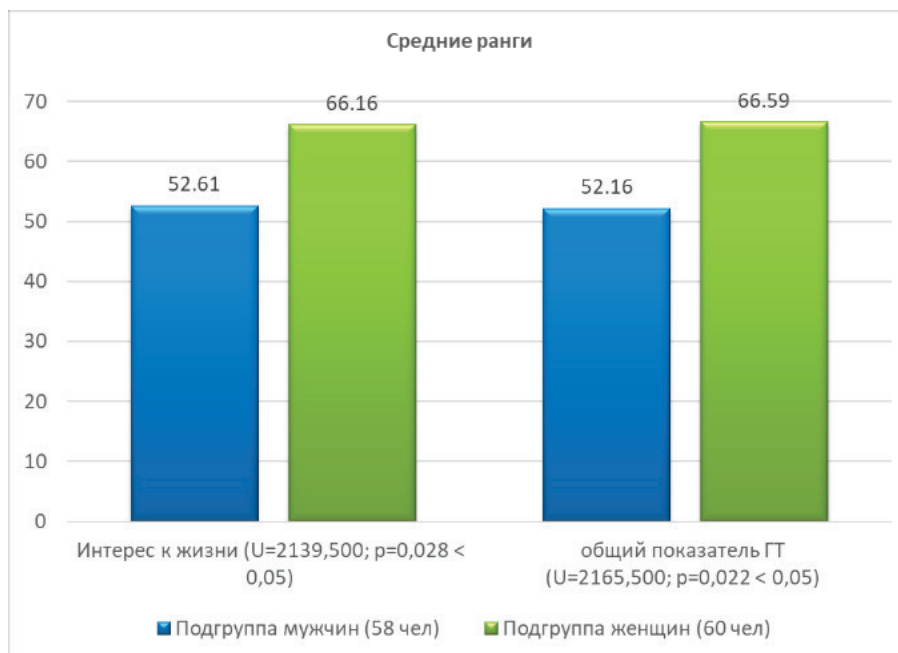


Рис. 3. Различия в показателях характеристик ИЖУ и ГТ в подгруппах разного пола

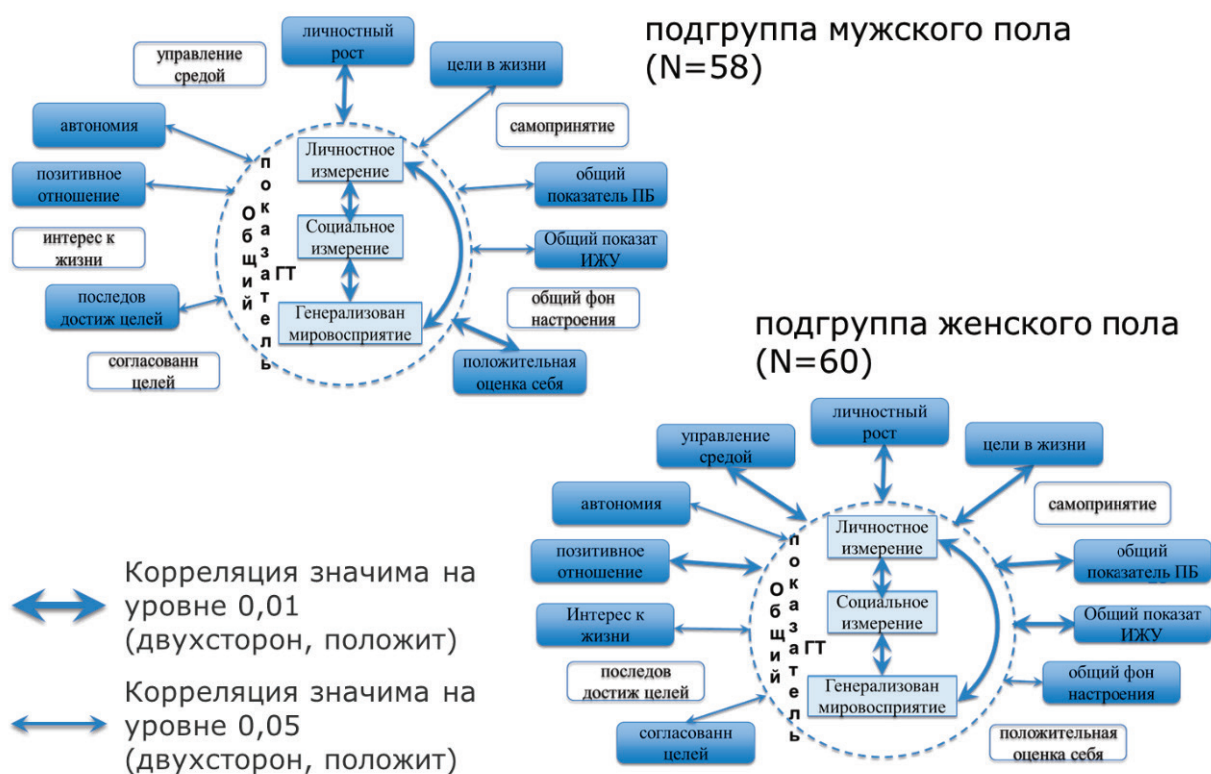


Рис. 4. Различия связей ПБ и ГТ в подгруппах разного пола

Частная гипотеза о том, что связи психологического благополучия личности и геротрансцендентности различаются у мужчин и женщин периода поздней взрослости, подтверждена.

4. Анализ различий распределения показателей ПБ и ГТ в подгруппах лидеров и рядовых участников Программы продемонстрировал значимо более высокие результаты у рядовых участников Программы «Московское долголетие» (по срав-

нению с лидерами) по некоторым характеристикам (см. рис. 5). Кроме того, статистический анализ показал, что в подгруппе рядовых участников чем выше значения шкал ГТ, тем выше уровень ПБ. В нашем исследовании лидеры имеют не только более низкие ранги ИЖУ как в целом, так и по отдельным характеристикам, но и более низкие ранги ГТ. Следуя идее Торнстама, который понимал геротрансцендентность как специ-

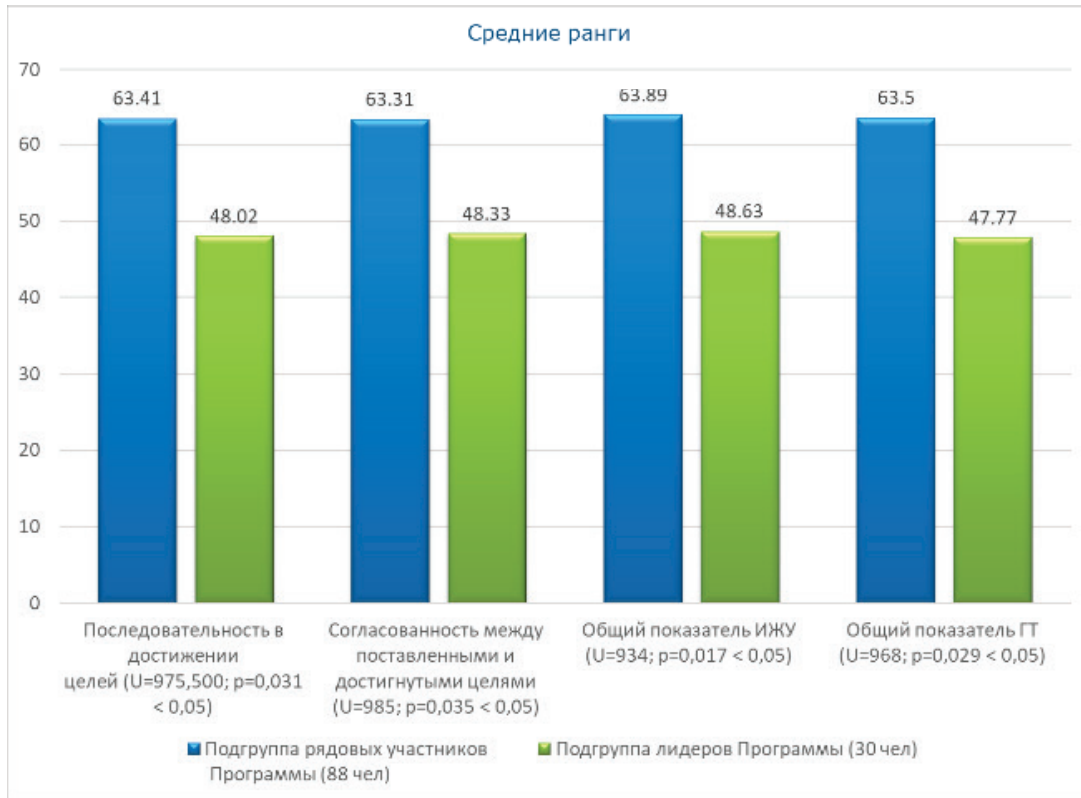


Рис. 5. Различия в показателях характеристик ИЖУ и ГТ в подгруппах рядовых участников и лидеров Программы

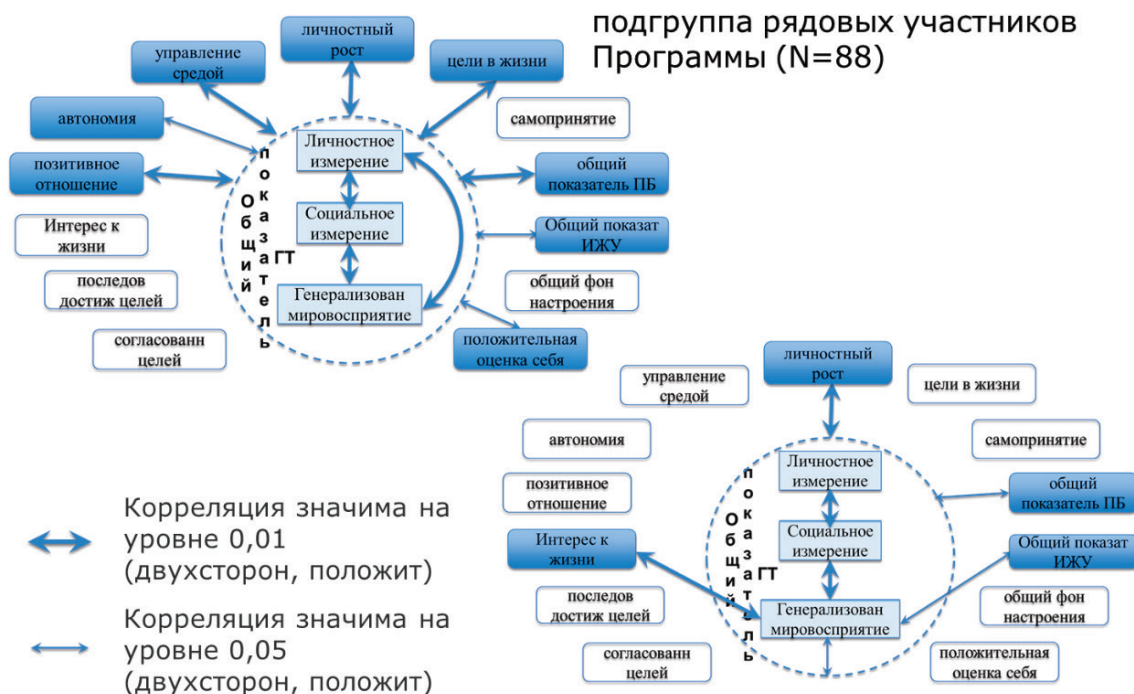


Рис. 6. Различия связей ПБ и ГТ в подгруппах рядовых участников и лидеров Программы «Московское долголетие»

фические трансформации структуры личности стареющего человека с целью адаптации к периоду старения, низкие показатели свидетельствуют о своеобразном сопротивлении лидеров переходу на позицию старого человека, об отсутствии толерантности к собственному старению.

6. Связи ПБ и ГТ у лидеров и рядовых участников Программы различаются: так, в обеих подгруппах внутри подгруппы обнаружены связи, которых нет в другой подгруппе (см. рис. 6).

Частная гипотеза о том, что связи психологического благополучия личности и геротрансцендентности различаются у ли-

деров и рядовых участников Программы «Московское долголетие», подтверждена.

7. По результатам содержательного анализа связей характеристик психологического благополучия и геротрансцендентности у лиц периода поздней взрослости мы выявили значимые различия указанных связей в трех ракурсах:

– с учетом возраста — в подгруппах пожилого и старческого возрастов,

– с учетом половой принадлежности — в подгруппах мужчин и женщин,

– с учетом активности социальной позиции — в подгруппах рядовых участников и лидеров Программы «Московское долголетие».

Общая гипотеза о том, что существует связь психологического благополучия личности и геротрансцендентности в позднем возрасте, подтверждена.

Литература:

1. Дубовик Ю.Б. Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте: Дис. канд. психол. наук. — Москва, 2012. — 228 с.
2. Панина Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути / Сост., ред. А. А. Кроник. — М.: Прогресс-Культура, 1993. — С. 107-114.
3. Рифф К. Опросник «Шкала психологического благополучия» [Электронный ресурс] // URL: Шкала психологического благополучия Рифф — Pyslab.info
4. Стрижицкая О. Ю. К вопросу об эмпирическом исследовании геротрансцендентности [Электронный ресурс] // Мир науки: Интернет-журнал. — 2017. — Том 5. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/11PSMN617.pdf> (дата обращения: 23.09.2023).
5. Шаповаленко И. В. Макартурское исследование успешного старения: на пути к новой геронтологии (реферативный обзор книги Rowe J. W., Kahn R. L. «Successful Aging») [Электронный ресурс] // [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. — 2017. — Том 6. — № 3. — С. 13–21. — URL: DOI: 10.17759/jmfp.2017060302.

Психолого-педагогические условия повышения заинтересованности младших школьников в изучении иностранного языка

Лукашова Дарья Вадимовна, студент магистратуры
Московский государственный психолого-педагогический университет

В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение возможностей использования игровых заданий для повышения заинтересованности младших школьников в изучении иностранного языка.

Ключевые слова: *иностраннный язык, психолого-педагогические условия повышения заинтересованности в изучении английского языка, младшие школьники.*

В последнее время наблюдается повышение интереса дидактов и методистов к проблемам использования учебно-игровых технологий. Накоплен положительный опыт внедрения дидактической игры в процесс обучения иностранным языкам обучающихся начальной школы [2]. Вопросы повышения заинтересованности в изучении иностранного языка младших школьников освещены в работах отечественных учёных (В. Г. Альпаков, А. А. Леонтьев, Б. П. Есипов, Б. А. Жетписбаева). Но, к сожалению, психолого-педагогические инновационные технологии, направленные на повышение заинтересованности школьников английским языком, используются педагогами не в полной мере. Возможно, это связано с тем, что овладение ими предполагает специальное обучение, которое не всегда доступно педагогам. Поэтому изучение возможностей использования более простых педагогических технологий (в том числе способствующих заинтересованности изучением английского языка), доступных для каждого педагога остается актуальным [3]. Одним из видов таких технологий является иг-

ровая организация процесса обучения. Однако, вопрос о том, насколько эффективно и продуктивно она может быть использована при обучении младших школьников английскому языку, остаётся мало изученным [1].

Цель исследования состояла в исследовании возможности использования игровых заданий для повышения заинтересованности младших школьников в изучении иностранного языка. Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения города Москвы «Школа »Свиблово» в период с 09.10.2023 по 11.12.2023 гг., в нём приняли участие 30 школьников, обучающихся в 3 классе. Часть из них в количестве пятнадцати составила контрольную группу, при обучении которых в течение месяца использовалась традиционная форма подачи материала. Другие пятнадцать школьников из этого класса вошли в экспериментальную группу, в работе с ними была использована игровая форма проведения занятий с использованием современных информационных технологий.

Проведение исследования состояло из 3-х этапов: констатирующей, педагогический эксперимент и контрольный.

На его *констатирующем и контрольном этапах* выявлялось отношение детей к изучению английского языка и оценивалась их академическая успеваемость. Для оценки успешности детей в овладении английским языком им предлагалось выполнить ряд упражнений. Максимальное количество правильных ответов по трём упражнениям составило пятнадцать.

Для определения уровня заинтересованности младших школьников была использована проективная методика «Составь расписание на день», разработанная Г. И. Щукиной. При её проведении детям предлагалось составить учебное расписание на неделю, в которое входит от четырёх до пяти уроков. Методика позволяет выявить выраженность познавательного интереса у школьников на основе анализа количества учебных предметов, выбранных школьниками, имеющих познавательную направленность. Познавательную направленность имеют такие предметы, как, например, русский язык, окружающий мир, математика, чтение. Такие же предметы, как физическая культура, технология, музыка, изобразительное искусство являются общеразвивающими, не имеющими познавательной направленности, выбор таких предметов говорит о не выраженности познавательного интереса. Результаты методики позволяют распределить детей на уровни:

- низкий уровень — если до тридцати процентов выбранных уроков имеют познавательную направленность;
- средний уровень — от тридцати до шестидесяти процентов уроков имеют познавательную направленность;
- высокий уровень — от шестидесяти процентов уроков имеют познавательную направленность.

Помимо этого, результаты методики использовались для выявления частоты выборов детей уроков английского языка.

Для выявления заинтересованности детей в изучении английским языком в исследовании использовалось включённое наблюдение по таким параметрам как: включённость ребёнка, его активность на занятиях, инициативность.

При проведении *педагогического эксперимента* был сделан акцент на формировании у детей навыка говорения. Был разработан соответствующий тематический план, согласно которому в течение месяца с детьми из обеих групп проводилась соответствующая работа. С тем исключением, что в работе с детьми из экспериментальной группы была использована игровая форма проведения занятия с опорой на применение цифровых образовательных ресурсов (интерактивная доска, использование обучающих видеороликов, мультфильмов). Игровая форма проведения занятий позволяла педагогу создавать привлекательные для детей проблемные коммуникативные ситуации. Поставленные педагогом проблемы решались сначала вместе, а потом детям предоставлялась возможность решать аналогичные задачи самостоятельно в процессе совместных обсуждений и без руководства педагога. В контрольной же группе при формировании навыков говорения использовались традиционные формы обучения.

В целом, результаты академической успеваемости на этапе *констатирующей диагностики* контрольной и экспериментальной групп показали, что изначально уровень успевае-

мости среди младших школьников обеих групп существенных различий не имеет. Различия имеются только в результатах, касающихся испытуемых, набравших 4 и 5 баллов, и их трудно считать значимыми: 20% испытуемых (3 человека) из контрольной набрали 4 балла, а из экспериментальной — 27% испытуемых (4 человека); 20% испытуемых (3 человека) из контрольной группы набрали 5 баллов, а из экспериментальной — 13% испытуемых (2 человека).

На этапе *контрольной диагностики* было определено, что ни у одного школьника из экспериментальной группы не понизился уровень познавательного интереса. Тогда как у школьников из контрольной группы уровень познавательного интереса падал:

- с высокого уровня на средний — у 27% испытуемых (4 человека);
- с высокого уровня на низкий — у 7% испытуемых (1 человек);
- со среднего уровня на низкий — 20% испытуемых (3 человека).

Также интересно, что только у 7% испытуемых (1 человек) из контрольной группы повысился уровень познавательного интереса. Тогда как среди младших школьников, входящих в экспериментальную группу, повышение уровня познавательного интереса на этапе контрольной диагностики показало следующие результаты:

- с низкого на средний уровень — у 33% испытуемых (5 человек);
- со среднего на высокий уровень — у 40% испытуемых (6 человек).

Также были проанализированы результаты испытуемых из обеих групп, касающиеся выборов именно английского языка, как предмета, включённого в составленное школьниками расписание на первом и втором этапах. Делалось это потому, что исследование было направлено именно на поиск условий повышения заинтересованности в изучении иностранного языка. Было интересно посмотреть, стали ли младшие школьники, принимающие участие в исследовании, выбирать или, наоборот, исключать после проведённого педагогического эксперимента английский язык в качестве школьного предмета в своём личном расписании, что значило бы, что он стал вызывать у них больший интерес или наоборот, они потеряли к нему интерес. Оказалось, что на констатирующем этапе в выборке испытуемых, входящих в контрольную группу, английский язык выбрало 40% испытуемых (6 человек), а уже на этапе контрольной диагностики после проведения педагогом работы по формированию навыков говорения с использованием традиционных приёмов, стали делать это в два раза реже (это количество сократилось до 20% испытуемых (3 человека)). Школьники же из экспериментальной группы только в 20% случаев (3 человека) изначально выбрали английский язык, а после проведения педагогом работы по соответствующему направлению с использованием игровой формы работы и информационных ресурсов, уже 80% (12 человек) детей стали выбирать его.

В результате *включённого наблюдения* за детьми во время проведения занятий было отмечено, что в экспериментальной группе упражнения с использованием современных техно-

логий заинтересовывали младших школьников, они чувствовали себя на уроке легко и комфортно. После выполнения упражнений учащиеся стали обсуждать выполнение заданий (сами инициировали обсуждения), им понравилось делать такие упражнения, они не вызывали особых затруднений, учащиеся подошли к выполнению упражнений с повышенной заинтересованностью, удовольствием, ответственностью, была видна мотивированность детей. Использование современных технологий поспособствовало созданию дисциплины на уроке, большей активности детей, даже тех, кому было не интересно выполнять задания, предложенные на первом этапе исследования. В ходе наблюдения же в контрольной группе было обнаружено, что процесс выполнения заданий детьми проходил в более напряжённой обстановке, приходилось постоянно настраивать испытуемых на работу, контролировать их действия, дети часто отвлекались, не были сосредоточены, с нежеланием приступали к выполнению заданий.

Полученные результаты наглядно подтверждают имеющуюся информацию в соответствующих литературных источниках о том, что благодаря использованию в обучении младших школьников современных информационных технологий дети

получают возможность стать более активными участниками образовательного процесса. А проведение занятий в игровой форме (ведь игра остаётся важным видом деятельности личности в данном возрасте), которая сопровождается поиском ответов на вопросы, способствует привлечению внимания детей, росту их интереса к организуемой деятельности, что, конечно, повышает мотивацию младших школьников. Игра активизирует лексику детей, способствует развитию устной речи, запускает процесс отработки произношения.

Таким образом, результаты, полученные в данном исследовании, позволяют сделать несколько выводов:

1. Игровые формы проведения занятий по английскому языку способствуют повышению заинтересованности детей учебным предметом, уровня активности, инициативности и ответственности на занятиях, инициированию совместных обсуждений, способствует повышению уровня дисциплины.
2. Игровые формы проведения занятий по английскому языку способствуют повышению успешности его овладения.
3. Игровая форма проведения занятия может быть использована в практике обучения младших школьников иностранному языку.

Литература:

1. Назарова А. В. Формирование умений иноязычной монологической речи в условиях интегративного образования //Современные проблемы науки и образования.— 2015.— № . 5.— С. 533–533.
2. Сысоев П. В., М. Н. Евстигнеев. Использование современных учебных Интернет-ресурсов в обучении, Язык и культура, 2008.— С. 100–110.
3. Шукин А. Н. «Методика обучения речевому общению на иностранном языке», учебное пособие для преподавателей и студентов вузов, изд-во Икар, Москва, 2011.— С. 211.

Эмпатия подростков с разными типами активности в интернете

Ляхова Ангелина Владимировна, студент

Научный руководитель: Панченков Евгений Юрьевич, кандидат психологических наук, доцент
Воронежский государственный университет

Ключевые слова: эмпатия, подростки, онлайн-активность, социальные навыки, общение, цифровая коммуникация, сострадание, онлайн-взаимодействие, развитие эмоционального интеллекта, виртуальная среда, психологическое благополучие, социальная адаптация, понимание.

Empathy of teenagers with different types of activity on the internet

Lyakhova Angelina Vladimirovna, student

Scientific advisor: Panchenkov Yevgeny Yuryevich, candidate of psychological sciences, associate professor
Voronezh State University

Keywords: empathy, teenagers, online activity, social skills, communication, digital communication, compassion, online interaction, emotional intelligence development, virtual environment, psychological well-being, social adaptation, understanding.

В настоящее время интернет является неотъемлемой частью жизни большинства подростков. С развитием совре-

менных технологий и широким доступом к онлайн-ресурсам, подростки проводят все больше времени в интернете, взаимо-

действуя с различными типами активности, такими как социальные сети, игровые платформы, блоги и форумы. Это создает новые возможности для общения, получения информации, обмена мнениями, однако также вызывает определенные опасности и вызовы, связанные с негативным воздействием окружающей среды и рискообразующим поведением [4].

В подростковом возрасте происходит формирование личностного самоопределения и социальной идентичности подростка, ценностных и духовно-нравственных ориентиров, приобретение навыков межличностного общения, трудное накопление жизненного опыта, формирование профессионального самоопределения.

Все эти сложные процессы происходят на фоне продолжения полового созревания и перехода подростка из мира детства в мир взрослости. Это определяет высокую маргинальность личности подростка: он уже не ребенок, но еще не взрослый. Подросток стремится к новым отношениям на основе автономии и независимости. Он с трудом справляется со сложной ситуацией развития. В результате подросток противоречив в своих поступках, а также для него характерна высокая тревожность, конфликтность, психологическая неустойчивость [8].

В этот период особое значение имеют институты социализации, в первую очередь семья и школа, призванные помочь подростку справиться с возникающими проблемами и стать полноправным членом общества. В строящемся информационном обществе функции социализации подростков начинают активно брать на себя интернет [13]. Но в водовороте информационных потоков и возможностей интернета, с одной стороны, и его рисков и опасностей — с другой, трудно сориентироваться даже опытному пользователю, а подростку в его сложной жизненной ситуации — особенно.

Одной из существенных характеристик развития подростков является эмпатия, которая определяет способность переживать и понимать чувства и эмоции других людей [1]. Возникает вопрос о том, как сфера активности подростков в интернете может влиять на развитие их эмпатии.

На основе теоретического анализа был сделан вывод о том, что уровень эмпатии подростков может быть связан с их активностью в интернете. Предполагается, что разные типы активности в сети могут влиять на способность подростков сопереживать другим. Целью нашего исследования является изучение эмпатии подростков и их типов онлайн-активности. Мы стремимся выяснить, влияет ли, например, игровая активность на способность подростков понимать и разделять чувства других.

Для изучения обозначенной проблемы нами было проведено эмпирическое исследование. Его цель заключалась в проверке гипотезы о том, что у подростков с разными типами активности в интернете уровни эмпатии будут различаться.

Базой эмпирического исследования выступили общеобразовательные школы Воронежа. Опрашивались ученики 5–11 классов.

Объектом исследования выступили подростки в возрасте от 11 до 17 лет. Исследованием было охвачено 200 человек.

В исследовании использовались опросник для определения интернет-поведения и метод стандартизированного самоотчета, который реализовывался в следующих методиках:

1. Опросник интернет-поведения (А. В. Ляхова)
2. Методика диагностики эмпатии (И. М. Юсупова) [15].
3. Методика «Диагностика уровня эмпатии» В. В. Бойко [17].

Анализируя результаты обработки данных, можно сделать вывод, что в целом, подростки выбирают разные типы интернет-активности.

Самыми востребованными среди испытуемых являются такие виды активности как: социальные сети, коммуникация в мессенджерах, просмотр видео на YouTube или других платформах и Интернет-игры.

По количеству проведенного времени в сети интернет среди подростков преобладает высокий и очень высокий уровень активности. Самый низкий показатель среди опрошенных более 15 часов в неделю. Для определения уровня эмпатии у подростков была использована методика «Диагностики эмпатии» И. М. Юсупова, которая позволила нам выделить 3 группы: испытуемые, имеющие высокий, средний и низкий уровни эмпатии. По результатам исследования выявлено, что 44 человека из выборки имеют высокий уровень эмпатии, 118 — средний уровень эмпатии и 38 — низкий уровень эмпатии.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что у 22% испытуемых был выявлен высокий уровень эмпатии, который предполагает, что человек чувствителен к нуждам и проблемам окружающих, эмоционально отзывчив, общителен, быстро устанавливает контакты с окружающими и находит общий язык. 59% продемонстрировали нормальный (средний) уровень, который предполагает, что эти люди не относятся к числу особо чувствительных лиц.

В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. 19% — низкий уровень, который предполагает, что человек испытывает затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствует себя в большой компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся этим подросткам непонятными и лишены смысла. Очень высокий и очень низкий уровни эмпатии не выявлены ни у одного испытуемого.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что подростки общеобразовательных школ города Воронеж находятся в основном на среднем уровне эмпатии. Это означает, что подростки готовы в нужный момент проявить сочувствие к тому человеку, который в этом нуждается, но при этом не стремятся всецело проникнуться его состоянием.

Результаты исследований по двум методикам («Диагностики эмпатии» И. М. Юсупова и «Диагностика уровня эмпатии» В. В. Бойко) по исследованию эмпатии у подростков соотносятся между собой, что позволяет говорить о достоверности полученных результатов.

В целом можно говорить о том, что способности к эмпатии у испытуемых по результатам данной методики находятся на допустимом уровне, однако у девушек уровень проявления эмпатии в среднем выше. Это можно объяснить особенностями социализации девочек, проявляющимися у них в конформности и поиске социального одобрения.

Для определения взаимосвязи эмпатии и типа интернет-активности, был применен коэффициент корреляции К. Пирсона.

Эмпирическое значение критерия свидетельствует о наличии положительной связи между эмпатией и предпочитаемым типом интернет-активности у подростков ($r = 0,60$, $p < 0,001$).

Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что у подростков с разными типами активности в интернете уровни эмпатии будут различаться, подтвердилась.

Литература:

1. Андреева М. Г. — «Эмпатия и ее роль в межличностных отношениях», Эксмо, 2020, стр. 25–40.
2. Бойко В. А. — «Интернет и эмоциональная отзывчивость подростков», Центрполиграф, 2017, стр. 75–90.
3. Менджеричкая Ю. А. — «Развитие эмпатии у подростков в онлайн-среде», Манн, Иванов и Фербер, 2013, стр. 45–60.
4. Фриндт В. — «Интернет и развитие эмпатии у подростков», КоЛибри, 2008, стр. 70–85.
5. Юсупов И. М. Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии/ И. М. Юсупов, Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. — М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.153–156
6. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д. Я. — Самара, 2001. С. 486–490.

Личностная зрелость молодежи как важный фактор готовности к созданию семьи

Молдабекова Улжан Амирбеккызы, студент магистратуры

Научный руководитель: Аубакирова Жанат Канашовна, кандидат психологических наук, и. о. профессора
Евразийский национальный университет имени Л. Н. Гумилева (г. Астана, Казахстан)

Статья освещает ключевые аспекты личностной зрелости и их влияние на готовность молодёжи к семейной жизни. Обзор теоретических подходов и результатов современных исследований подчёркивает значимость личностной зрелости для формирования гармоничных семейных связей и выполнения семейных ролей. Формирование личностной зрелости является динамическим процессом, зависящим от множества факторов, что требует комплексного подхода в образовательных и семейных контекстах для успешной подготовки молодёжи к браку.

Ключевые слова: личностная зрелость, готовность к семейной жизни, эмоциональная устойчивость, гармоничные семейные отношения.

Актуальность исследования личностной зрелости молодёжи в контексте готовности к семейной жизни обусловлена изменениями в социально-культурных и экономических условиях современного общества. В последние десятилетия наблюдаются значительные трансформации семейных ценностей, что требует пересмотра традиционных подходов к подготовке молодёжи к браку и созданию семьи. Личностная зрелость, как комплексное психологическое явление, включает в себя эмоциональную устойчивость, автономию, ответственность и способность к эмпатии, что делает ее критерием, определяющим успешность семейных отношений.

Цель настоящей статьи заключается в анализе ключевых аспектов личностной зрелости, их влияния на готовность молодёжи к семейной жизни и выявлении основных факторов, способствующих или препятствующих развитию этой зрелости. В рамках исследования будут рассмотрены различные теоретические подходы к пониманию личностной зрелости, а также результаты современных психологических исследований, подтверждающих значимость данного критерия.

Одним из основных вопросов, который поднимается в статье, является соотношение личностной зрелости и способности к построению гармоничных семейных отношений. Подчёркивается важность таких психологических характеристик, как мотивация к достижениям и адаптивность, которые

играют ключевую роль в подготовке молодёжи к семейной жизни.

Личность человека не статична, а является динамичной и постоянно развивающейся структурой. Это развитие происходит в результате постоянного взаимодействия с социальным окружением. На форму личности влияют факторы, которым человек пассивно и бессознательно подвергается, но также и все совершенные и несовершенные сознательно действия. Поскольку личность формируется в течение жизни человека, следовательно, возможна разная степень зрелости на разных этапах жизни человека [1].

Понятие зрелости в частичном смысле относится к конкретным задачам и требованиям, которые человек может выполнить в данном возрасте или периоде жизни. При анализе личностной зрелости в контексте готовности к браку, следует выделить несколько ее аспектов, таких как: физическая, юридическая, социальная и психологическая зрелость.

Физическая зрелость связана с достижением такого биологического развития, которое делает возможным материнство/отцовство, то есть достижение надлежащего уровня соматического развития, который обеспечивает надлежащее половое соотношение и деторождение. Юридическая зрелость относится к достижению партнёрами определённого возраста, в котором закон разрешает брак. Социальная зрелость связана с финан-

совой независимостью, наличием работы и способностью содержать себя и семью. В то же время это должно сопровождаться готовностью взять на себя социальные роли, связанные с браком и воспитанием детей [2]. С точки зрения умственной зрелости важны три аспекта: интеллектуальная/умственная зрелость, эмоциональная зрелость и социальная зрелость, которая позволяет ответственно выполнять супружеские и родительские роли и брать на себя ответственность.

Интеллектуальная зрелость проявляется в способности мыслить реалистично, в соответствии с реальностью, способствуя адаптации к изменяющимся условиям. Интеллектуально зрелый человек способен извлекать уроки из опыта и на его основе изменять своё поведение в будущем. Воздерживается от импульсивных реакций в пользу целенаправленных действий, предпринятых на основе правильной оценки ситуации. Интеллектуально зрелый человек воспринимает сложность явлений, замечает трудности, которые несёт с собой жизнь, может предвидеть последствия своих действий. В сложных ситуациях он может оценивать ситуацию и принимать ответственные решения. Зрелый человек в ментальной сфере реалистично оценивает свои возможности.

Отсутствие умственной зрелости может проявляться в желаемом мышлении и жёстком, принципиальном мышлении. Люди, не достигшие должного уровня умственной зрелости, могут ещё не обладать достаточной способностью к гипотетическому мышлению и саморефлексии. Желаемое мышление будет в значительной степени выражаться в том, чтобы руководствоваться собственными желаниями. Человек, мыслящий таким образом, воспринимает мир не таким, какой он есть на самом деле, а в соответствии со своими желаниями. Живя в мире мечтаний и иллюзий, он не видит реалий повседневной жизни. Жёсткое, принципиальное мышление, напротив, состоит в том, чтобы следовать принятым сверху жёстким принципам, от которых нет отступлений [3].

Эмоциональная зрелость — это способность переживать и способность выражать высшие чувства: уважение, принятие, заботу, снисходительность. Эмоционально зрелого человека характеризует отношение уважения к достоинству других людей, умение устанавливать глубокие и прочные межличностные отношения, понимание другого человека. Такой человек реагирует адекватно стимулу, может отложить желание мгновенного удовлетворения во времени. Эмоциональная зрелость основана на правильном переживании неудач, способности снимать напряжение и переносить разочарования.

Эмоционально зрелый человек переживает, как и все люди, состояния разочарования, изменчивость настроения, беспокойство, однако он обладает способностью контролировать свои эмоции и не впадает в уныние или отчаяние. Человек с правильно сформированной эмоциональностью может подчинять низшие чувства высшим чувствам, а также правильно управлять ими и контролировать их. Пережитые зрелым человеком сложные эмоции не становятся мотивами его действий, а также не влияют на его межличностные отношения. Люди, которые недостаточно эмоционально зрелы, могут проявлять проблемы с установлением межличностных отношений, или они будут поверхностными. Умение руководствоваться разумом, а не эмо-

циями человек учится особенно в сложных ситуациях. В конце концов, эмоционально зрелый человек может принять свои неудачи, ошибки и не боится контактов с людьми с разными убеждениями или взглядами. Для такого человека также характерна относительная стойкость эмоций и отсутствие эмоционального дисбаланса. С эмоциональной зрелостью связано достижение правильного уровня способности к любви, которая должна соединить двух людей, вступающих в брак [4].

Эмоционально незрелый человек характеризуется эмоциональной лабильностью, принятием обязательств без возможности их выполнения, трудностями в сотрудничестве. Отношения, которые она устанавливает, могут быть поверхностными, в то время как она сама может характеризоваться изменчивостью эмоциональных состояний, уступчивостью чувств гнева и отсутствием желания примириться в конфликтных ситуациях. Все это может повлиять на процесс общения и на созданные этим человеком межличностные отношения [5].

Напротив, социальная зрелость связана со способностью видеть потребности других людей, с отношением открытости, позволяющим делиться и дарить другим, а также с творческим сотрудничеством и активностью в общественной жизни [6]. Социально зрелый человек — это открытый человек, чувствительный к потребностям других, который бескорыстно действует на благо своих собратьев. Такой человек осознает, что жизнь в обществе основана на взаимном обмене услугами и ценностями. Такой человек хорошо и гармонично выполняет свои социальные роли, связанные с семейной жизнью и профессиональной деятельностью. В супружеской жизни социальная зрелость выражается, среди прочего, в том, что человек становится независимым, получает работу, позволяющую поддерживать себя и семью, находит родственную социальную группу и берет на себя гражданские обязанности [7].

Не все из перечисленных видов зрелости человек достигает одновременно. Биологически молодой человек созревает намного раньше, чем он может достичь социальной зрелости. Самый подходящий момент для вступления в брак — это достижение зрелости во всех аспектах, однако это практически не всегда возможно. Поэтому необходимо постулировать достижение определённого минимума зрелости к браку, при котором решающим фактором будет не возраст, а умственная зрелость. Это в какой-то степени связано с возрастом, но это, тем не менее, не ясно — можно быть молодым и зрелым, а также можно быть взрослым и безответственным.

Изучение личностной зрелости молодежи в контексте готовности к семейной жизни позволяет выявить важные аспекты, влияющие на успешность и устойчивость брачных отношений. Личностная зрелость, являясь многокомпонентным феноменом, включает в себя эмоциональную устойчивость, автономию, ответственность и способность к эмпатии. Эти характеристики способствуют формированию гармоничных семейных связей и успешному выполнению семейных ролей.

Одним из ключевых выводов исследования является то, что личностная зрелость не является статичным состоянием, а представляет собой динамический процесс, развивающийся на протяжении всей жизни человека. Формирование зрелости

зависит от множества факторов, включая социально-культурные условия, семейное воспитание и личный опыт. Важно отметить, что достижение зрелости в различных аспектах (физическом, юридическом, социальном и психологическом) не всегда происходит синхронно, что требует индивидуального подхода к каждому случаю.

Таким образом, развитие личностной зрелости должно стать приоритетным направлением как в образовательных учреждениях, так и в семейном воспитании. Это позволит не только улучшить качество семейной жизни, но и укрепить социальные институты, способствующие гармоничному развитию общества в целом.

Литература:

1. Responsibility as a criterion for determining personal maturity / Burkhonov Abduvali, Avlaev Orif, Abdujalilova Shoir, Otaev Akram. // XXII International Scientific Conference Energy Management of Municipal Facilities and Sustainable Energy Technologies.— E3S Web of Conferences 244, 11059, 2021.
2. Harwas-Napierała, B. Personal maturity of adults as family protecting factor // CZASOPISMO PSYCHOLOGICZNE.— 2015.— № 21 (1).— р. 47–52
3. Голева, М. А. Как молодые люди осмысливают вступление в брак? Истории о знакомстве и свадьбе в интервью молодых супругов // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены.— 2020.— № 5.— С. 186–203.
4. Лесникова, Г., Шевлякова, М. Здоровый образ жизни. Социальная зрелость личности. // ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ.— 2023.— № 95(1) — С. 74–78.
5. Маркова, О. Н. Личностная зрелость как проблема современной психологии. // Вестник Тамбовского Университета.— 2006. Серия: Гуманитарные Науки — № 43.
6. Малярчук, Н.Н., Семёнова, Н. В. Понятия социально-личностного подхода: «Личностная зрелость» и «Социальная зрелость». // Исторические, Философские, Политические И Юридические Науки, Культурология И Искусствоведение. Вопросы Теории И Практики — 2014.— № 4(42) — С. 129–132.
7. Потапова, Е. С. Личностная зрелость и удовлетворенность жизнью супругов, состоящих в официальном и неофициальном браке // Вестник науки и образования — 2019.— № 12–1 (66).

Социально-психологические особенности отношений сотрудников рабочих профессий

Сиренко Ирина Васильевна, студент
Воронежский институт экономики и социального управления

Статья посвящена изучению социально-психологических особенностей отношений сотрудников рабочих профессий. Автором разработана модель трудовых отношений. Показаны вероятные риски в социально-психологическом восприятии людей друг другом.

Ключевые слова: профессия, сотрудники, рабочие, социальная психология, особенности.

Актуальность темы социально-психологических отношений в любой сфере обоснована тем, что в современных условиях развития России трудовой потенциал работника становится экономическим ресурсом, необходимым для решения задач развития промышленности в России. В таком случае, в систему ценностных ориентаций рабочих должна быть заложена смыслообразующая значимость труда.

Многие авторы особое внимание уделяют социально-психологическому аспекту в трудовой деятельности, а именно: психологическому климату; психологической совместимости; умению избегать конфликтов; коммуникативной культуре и т. д.

Степень разработанности проблемы

Большое практическое значение имеет научное исследование А. А. Быханова. Автор разработал комплекс социально-психологических средств, направленный на повышение эффективности взаимоотношений сотрудников силовых структур с местным населением. Однако, его рекомендации ориентированы на широкий круг профессий других отраслей [1].

Концепцию межличностных отношений в трудовом коллективе предложил А. В. Петровский. Межличностные отношения, по мнению ученого, опосредованы ценностями и содержанием совместной деятельности людей. С точки зрения социальной психологии А. В. Петровский говорит о необходимости анализа взаимоотношений по нескольким уровням, так как «... в коллективе групповые процессы имеют свою иерархию» [2].

Н. В. Шульга описывает социально-психологические факторы личности, и сферу профессиональной деятельности человека, доказывая взаимосвязь между отношением к изменениям и личностным характеристикам сотрудника, (стаж, опыт работы, возраст и должность и др.). Отмечено, что каждый сотрудник по-разному реагирует на изменения в организации и может оказывать влияние на других сотрудников [3].

Анализ литературы, изучение практики трудовых взаимоотношений позволили сформулировать цель исследования — выявить особенности и разработать модель трудовых отношений на предприятии.

Объект исследования — содержание трудовых отношений.

Предмет исследования — социально-психологические признаки трудового коллектива.

Методы исследования и исследуемые

В исследовании приняли участие сотрудники ООО «НПЦ «Солнчный». Все имели рабочие специальности. Всего в опросе участвовали 28 человек. Методы исследования: опросник межличностных отношений (ОМО); Диагностика конфликтности (Тест В. Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности»).

Результаты и их обсуждение

Разработанная модель представляет собой сферу трудовых отношений на предприятии. В структуре модели выделены: объект и содержание трудовых отношений;

но-психологические свойства трудового коллектива; социально-психологические признаки коллектива; критерии трудового коллектива.

Проведенное исследование показало, что психологически трудовая деятельность представляет собой процесс реализации рабочими своих социальных, личностных и профессиональных возможностей. Осознанная активность на предприятии, направленная на повышение своего личностного и профессионального статуса, предопределяет успешное продвижение по карьерной лестнице.

Сделан вывод о том, что психологическая совместимость сотрудников гарантирует экономическую успешность предприятия.

Также в процессе исследования были получены результаты целевых ориентиров членов трудового коллектива, которые обусловлены: личностными материальными потребностями и потребностями обеспечения стабильности в условиях совместной

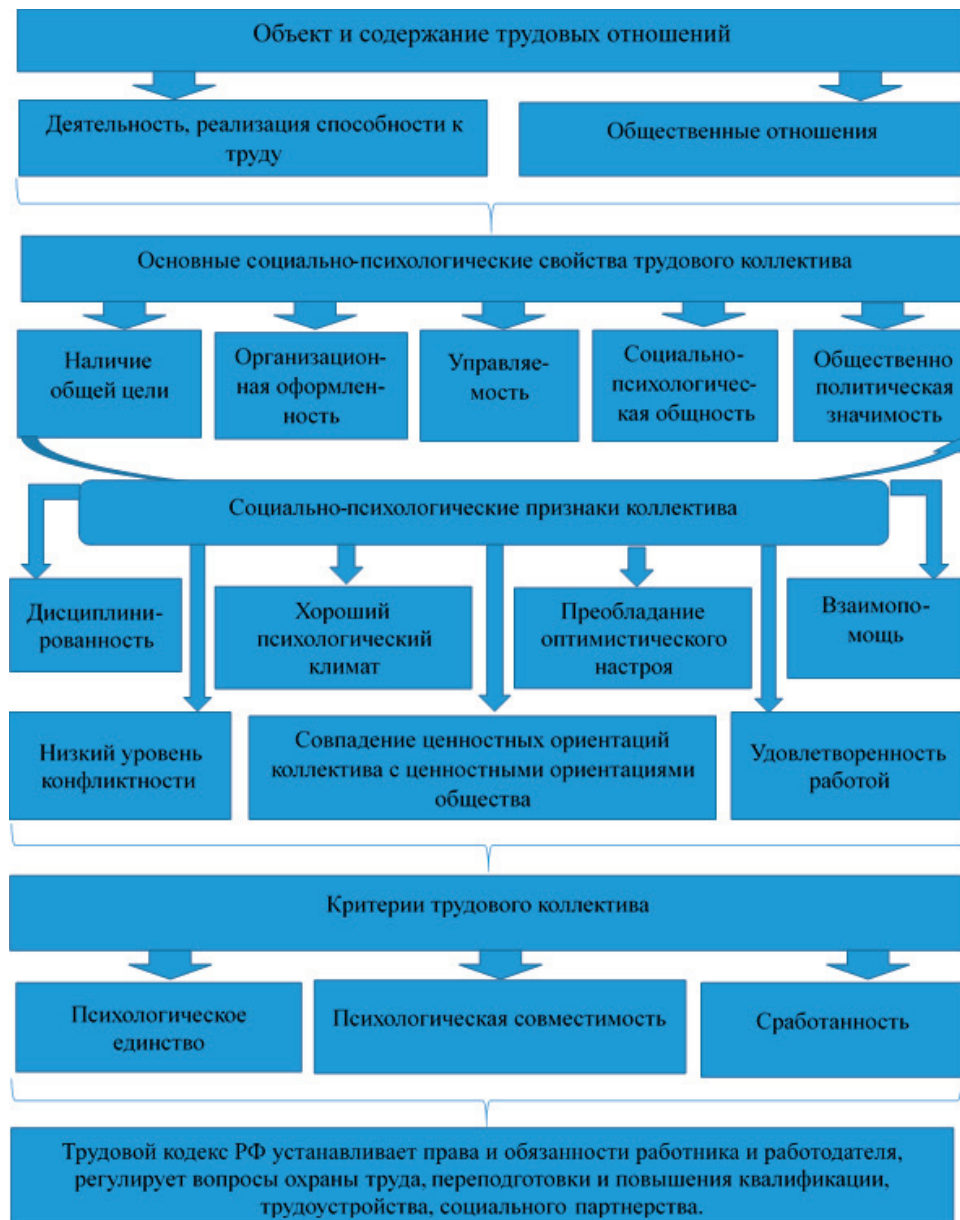


Рис. 1. Модель трудовых отношений на предприятии

деятельности с другими людьми; ориентированностью на создание благоприятных условий в интересах эффективного взаимодействия и общения с коллегами.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: социально-психологические особенности отношений сотрудников рабочих профессий следующие: социальные и психологиче-

ские факторы оптимизируют межличностные отношения; причиной для конфликтов может служить оплата труда различных категорий работников, что значительно повышает разногласия межличностных отношений; субъектность трудового коллектива влияет на содержание и характер межличностных отношений.

Литература:

1. Быханов, А. А. Социально-психологические особенности взаимоотношений сотрудников силовых структур с местным населением (на примере Дальневосточного федерального округа). Дисс... канд. псих. наук. Москва, 2021, — 158 с.
2. Петровский, А. В. Социальная психология коллектива: учеб. пособие для студентов пед. институтов / А. В. Петровский, В. В. Шпалинский. — М.: Просвещение, 1978. — 176 с.
3. Шульга, Н. В. Социально-психологические факторы отношения сотрудников к изменениям в организации / Н. В. Шульга. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 25 (367). — С. 504–506. — URL: <https://moluch.ru/archive/367/82475/> (дата обращения: 10.06.2024).

Формирование фрустрационной толерантности у студентов с ОВЗ и инвалидностью в условиях вуза средствами коммуникационных технологий

Феоктистов Никита Денисович, студент магистратуры

Научный руководитель: Завражин Сергей Александрович, доктор педагогических наук, профессор
Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых

Проведенный анализ литературы показал, что проблема формирования фрустрационной толерантности у студентов вузов с ОВЗ и инвалидностью в условиях вуза является актуальной и значимой ввиду их повышенной уязвимости к фрустраторам и конфликтным ситуациям. Студенты с особыми образовательными потребностями сталкиваются с барьерами и трудностями в процессе обучения. Это может быть связано как с состоянием здоровья, так и с недостаточной адаптированностью образовательной среды. Многие студенты с ОВЗ и инвалидностью имеют низкую самооценку, повышенную тревожность, виктимность. Слабая способность к преодолению студентами с ОВЗ и инвалидностью социальных и психологических барьеров уменьшает их фрустрационную толерантность.

Таким образом, формирование фрустрационной толерантности у студентов с ОВЗ и инвалидностью является важной, но пока сложно решаемой проблемой в условиях вузовского образования. Актуальность проблемы обусловила характер исследовательских процедур.

Эксперимент был проведен во Владимире на базе ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых». Респондентами стали 20 студентов с ОВЗ и инвалидностью. Каждая группа состояла из 10 человек. Их них: с нарушением слуха — 8, один — с нарушением зрения и один — с нарушением ОДА. Возраст студентов, участвующих в эксперименте, был от 18 до 22 лет.

В результате проведенного тестирования (использовались: Тест фрустрационных реакций Розенцвейга, Методика исследова-

ния склонности к виктимному поведению О. О. Андронниковой, методика Тип коммуникативных установок В. В. Бойко) был зафиксирован в целом низкий уровень фрустрационной толерантности у студентов ЭГ и КГ. Обнаружено, что студенты с ОВЗ и инвалидностью проявляют выраженные признаки агрессии, самокритики и ригидности в стрессовых ситуациях. Они не способны игнорировать конфликтные ситуации из-за желания отстаивать в них свою позицию, «правду». Им свойственны черты пассивного поведения, что в некоторых случаях только усиливает влияние стрессовой ситуации и осложняет выход из неё. Также у студентов с особыми образовательными потребностями не сформированы навыки эмоционального контроля и конструктивного решения проблемы.

Целью обучающего этапа эксперимента являлось формирование фрустрационной толерантности у студентов с помощью обучения способам преодоления фрустрации, понимания своего психического состояния, контроля мыслей и эмоций во время конфликтной ситуации.

Целью обучающего этапа эксперимента являлось формирование фрустрационной толерантности у студентов с помощью обучения конструктивным способам преодоления фрустрации, работы над контролем своих мыслей и эмоций во время конфликтной ситуации.

Задачи:

1. Развитие навыков эмпатии;
2. Улучшение умения оставаться спокойным в конфликтных ситуациях;
3. Развитие навыков сотрудничества;
4. Укрепление умения контроля своих эмоций;

- 5. Укрепление навыков адаптации в конфликтных ситуациях;
- 6. Развитие навыков саморегуляции и позитивного мышления;
- 7. Обмен личным опытом и личными стратегиями управления фрустрацией.

Для повышения уровня фрустрационной толерантности у студентов с ОВЗ и инвалидностью нами был разработан комплекс занятий, направленный на формирование данной способности с помощью коммуникационных технологий. В него вошло 7 занятий традиционного типа и 8 занятий инновационного типа. Первые семь занятий были аудиторного типа, остальные семь — инновационного, то есть, видеоконференции в программе Skype. Каждое занятие состояло из вводной части, включающей в себя вопросы об эмоциональном и физическом состоянии студентов; основной части, которая состояла из игр, лекций, упражнений и завершающей части занятия, которая была посвящена рефлексии и обсуждению прошедшего занятия.

Ведущими формами занятий являлись: дискуссии, тренинги, моделирующие конфликтные, фрустрационные ситуации и раскрывающие сущность фрустрации и фрустрационной толерантности.

Приведем пример лекции на тему «Фрустрация».

Цель лекции: ознакомить студентов с ОВЗ и инвалидностью с понятием «фрустрация» и причинами её возникновения, рассмотреть основные методы её преодоления.

Задачи лекции:

- 1. Дать определение понятия «фрустрация» и выделить её основные характеристики.
- 2. Рассмотреть ситуации, ведущие к состоянию фрустрации.
- 3. Изучить стратегии преодоления фрустрации.
- 4. Акцентировать внимание на развитии эмоциональной саморегуляции.

Основные методы: объяснение, дискуссия, анализ.

Оборудование: презентации, проектор, доска, тетради, ручки.

Ход работы:

- 1. Вводная часть (7–10 мин.)
 - Актуализация темы: примеры фрустрационных ситуаций в жизни студентов.
 - Постановка целей и задач лекции.
- 2. Основная часть (40–45 мин.).
 - I. Понятие «фрустрация» и ее основные характеристики.
 - Определение фрустрации, её эмоциональные и поведенческие проявления;
 - Выявить факторы, приводящие к состоянию фрустрации;
 - Определить индивидуальные особенности, которые влияют на фрустрационную толерантность.
 - II. Стратегии преодоления фрустрации.
 - Адаптивные и дезадаптивные копинг-стратегии;
 - Техники эмоциональной саморегуляции;
 - Развитие навыков решения проблемы и достижения целей.
 - III. Профилактика.
 - Формирование позитивной Я-концепции и уверенности в себе;
 - Развитие эмпатии, социализации, коммуникабельности;
 - Формирование дружественной социальной среды.
- 3. Заключительная часть (5–7 мин.).
 - Обобщение основных аспектов темы;
 - Ответы на вопросы;
 - Рекомендации по развитию фрустрационной толерантности;
 - Рефлексия.

При объяснении предоставлялась возможность дискуссии участникам лекции. Во время рефлексии выслушивалось мнение каждого студента.

Результаты проведенного контрольного исследования констатируют позитивный эффект использования коммуникативных технологий для формирования фрустрационной толерантности у студентов с ОВЗ и инвалидностью.

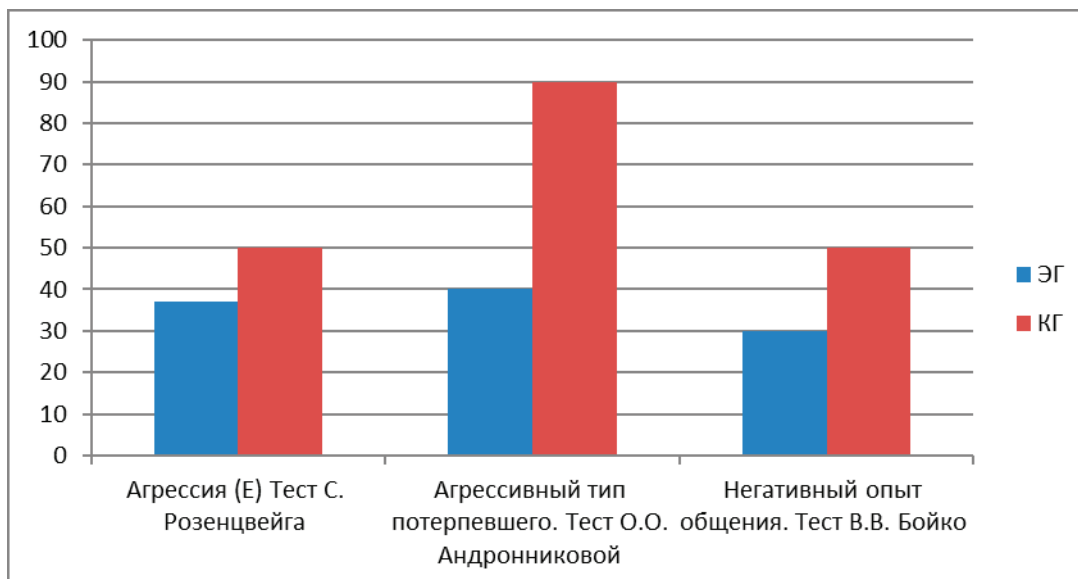


Рис. 1. Показатели фрустрационной толерантности ЭГ и КГ по трем методикам по завершении эксперимента

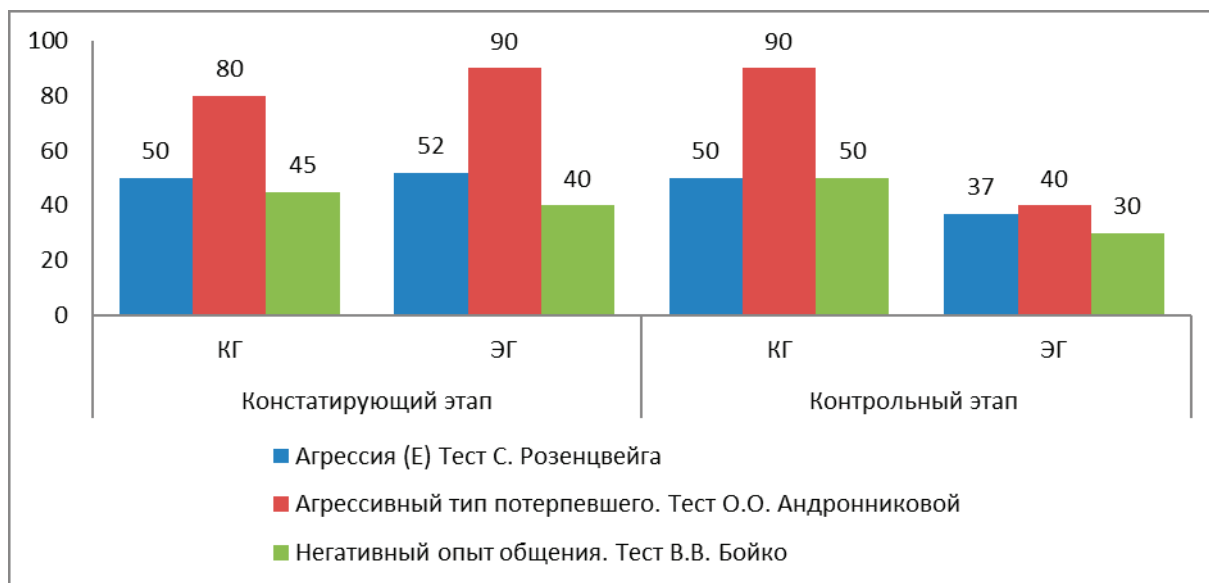


Рис. 2. Показатели фрустрационной толерантности ЭГ и КГ на основании обобщения трех методик по окончании эксперимента

Обобщенные результаты ЭГ и КГ по всем трем методикам по завершении эксперимента представлены на рисунке 1.

Исходя из полученных данных, можно сделать выводы о динамике общего уровня фрустрационной толерантности у студентов вузов с особыми образовательными потребностями. Так, в экспериментальной группе снизились результаты по следующим показателям: агрессия, агрессивный тип потерпевшего и негативный опыта общения. В контрольной группе изменений не произошло. Динамика уровня фрустрационной толерантности на констатирующем и контрольном этапах эксперимента ЭГ и КГ представлена на рис. 2.

Положительная динамика роста фрустрационной толерантности у участников экспериментальной группы свидетельствует об эффективности разработанного нами комплекса занятий по формированию фрустрационной толерантности с помощью коммуникативных технологий. Данный комплекс занятий включает в себя традиционные методы (лекции, игры, упражнения и методики), так и инновационные (просмотр лекций, изучение литературы на различных информационных платформах, онлайн-занятия), что способствует развитию и адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью к условиям образовательной среды вуза.

Литература:

1. Андронникова, О. О. Формирование зависимого поведения как результат реализации виктимного потенциала личности: монография / О. О. Андронникова; Новосибирский гос. пед. ун-т.— Новосибирск: НГПУ, 2015.— 310 с.
2. Бойко, В. В. Психоэнергетика: источники психической энергии, эмоционально-энергетическое воздействие, психологический комфорт и защита, правила эмоционального поведения: краткий справочник / В. В. Бойко.— Санкт-Петербург: Питер, 2008.— 416 с.: ил.— (Краткий справочник).— ISBN978-5-91180-760-3.
3. Яньшин, П. В. Клиническая психодиагностика личности: учебное пособие для вузов / П. В. Яньшин.— 3-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 327 с.— (Высшее образование).— ISBN978-5-534-12928-1.— Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 89 — URL: <https://urait.ru/bcode/519170/p.89>(дата обращения: 05.05.2024)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Киберспорт как новый виток образовательной системы среди школьников и студентов

Балукова Юлия Антоновна, студент

Санкт-Петербургский имени В. Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии

Данная статья исследует роль киберспорта в современной образовательной системе среди школьников и студентов. Авторы рассматривают киберспорт не только как развлечение, но и как новую форму образования, способную развивать различные навыки и компетенции учащихся. А также дальнейшее использование данных навыков в будущем.

В представленной статье рассматриваются распространение киберспорта и его значение среди школьников и студентов. В работе представлены преимущества киберспорта в школах, которые могут положительно сказываться на школьников и студентов для достижения высоких спортивных результатов. Рассматриваются как способствует обучение STEM на киберспорт в образовательных целях. В работе описаны почему киберспорт как отрасль должна стать частью системы образования.

Ключевые слова: физическая подготовка, видеоигры, киберспорт, спорт, киберспортсмен, физическая активность.

Обучение благодаря видеоиграм. Цифровизация современного мира способствует развитию новых видов спорта и новых возможностей. Киберспорт уже закрепил свою репутацию мейнстримного, популярного занятия среди молодежи. Компьютерные игры, безусловно, доступны всем подросткам, поэтому вместо того, чтобы пытаться идти по пути отрицания, можно объединить киберспорт и образование, таким образом создавая атмосферу принятия и содействия как для детей, так и для родителей.

Педагоги знают, что участие во внеклассных мероприятиях повышает успех учащихся, независимо от активности: это может быть КВН или студенческий научный кружок. В первую очередь, студенты, которые присоединяются к занятиям, с большей вероятностью будут уделять внимание в классе. Они больше заботятся о своем образовании. Студенты также чувствуют себя лучше в ментальном плане и менее склонны к появлению вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.

Игры могут быть изолирующим времяпрепровождением. Когда студенты могут присоединиться к школьной киберспортивной команде, это становится социальным опытом. Без образовательного киберспортивного клуба геймеры часто чувствуют себя не в основной школьной социальной жизни. Чувство принятия, полученное при присоединении к школьным мероприятиям, таким как киберспорт, защищает физическое и психическое здоровье учащихся. Сильные социальные связи повышают иммунную функцию и наоборот, те, кто чувствует себя исключенным, ощущают опустошение, хуже спят и менее мотивиро-

ванные. Это может негативно сказываться на здоровье учащихся, что приведет к большему количеству пропущенных занятий в школе и отрицательным академическим результатам. Поэтому организованный киберспорт может помочь им стать принятыми и уважаемыми членами своего школьного сообщества.

Чувство инклюзивности, полученное благодаря участию в киберспорте в школе, может иметь далеко идущие преимущества. Мы знаем, что дети, которые участвуют в школьной деятельности, более успешны по всем направлениям. Это участие может принести пользу обществу в целом. Когда дети чувствуют себя вовлеченными и хорошими в себе, они с меньшей вероятностью обращаются за вниманием через провокационное поведение и агрессию. Остракизм и чувство исключения могут оставить неизгладимый ущерб.

Преимущества киберспорта в школах. Студенты осваивают ценные навыки, играя в киберспорт в школе:

- Работа с другими. Назовите это командной работой или сотрудничеством. Как бы то ни было, хорошая работа с другими требует развития бесчисленных дополнительных навыков как общение, напористость и компромисс, управление конфликтами, активное слушание и уважение;
- Стратегическое мышление и планирование. Спорт требует от студентов ставить цели, оценивать соревнования и учитывать свои сильные и слабые стороны. Как член команды, студенты учатся устанавливать тактику, составлять планы игры и корректировать исполнение по мере необходимости. Быстрое и стратегическое мышление является неотъемлемой частью любого вида спорта;
- Управление эмоциями. Командные виды спорта преподают трудный урок, что жизнь не всегда справедлива. Как бы вы ни готовились, вы не всегда выйдете на первое место. Обучение управлению эмоциями проигрыша и победы помогает детям стать устойчивыми к ним;
- Тайм-менеджмент. Чтобы иметь право участвовать в школьных командах, учащиеся должны поддерживать свой академический статус. Это требует изучения и применения

навыков исполнительской функции, таких как организация и управление временем;

– Просоциальное поведение. Командные виды спорта любого рода дают возможность тренерам привить положительные ценности, принципы и стандарты поведения, такие как хорошее спортивное мастерство, настойчивость, честность, веселье и здоровая конкуренция. Эти ценности могут побудить студентов на протяжении всей их жизни.

Киберспорт в школах способствует обучению STEM. STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics) образование — это модель, объединяющая естественные науки и инженерные предметы в единую систему. Киберспорт и STEM идут рука об руку. Студенты, которых привлекают игры, часто в равной степени очарованы более широкой технологической экосистемой. Интегративный подход как на уровне средней школы, так и на уровне высшего образования вызывает больший интерес к наукам, технологиям, инженерии и математике.

Когда студенты принимают участие в киберспорте в университете, тренеры могут развивать страсть к STEM и направлять студентов к изучению карьеры STEM. Высшие учебные заведения с сильной киберспортивной культурой, как правило,

предлагают надежную учебную программу STEM. Университет штата Шони в Портсмуте, штат Огайо, например, является пионером в области игрового дизайна и киберспортивных соревнований. Университет предлагает степень бакалавра в области игрового программирования на инженерном факультете, а также степень бакалавра в области игрового искусства на факультете изобразительного искусства.

Заключение. Киберспорт как отрасль — это расширяющаяся область обучения в колледжах и университетах. Использование сильных сторон киберспорта для улучшения образования может положительно повлиять на многие аспекты личного развития, и это уже происходит с программами по всему миру. Это то, что помогает ученику во многих сферах, а также в общении с родителями и учителями, и даже может принести пользу самой школе — как интересная возможность для брендинга. Так в варшавский центр спортивного маркетинга Орегонского университета предлагает Esports 101 в партнерстве с Turner Sports. Школа Ньюхауса Сиракузского университета добавляет учебную программу по киберспорту в партнерстве с Twitch. Becker College предлагает степень бакалавра в области управления киберспортом.

Литература:

1. Корепова В. В. Киберспорт как основа создания спортивных кластеров// Исследовательская работа, 2017
2. Панкина В. В., Хадиева Р.Т Киберспорт как явления 21 века// Научная статья, 2022
3. Джордж С. Макклеллан Киберспорт в высшем образовании// Электронная книга, 2023
4. ПАО «РОСТЕЛЕКОМ», СПБГУТ Киберспорт и компьютерные игры в высшем образовании// Статья, 2023
5. EPIC League стала самым просматриваемым турниром по Dota 2, не считая The International. www.cybersport.ru, 2021
6. The Oral History of EVO: The Story of the World's Largest Fighting Game Tournament, 2020
7. Самоцитирование статьи по физической культуре <https://www.art-talant.org/publikacii/91754-kibersport-kak-novyuy-vitok-obrazovatelynoy-sistemy-sredi-shkolnykh-i-studentov???history=40&pfid=1&sample=0&ref=0>

Степень готовности дошкольников к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе (на примере художественной гимнастики)

Кулькова Ирина Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент;
Игнаткова Анастасия Сергеевна, студент магистратуры;
Булатова Лариса Сергеевна, старший преподаватель
Московский педагогический государственный университет

В статье авторы затрагивают проблему физической готовности современных дошкольников к занятиям спортом.

Ключевые слова: девочки 5–6 лет, физическая подготовленность, художественная гимнастика.

Введение. Забота о здоровье ребенка занимает во всем мире приоритетные позиции, поэтому в широко обсуждаемой в настоящее время педагогическим сообществом концепции дошкольного воспитания, немало суждений высказывается о решении проблем, связанных с охраной и укреплением их здоровья. Важнейшее внимание по-прежнему уделяется физическому развитию детей, поскольку именно в этот период формируются основы здоровья ребенка, происходит ускоренный рост,

закладываются основные движения, осанка, навыки и привычки, необходимые для поддержания здорового образа жизни [5].

В федеральной образовательной программе дошкольного образования подчеркивается важность «создания единых условий, обеспечивающих физическое, психическое и социальное благополучие ребенка, так как именно эти три составляющие и определяют здоровье дошкольника на современном этапе» [4]. Данный нормативный документ стал своего рода

новым вектором для переосмысления целевых ориентиров в образовательной деятельности на всех ступенях развития человека.

Художественная гимнастика, по признанию отечественных исследователей, в частности И. А. Виннер-Усмановой, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведевой и др., это «один из видов спорта, который может стать отличным средством приобщения дошкольников к систематической спортивной деятельности. Она помогает развивать координацию движений, гибкость, силу и выносливость, а также формирует правильную осанку» [3, 6].

А. М. Кабаева с соавторами в ходе своего научного исследования выдвинули доказательства, что «спортивно-оздоровительный этап становится перспективно-прогностической ступенью и предваряет эффективность многолетней спортивной подготовки в художественной гимнастике. Содержание занятий должно быть направлено на привлечение и гармоническое воспитание большого количества детей, решения оздоровительных задач, которые в дальнейшем могут им перейти на последующие этапы спортивной подготовки» [2].

Цель организованного нами исследования — определить на основе оценки физической подготовленности готовность 5–6-летних девочек к занятиям художественной гимнастикой со спортивно-оздоровительной направленностью.

Методы и организация исследования. Основным методом диагностики состояния физической готовности девочек к занятиям художественной гимнастикой стало тестирование. В нашем мониторинге оценка текущего состояния двигательного потенциала дошкольников, их степень физической подготовленности проводилась на основе специально подобранных тестовых заданий, сформированных на основе методических рекомендаций физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста, разработанные Т. П. Завьяловой и И. В. Стародубцевой [1]. Отдельные задания, предложенные нами участницам исследования, определяли специфику вида спорта — художественная гимнастика.

В качестве шкал оценивания полученных результатов нами были взяты ориентировочные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста 5–6 лет, утвержденные постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» (таблица 1).

Результаты исследования и их обсуждение. Контингентом для исследования выступили 39 девочек 5–6 лет, посещающие

ДОО № 5 «Звездочка», расположенное в пос. Власиха Московской области. Регистрировались, а далее анализировались, результаты выполнения 6-ти упражнений, характеризующих степень проявления силы (подъем туловища в сед), быстроты (бег 30 м), гибкости (наклон вперед), ловкости (прыжки через скакалку) и скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места и бросок мяча на дальность).

По результатам тестирования, абсолютные индивидуальные значения испытуемых сравнивались с соответствующим их возрастным нормам, уровнем. Визуализация данных на рисунке 1 позволила нам наглядно продемонстрировать уровень физической подготовленности испытуемых:

- в прыжке в длину с места, беге на дистанцию 30 м, прыжках через скакалку (65% дошкольников с низким уровнем),
- в наклоне туловища вперед (у 60% дошкольников низкий уровень);
- в подъеме туловища (у 50% дошкольников низкий уровень),
- в броске набивного мяча (у 70% дошкольников низкий уровень).

При этом детям в целом понравились задания, они с удовольствием играли и бегали, однако многие не справлялись с прыжками через скакалку, отказывались от выполнения, боясь, что задание не получится. Также у большинства девочек вызвал затруднение подъем туловища: они выполняли задание либо неправильно, либо им не хватало сил выполнять подъем туловища продолжительное время. Бросать мячи детям понравилось, однако многие продемонстрировали также низкие результаты, что их очень расстроило. У отдельных девочек большие трудности возникли с координацией движений рук и ног в прыжках в длину с места, что вызывало падение и отказ от выполнения повтора.

Таким образом, результаты нашего исследования демонстрируют, что общий уровень физического состояния девочек 5–6 лет, посещающие ДОО № 5 «Звездочка», определяется как низкий. Сопоставительный анализ результатов тестирования с должными нормами испытуемых, указывает нам на необходимость корректировки содержательного наполнения занятий физической культуры с детьми старшей и подготовительной групп и усилением педагогических приемов в решении задачи повышения уровня их физических кондиций и двигательных способностей для последующих занятий в группах художественной гимнастикой со спортивной направленностью.

Таблица 1. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5–6 лет

№	Наименование показателя	5 лет	6 лет
	Из и.п. стоя, бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы (см)	150–225	170–280
	Прыжок в длину с места (см)	85–125	90–140
	Наклон туловища вперед (см)	6–9	7–10
	Бег на дистанцию 30 м (с)	8,5–7,4	7,5–6,6
	Подъем туловища в сед за 30 с (кол-во)	7–9	8–10
	Прыжки через скакалку (кол-во)	2–5	3–20

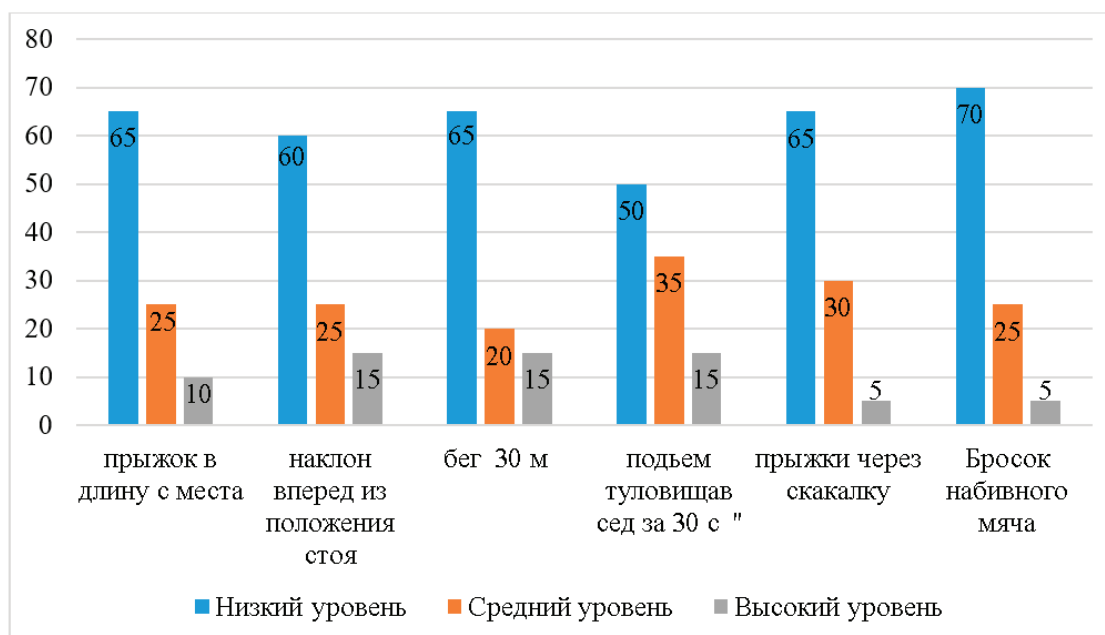


Рис. 1. Распределение уровня физической подготовленности детей (в %)

Литература:

1. Завьялова Т. П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд., стер. — М.: Юрайт, 2023. — 282 с
2. Кабаева А. М. Направленность занятий художественной гимнастикой детей 3–6 лет с учетом их психолого-педагогических особенностей / Р. Н. Терехина, Р. Б. Цаллагова, Ю. К. Родыгина, Е. Н. Медведева, А. А. Супрун, А. М. Кабаева, З. Н. Кудрявцева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 12 (154). — С. 283–287
3. Максименко А. А. Активизация двигательной активности детей младшего школьного возраста средствами и методами художественной гимнастики / А. А. Максименко, П. Б. Волков // Воспитание будущего учителя-исследователя. Сборник материалов по итогам научной сессии студентов. — Глазов, 2016. — С. 225
4. Министерство просвещения Российской Федерации. Федеральная образовательная программа дошкольного образования [утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/> (дата обращения: 17.03.2024). — Текст электронный.
5. МКДО-2023. Концепция мониторинга качества дошкольного образования Российской Федерации / И. Е. Федосова. — М.: ИНО ДПО «Национальный институт качества образования», 2023. — 56 с.
6. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / под ред. И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева и др. — М.: Человек. 2014. — 217 с.

Значение спорта в повседневной деятельности человека

Лебедев Дмитрий Васильевич, курсант

Научный руководитель: Гаджиев Исмаил Азимович, преподаватель

Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк)

В статье рассматривается влияние образа жизни на здоровье человека, подчеркивается важность здорового питания, физической активности и отказа от вредных привычек. Автор обращает внимание на проблемы, связанные с недостатком сна, стрессом, загрязнением окружающей среды и другими факторами, негативно влияющими на здоровье. Далее подробно анализируется, как внедрение спорта в повседневную жизнь может помочь бороться с этими проблемами: укрепление мышц и костей, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, контроль за весом, улучшение метаболизма, а также положительное и отрицательное влияние спорта на качество сна. В заключении автор подчеркивает, что занятия спортом имеют множество преимуществ для физического, психического и социального здоровья, и призывает читателей находить вид активности, который приносит удовольствие,

и заниматься им регулярно. Главная мысль статьи заключается в том, что спорт играет важную роль в поддержании здоровья и благополучия человека, помогая справиться с негативными последствиями нездорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая активность, занятие спортом, нездоровое питание, отрицательное влияние, здоровье человека, сон, спорт, психическое здоровье.

The value of sports in daily activities of a person

Lebedev Dmitry Vasilyevich, the cadet

Scientific advisor: Gadzhiyev Ismail Azimovich, teacher

Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia (Novokuznetsk)

The article examines the influence of lifestyle on human health, emphasizing the importance of healthy eating, physical activity and giving up bad habits. The author draws attention to problems associated with lack of sleep, stress, environmental pollution and other factors that negatively affect health. The following is a detailed analysis of how incorporating sports into everyday life can help combat these problems: strengthening muscles and bones, improving cardiovascular function, weight control, improving metabolism, as well as the positive and negative effects of sports on sleep quality. The author concludes by emphasizing that exercise has many benefits for physical, mental and social health, and encourages readers to find an activity that they enjoy and engage in it regularly. The main idea of the article is that sport plays an important role in maintaining human health and well-being, helping to cope with the negative consequences of an unhealthy lifestyle.

Keywords: physical activity, sports, unhealthy diet, negative influence, human health, sleep, sports, mental health.

В современном мире спорт и его обеспечение имеют огромное значение. Экология всей планеты согласно исследованиям многих ученых ухудшается с каждым годом [1]. В качестве примера можно привести постепенное увеличение средней температуры планеты за определенный промежуток времени [2]. Причиной этой проблемы служат выбросы различных газов в атмосферу планеты. Данные выбросы производят заводы, машины, и иная деятельность самого человека. Эти факторы и многие другие, помимо негативного влияния на планету, экологию, природу, также пагубно влияют на здоровье человека в целом. Совместно с этими факторами можно выделить:

Образ жизни:

1. нездоровое питание: переизбыток жиров, сахара, соли, недостаток фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов.
2. малоподвижный образ жизни: отсутствие физической активности, сидячий образ жизни.
3. курение: приводит к раку легких, сердечно-сосудистым заболеваниям и другим проблемам. Чрезмерное употребление алкоголя: Повреждает печень, сердце, мозг, увеличивает риск онкозаболеваний.
4. наркомания: разрушает организм, приводит к психическим расстройствам и социальным проблемам.
5. недостаток сна: нарушает работу мозга, гормональную систему, ослабляет иммунитет.
6. стресс: повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, депрессии и других проблем. Недостаток солнечного света: Снижает уровень витамина D, что негативно сказывается на костях, иммунитете и настроении.

Внешняя среда:

1. загрязнение окружающей среды: воздух, вода, почва — всё это содержит вредные вещества, негативно влияющие на здоровье;
2. шум: повышает уровень стресса, нарушает сон, ухудшает концентрацию внимания;

3. электромагнитное излучение: от мобильных телефонов, компьютеров и других устройств может негативно влиять на мозг и нервную систему;

4. экстремальные температуры: жара или холод могут быть опасны для здоровья, особенно для пожилых людей и детей;

Генетическая предрасположенность:

1. Наследственные заболевания: некоторые заболевания передаются по наследству и могут негативно влиять на здоровье человека;

Другие факторы:

1. социальная изоляция: отсутствие общения и поддержки может негативно влиять на психическое здоровье;

2. бедность: недостаток средств на питание, медицинское обслуживание, жилье — всё это негативно сказывается на здоровье;

3. война, конфликты: создают стресс, приводят к травмам, заболеваниям и нарушениям психического здоровья;

Важно помнить, что это лишь некоторые из факторов, негативно влияющих на здоровье. Каждый человек индивидуален, и то, что вредно для одного, может быть безвредным для другого.

В нашей статье мы обратимся к первому описанному выше блоку, а именно к образу жизни. Почти каждый пункт данного блока можно решить при внедрении здорового образа жизни и именно спорта в свою деятельность. Рассмотрим по порядку [3].

Такой вопрос как нездоровое питание очень сильно пагубно влияет на здоровье человека. При внедрении спорта в свою жизнь, значительная часть отрицательного влияния нездорового питания уничтожится сама по себе, так как при занятии спортом будут сжигаться лишние калории, а также нормализуются все внутренние процессы, которые направлены на борьбу с негативными веществами [4].

Если рассматривать вопрос о малоподвижном образе жизни, то с появлением спорта произойдет ряд изменений, а именно:

1. Укрепление мышц и костей: регулярные физические нагрузки укрепляют мышцы, увеличивают плотность костной ткани, что снижает риск остеопороза и переломов.

2. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы: спорт тренирует сердце, улучшает кровяное давление, снижает риск сердечных заболеваний и инсульта.

3. Контроль над весом: спорт помогает сжигать калории, предотвращает набор веса и содействует похудению.

4. Улучшение метаболизма: активность ускоряет обмен веществ, что способствует более эффективному использованию энергии и предотвращает развитие сахарного диабета II типа.

В вопросе о курении, при отказе от него занятия спортом помогут организму очиститься от вредных токсинов и микроэлементов. Помогут организму очиститься в целом. Если же совмещать курение и активное занятие спортивной деятельностью, что будет намного хуже, чем отказ от курения, то организм почувствует значительное улучшение в своей работе.

Что касается сна, спорт может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние в зависимости от времени, интенсивности и типа физической активности.

Положительное влияние:

1. улучшение качества сна: регулярные умеренные физические нагрузки могут помочь улучшить качество сна, делая его более глубоким и продолжительным. Это связано с тем, что спорт способствует выработке эндорфинов, которые обладают успокаивающим эффектом.

2. сокращение времени засыпания: физическая активность может помочь быстрее заснуть, особенно если она выполняется за несколько часов до сна.

3. снижение количества ночных пробуждений: спорт может уменьшить количество ночных пробуждений, делая сон более непрерывным.

4. улучшение настроения: спорт может улучшить настроение и снизить уровень стресса, что также может способствовать хорошему сну.

Отрицательное влияние:

1. бессонница: интенсивные тренировки, выполняемые слишком близко ко времени сна, могут привести к бессоннице. Это связано с тем, что физическая активность повышает температуру тела и уровень гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол, которые могут затруднить засыпание;

2. снижение качества сна: чрезмерные или очень интенсивные тренировки могут привести к снижению качества сна, делая его более поверхностным и менее восстанавливающим;

3. ночные кошмары: в некоторых случаях физическая активность может спровоцировать ночные кошмары, особенно если она связана с соревновательным стрессом или травмами;

Рекомендации:

1. Для лучшего сна рекомендуется заниматься спортом за 3–4 часа до сна;

2. Избегайте интенсивных тренировок перед сном;

3. Если у вас есть проблемы со сном, связанные со спортом, попробуйте снизить интенсивность или продолжительность тренировок;

4. Создайте расслабляющую атмосферу перед сном, например, примите теплую ванну или почитайте книгу. Убедитесь, что ваша спальня темная, тихая и прохладная. Важно отметить, что влияние спорта на сон индивидуально и может варьироваться в зависимости от человека [5].

В заключении хотелось бы сказать, что занятия спортом имеют множество преимуществ для физического, психического и социального здоровья. Занятия спортом — это один из лучших способов улучшить свое здоровье и благополучие. Найдите вид физической активности, который вам нравится, и занимайтесь им регулярно. Даже умеренные физические нагрузки могут принести значительную пользу для вашего здоровья.

Литература:

1. Нигматуллин Р.И. Климат и океан. Отчет о заседании Президиума Российской академии наук 10.03.2015. Информация с портала «Научная Россия». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://scientificrussia.ru/articles/globaljnoe-poholodanie>. Дата обращения: 21.05.2024.
2. Мохов И. И., Смирнов Д. А., Карпенко А. А. Оценки связи изменений глобальной приповерхностной температуры с разными естественными и антропогенными факторами на основе данных наблюдений // Доклады Академии наук. 2019. Т. 443, № 2. С. 225–231.
3. Рассел, Джесси Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. — М.: Книга по Требованию, 2019. — 732 с.
4. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М. А. Морозов. — М.: СпецЛит, 2020. — 176 с.
5. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. — М.: Сфера, Ранок, 2018. — 552 с.

История создания и развития дзюдо

Мамыш Максим Сергеевич, курсант

Научный руководитель: Долгин Дмитрий Сергеевич, преподаватель
Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк)

Ключевые слова: спорт, дзюдо, единоборства.

История возникновения дзюдо

Дзюдо является одним из наиболее популярных и широко распространенных боевых искусств в мире. Его история насчитывает более ста лет и тесно связана с культурными и социальными изменениями в Японии конца XIX и начала XX века. Цель данной статьи — изучить происхождение и развитие дзюдо, а также его влияние на современное общество.

Происхождение дзюдо

Истоки дзюдо уходят в традиционное японское боевое искусство дзюдзюцу, которое использовалось самураями в течение столетий. Дзюдзюцу включало в себя различные техники, такие как броски, удушающие приемы и захваты, и было предназначено для ближнего боя. Основной целью дзюдзюцу было использование силы противника против него самого, что позволяло компенсировать физическую слабость бойца.

Во время периода Эдо (1603–1868) дзюдзюцу было распространено среди самураев, однако с началом периода Мэйдзи (1868–1912) и отменой сословной системы самураев многие боевые искусства начали терять свою популярность. В этот период начались реформы, направленные на модернизацию Японии, что затронуло и традиционные боевые искусства.

Основателем дзюдо является Дзигоро Кано (1860–1938), который в 1882 году основал первое додзё под названием Кодокан. Кано, обладая глубокими знаниями в области дзюдзюцу, стремился создать систему, которая бы сочетала физическое и духовное развитие. Он переработал многие техники дзюдзюцу, исключив наиболее опасные и травмоопасные приемы, и разработал систему тренировок, направленных на развитие гибкости, выносливости и силы.

Кано учился у мастеров различных школ дзюдзюцу, таких как Теншин Шингё-рю и Китори-рю, и объединил их принципы в своей новой системе. Основные принципы дзюдо, такие как максимальная эффективность при минимуме усилий (сэйрюоку дзэнгё) и взаимная помощь и понимание (дзита кёэй), стали краеугольными камнями его философии.

Кано также уделял большое внимание моральному воспитанию и личностному развитию. Он считал, что дзюдо должно способствовать не только физическому совершенствованию, но и развитию таких качеств, как уважение, честность и дисциплина.

Развитие и распространение дзюдо

После основания Кодокана дзюдо быстро начало распространяться по Японии благодаря своей эффективности и фило-

софской основе. В начале XX века дзюдо стало частью учебных программ в японских школах и университетах. Кано активно пропагандировал дзюдо, организуя демонстрации и турниры, что привлекало внимание широкой аудитории.

Признание дзюдо получило и на международной арене: в 1911 году Кано стал первым японским членом Международного олимпийского комитета (МОК). Он использовал свою позицию для популяризации дзюдо за пределами Японии. В 1930-х годах дзюдо начало распространяться в Европе и Америке благодаря усилиям учеников Кано, которые открывали додзё и проводили тренировки за границей.

В 1964 году дзюдо было включено в программу Олимпийских игр в Токио, что стало важным этапом в его международном признании. Это позволило дзюдо выйти на новый уровень популярности и привлечь внимание миллионов людей по всему миру.

Сегодня дзюдо практикуется более чем в 200 странах мира, и существует множество организаций, которые занимаются его популяризацией и развитием. Международная федерация дзюдо (IJF) организует чемпионаты мира и курирует олимпийские соревнования, обеспечивая высокий уровень конкуренции и профессионализма.

Дзюдо также активно используется в образовательных и оздоровительных целях. В многих странах дзюдо является частью школьных программ, способствуя физическому развитию и воспитанию моральных качеств у молодежи. Многие спортсмены и тренеры отмечают, что занятия дзюдо помогают развивать такие качества, как терпение, настойчивость и уважение к другим.

Кроме того, дзюдо активно применяется в подготовке сотрудников правоохранительных органов и военных. Техники дзюдо, основанные на контроле и обезвреживании противника без нанесения серьезных повреждений, делают его эффективным инструментом для самообороны и поддержания правопорядка.

История дзюдо демонстрирует, как традиционные боевые искусства могут эволюционировать и адаптироваться к современным условиям. Дзюдо не только является эффективным методом самообороны, но и воспитывает физическую и моральную стойкость, уважение к другим и самодисциплину. С каждым годом популярность дзюдо продолжает расти, открывая новые перспективы для его развития и влияния на мировое сообщество.

Перспективы развития дзюдо включают дальнейшую интеграцию в образовательные системы, увеличение числа международных соревнований и продолжение научных исследований в области спортивной медицины и тренировочных методик. В условиях глобализации и культурного обмена дзюдо продолжает объединять людей разных национальностей и культур, способствуя укреплению мира и взаимопонимания.

Литература:

1. Kano, Jigoro. *Kodokan Judo*. Kodansha International, 1994.
2. Stevens, John. *The Way of Judo: A Portrait of Jigoro Kano and His Students*. Shambhala Publications, 2013.
3. International Judo Federation (IJF). *History of Judo*. [IJF Website](https://www.ijf.org/history).
4. Svinth, Joseph R. *Getting a Grip: Judo in the Nikkei Communities of the Pacific Northwest, 1900–1950*. Edmonton: EJMAS, 2003.
5. Watson, Brian N. *Judo Memoirs of Jigoro Kano*. Trafford Publishing, 2008.

Влияние физической культуры на развитие личности и формирование характера

Ногина Дарья Юрьевна, студент

Научный руководитель: Закарян Гайк Закарович, преподаватель

Армавирский государственный педагогический университет

Цель работы: Исследовать влияние занятий физической культурой на развитие личности и формирование характера, обосновать важность занятий спортом для психоэмоционального и физического здоровья.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, личность, характер, спорт, развитие, психология.

В современном мире, где стресс и малоподвижный образ жизни становятся всё более распространёнными, исследование влияния физической культуры на развитие личности и формирование характера человека приобретает особую актуальность. В данной статье мы рассмотрим влияние занятий физическими упражнениями на развитие личности и формирование характера.

Исследования [2] показывают, что существует прямая взаимосвязь между физической активностью и характером человека. Физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, что в свою очередь улучшает настроение и повышает уровень энергии. Было выявлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно увеличивается: через 10 минут — на 42%, а через 20 минут — уже на 110%. Люди, регулярно занимающиеся спортом, чаще обладают позитивным характером, они более уверены в себе, целеустремлены и эмоционально устойчивы.

Также физическая активность способствует развитию самодисциплины, терпения и стремления к достижению поставленных целей. Люди, занимающиеся спортом, чаще обладают такими чертами характера, как настойчивость и ответственность. Регулярные физические нагрузки требуют от человека самоконтроля, что влияет на формирование его характера.

Кроме того, занятия спортом способствуют улучшению самооценки и самовосприятия [3]. Человек, достигая успехов в физических упражнениях, чаще чувствует себя полноценно. В целом, физическая активность является важным фактором формирования здорового характера у человека.

Кроме психологического влияния, физическая активность также имеет физиологические эффекты на организм [1], что влияет на общую устойчивость и здоровье человека. Регулярные тренировки способствуют укреплению иммунной системы, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также помогают контролировать вес, способствуют укреплению мышц, улучшению координации движений, повы-

шению выносливости и гибкости, и наконец, улучшению общего физического состояния организма, что в свою очередь положительно сказывается на самочувствии и жизненной активности человека.

Научные исследования [2] подтверждают, что люди, ведущие активный образ жизни, имеют более высокий уровень общей жизненной удовлетворенности. Физическая активность способствует снятию стресса, улучшает сон, повышает концентрацию и когнитивные способности. Все эти факторы влияют на формирование характера и поведение человека. Занятия спортом имеют значительное психологическое влияние на человека за счет ряда особенностей. Во-первых, спорт способствует развитию самосознания и самооценки. Постепенное преодоление себя, достижение новых результатов и мастерство в конкретном виде спорта помогают формированию уважения к собственным достижениям. Во-вторых, занятия спортом способствуют развитию психологической устойчивости. Они учат человека преодолевать трудности, опережать себя, работать над слабостями и стремиться к совершенству. В результате у человека формируются такие качества, как настойчивость, самоконтроль и способность адаптироваться к различным ситуациям [3]. Третий аспект заключается в том, что спорт значительно снижает уровень стресса и тревожности. Как уже было отмечено, физическая активность способствует выделению эндорфинов — гормонов радости, которые улучшают настроение и общее состояние организма. Это помогает людям более эффективно справляться с повседневными стрессовыми ситуациями и сохранять психическое равновесие.

Кроме того, занятия спортом способствуют формированию таких качеств, как целеустремленность, ответственность, терпение и умение работать в команде. Взаимодействие с тренерами, товарищами по команде или просто партнерами по тренировкам развивает навыки общения, умение доверять другим людям и умение поддерживать коллективный дух. Участие в физкультурных мероприятиях способствует развитию ува-

жения к соперникам, а также формированию лидерских качеств. Спортивные соревнования учат справедливости, терпимости и уменью принимать поражение.

Самые убедительные данные исследований [2] свидетельствуют о том, что физическая активность и физические упражнения, вероятно, облегчают некоторые симптомы, связанные с легкой и умеренной депрессией. Имеющиеся данные также свидетельствуют о том, что физическая активность и физические упражнения могут стать полезным дополнением к программам по борьбе с алкоголизмом и злоупотреблением психоактивными веществами; могут улучшить самооценку, социальные навыки и когнитивные функции; уменьшить симптомы тревоги; и изменить аспекты поведения, склонного к ишемической болезни сердца (тип А), и физиологическую ре-

акцию на стрессоры. Влияние физической активности и физических упражнений на психические расстройства, такие как шизофрения, и другие аспекты психического здоровья неизвестны.

В итоге, занятия спортом оказывают комплексное позитивное воздействие на психику человека, способствуя его личностному росту, формированию устойчивого психологического фундамента и созданию благоприятного эмоционального фона для активной и сбалансированной жизни. Регулярные занятия спортом улучшают самооценку и способствуют развитию таких качеств, как терпение, самодисциплина и настойчивость. Поэтому важно включать физическую активность в свою повседневную жизнь для поддержания здоровья и гармонии внутреннего мира.

Литература:

1. World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/
2. Taylor, C. B., Sallis, J. F., & Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health.
3. Coakley, J. (2007). Sport in society: Issues and controversies.

Безопасность при занятии горнолыжным спортом

Потапова Анна Юрьевна, студент

Научный руководитель: Антонова Мария Александровна, старший преподаватель
Астраханский государственный архитектурно-строительный университет

В статье описывается важность безопасности при занятии горнолыжным спортом. Автор обращает внимание на основные факторы риска, такие как высокая скорость спуска, низкая физическая подготовка и неправильный выбор спортивного снаряжения. Также предлагаются конкретные инструкции по поведению на склоне, правильному использованию снаряжения и действиям в экстремальных ситуациях. Также в статье обращается внимание на необходимость соблюдения правил передвижения на лыжах, избегания опасных действий, оказания помощи при необходимости, и другие меры безопасности. Знание этих правил и их соблюдение может значительно снизить риск получения травмы и обеспечить безопасный и приятный опыт занятий горнолыжным спортом.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, лыжи, безопасность, лыжная подготовка, лыжное снаряжение, специальная подготовка.

Горнолыжный спорт является одной из самых популярных активных форм отдыха, привлекая людей различных возрастных групп и физической подготовки. Однако из-за своей экстремальности горнолыжный спорт также является одним из наиболее опасных видов физической активности.

Перед тем, как перейти к конкретным мерам безопасности, важно понять основные факторы риска, связанные с горнолыжным спортом. Одним из наиболее опасных моментов является скорость, с которой спортсмен двигается по склону. Чем выше скорость, тем больше вероятность серьезной травмы при падении или столкновении с другими горнолыжниками.

Другим важным фактором является низкая физическая подготовка спортсмена. Отсутствие достаточного физического тренинга может повысить риск получения травмы и общее утомление организма [3, с. 130].

Также неправильный выбор спортивных принадлежностей, таких как лыжи и крепления, может повлечь за собой серьезные

последствия. Некачественные лыжи или неправильно установленные крепления могут значительно ухудшить контроль спортсмена над движением на склоне.

Для обеспечения безопасности при занятии горнолыжным спортом необходимо принять несколько мер. Во-первых, обязательно надо осознавать свой физический уровень и выбирать трассы, соответствующие этому уровню. Начинающим горнолыжникам рекомендуется начинать с легких трасс и постепенно повышать сложность. Продолжая, обязательным условием является использование защитного снаряжения и экипировки. Шлем и защитные очки необходимо использовать для защиты головы и глаз. Кроме того, наличие защиты для запястья и спины также рекомендуется [4, с. 163].

Следующий важный аспект — это физическая подготовка. Регулярные упражнения, направленные на укрепление мышц ног, рук и спины, могут значительно снизить риск получения травм. Дополнительно растяжка и разминка перед горнолыж-

ными тренировками помогут подготовить мышцы к физической нагрузке [1, с. 19].

Во-вторых, рекомендуется правильное использование спортивного снаряжения. Лыжи должны быть подобраны в соответствии с ростом занимающегося и быть в хорошем состоянии. Крепления должны быть настроены так, чтобы можно было без помощи кого-либо прикрепить лыжи к ботинкам. Палки также должны быть подобраны по росту и иметь наконечник, кольцо и регулируемый ремень для кисти руки. При выходе на улицу не стоит сразу вставать на лыжи, чтобы не образовалась корка льда на них, что может затруднить скольжение. Регулярно выполняйте упражнения на выносливость в течение всего года, так как низкий уровень выносливости может стать причиной травм [2, с. 24].

Следует внимательно слушать объяснения тренера и стараться выполнять упражнения правильно. Лыжи должны быть выбраны с учетом роста и находиться в исправном состоянии. Крепления должны быть настроены таким образом, чтобы возможно было самостоятельно крепить лыжи к ботинкам. Палки, соответствующие росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемый ремень для кисти руки. Не следует сразу становиться на лыжи после выхода на улицу, чтобы избежать образования ледяной корки, которая затрудняет скольжение.

Регулярные упражнения на выносливость необходимы в течение всего года, так как низкий уровень выносливости — одна из причин возникновения травм. Важно внимательно слушать объяснения тренера и правильно выполнять упражнения. При движении на лыжах по дистанции необходимо соблюдать интервал в 3–4 метра, а при спусках — не менее 30 метров. Не следует выставлять лыжные палки вперед при спусках. Если необходимо быстро остановиться, рекомендуется присесть и упасть на бок, при этом держа палки сзади. Необходимо избегать пересечения лыжни, по которой передвигаются спускающиеся лыжники, а также не прыгать с трамплина, так как для этого требуется специальная подготовка и прыжковые лыжи. Использование лыжных палок для осаливания во время игр и эстафет категорически запрещено, так как это допускается только руками [1, с. 19].

Во время занятий лыжным спортом может возникнуть обморожение. При потере чувствительности кожи ушей, носа и щек рекомендуется немедленно произвести растирание сухой рукой, а не снегом, чтобы избежать повреждения кожи и заражения. В случае поломки или повреждения лыжного снаряжения, а также при необходимости сойти с дистанции, необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и не покидать занятия без его разрешения. Сразу после занятий по лыжной подготовке не рекомендуется пить холодную воду, чтобы избежать болезней горла.

При занятиях лыжной подготовкой существуют ограничения по температуре воздуха и погодным условиям, а именно температура не должна быть ниже –14 градусов и должен быть тихий ветер. Перед входом в помещение необходимо очистить снег с лыж [6, с. 289].

При сильном морозе следует следить за другими участниками и сообщать преподавателю о первых признаках отморожения. В случае утомления или ухудшения самочувствия учащегося, его следует отправить на базу с товарищем.

Перед началом занятий по лыжной подготовке лыжня должна быть проверена преподавателем. Крепление лыж

к обуви должно быть удобным, прочным и надежным. Чтобы избежать путаницы, лыжи и ботинки должны иметь одинаковый номер. Правая лыжа отличается от левой буквой «П» под номером [4, с. 164].

Перед выходом на занятие тренер обязан объяснить правила передвижения на лыжах в различных условиях, которые могут встретиться на пути, включая движение в строю. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть назначены учащиеся, которые будут вести и замыкать колонну. Группу лыжников можно вести только по тротуару или левой обочине дороги в два ряда. Впереди и позади колонны должны быть сопровождающие с красными флажками и, в темноте или тумане, зажженными фонарями — белого цвета спереди и красного сзади. Спуск с горы следует производить только по сигналу преподавателя и поочередно для каждого учащегося. Между спускающимися лыжниками необходимо соблюдать интервалы времени, исключающие возможность столкновения [2, с. 25].

Инструкция для тренирующихся во время занятий лыжной подготовкой предписывает ознакомиться с состоянием и исправностью лыжного инвентаря, подбирать соответствующую обувь и следить за ее сухостью. Также важно избегать носки тесной и чересчур свободной обуви, чтобы избежать возникновения потертостей. В случае появления боли или дискомфорта, необходимо ослабить крепления на лыжах, расшнуровать ботинки и проконсультироваться с преподавателем перед выходом на базу.

В холодные погодные условия важно следить за состоянием одноклассников и обращать внимание на признаки отморожения, такие как побелевшая кожа и потеря чувствительности открытых частей тела. В случае возникновения таких признаков, рекомендуется немедленно растереть поверхность тела рядом с отмороженным местом до порозовения с использованием сухой шерстяной варежки, а затем аккуратно растереть отмороженное место [3, с. 135].

Если во время занятий или соревнований тренирующиеся сошли с дистанции по каким-либо причинам, необходимо немедленно сообщить об этом инструктору-тренеру или членам судейской коллегии. Также важно соблюдать заданные интервалы при передвижении на лыжах по дистанции и при спусках не останавливаться внизу горы, помня о том, что следующие за учащимися идут их товарищи.

В случае поломки или повреждения лыжного снаряжения, если его невозможно починить на месте, следует сообщить об этом тренеру и после его разрешения отправиться к лыжной базе или ближайшему населенному пункту. Прыгать с лыжного трамплина допускается лишь после специальной подготовки на прыжковых лыжах [5].

Важно также не кататься на неподготовленном лыжно-конькобежном инвентаре и избегать занятий в холодную погоду без соответствующей защитной экипировки, такой как перчатки, варежки и шапочка. Во время тренировок рекомендуется использовать легкую и свободную одежду, такую как хлопчатобумажные, байковые или шерстяные костюмы, не ограничивающие движения [1, с. 20].

На катках или учебной лыжне разрешено передвигаться только в направлении против часовой стрелки, чтобы избежать

возможных столкновений. Также важно не находиться на льду или лыжне без коньков или лыж [6, с. 290].

Безопасность при занятии горнолыжным спортом является одной из важнейших задач для спортсменов и тренеров. Пра-

вильное понимание факторов риска и принятие соответствующих мер безопасности может значительно снизить вероятность получения травмы и обеспечить приятное и безопасное занятие горнолыжным спортом.

Литература:

1. Бикеев, М. Р. Безопасность при занятии горнолыжным спортом. Студенческий журнал. — 2021. — № 33–2(161). — С. 19–20.
2. Богданова, В. А. Применение всесезонных горнолыжных комплексов в специальной физической подготовке у горнолыжников и сноубордистов. Москва: Российский государственный социальный университет, 2018. — С. 24–26.
3. Зверев, Н. М. Физическая подготовка спортсменов-горнолыжников. Физическая культура студентов. — 2011. — № 60. — С. 130–131.
4. Севодин, С. В. Методологические основы начальной подготовки горнолыжников. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. — С. 163–165.
5. Техника безопасности для лыжников и сноубордистов — [электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <https://prokatski.ru/interesnoe/22-tehnika-bezopasnosti-dlya-lyzhnikov-i-snoubordistov> (дата обращения 10.12.2023).
6. Уарова, А. П. Влияние использования защитной экипировки на мышечную силу кисти рук. Якутск: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2016. — С. 289–290.

Развитие мелкой моторики и координации у подростков с ОВЗ с помощью уроков физкультуры

Соловьёв Никита Александрович, преподаватель
Челябинский государственный промышленно-гуманитарный техникум имени А. В. Яковлева

В данной работе рассмотрены основные варианты применения уроков физической культуры для лиц, окончивших специальные образовательные учреждения (коррекционные школы) и их последующего внедрения в учебный процесс средних специальных образовательных учреждений. Автором выделены главные аспекты формирования здоровья человека посредством специализированных упражнений. Представлено несколько вариантов и форм активности, приведены и изучены приоритетные направления системы образования для лиц с ОВЗ.

Актуальность выбранной темы обусловлена многими факторами, большинство из них формировалось в современном образовании, а другие на протяжении всего времени развития физической культуры как общеобразовательного предмета. Говоря о физической культуре в рамках взаимодействия со студентами, имеющими заболевания и окончившими специализированные школы, необходимо понимать, что стандартная программа, разработанная для здорового человека, может не только не оказать положительного влияния, а даже наоборот — навредить. Основной проблемой, по нашему мнению, является несоответствие степени значения физического развития в области образования и ее дальнейшее воздействие на качество жизни человека.

Исходя из вышесказанного, мы видоизменили стандартные уроки физкультуры и адаптировали их для студентов, обучающихся в нашем техникуме. Эти упражнения были использованы во время учебных занятий физкультурой с группами профессионального обучения (далее — ПО), которые включают в себя такие профессии как:

- 19727 Штукатур.
- 12680 Каменщик.

- 16671 Плотник.
- 17531 Рабочий зеленого хозяйства.
- 19601 Швея.

Упражнение 1: Мяч.

Дети встают в круг и берутся за руки. Случайным образом теннисный мяч попадает к одному из студентов. Он выбирает сторону и начинает передавать его по часовой (или против) стрелке, при этом, сразу после получения мяча другим участником, он должен снова взяться за руки со стоящими рядом с ним человеком. Через два круга направление передачи меняется, а затем добавляется ещё один мяч и так вплоть до 4х штук, в зависимости от количества участников.

Данное упражнение показало высокую эффективность как в развитии мелкой моторики, которая необходима в повседневных задачах и на теоретических занятиях, так и в развитии чувства единения у студентов. Особенно хорошо оно работало в группах первого курса, где сразу появлялась дружеская атмосфера и позитив в коллективе.

Упражнение 2: Великан и лилипут.

Следующее упражнение выполняется в большом спортивном зале или на стадионе. По команде преподавателя: «Ве-



ликан!» студенты начинают ходьбу на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Лилипут!» идут в положении полу-приседа. Побеждает тот, кто первым дойдёт из одного конца зала до другого в том или ином положении. После следует чествование победителей и призёров в каждой номинации. Это упражнение также можно применять в виде разминки.

Студенты ПО очень часто имеют плохую координацию движения, и, с помощью данного метода, добавляя небольшой элемент соревновательной деятельности, мы развиваем в них устойчивость при ходьбе в любом положении тела.

Упражнение 3: Порядок и ещё раз порядок.

Представляет собой ходьбу с разными предметами в руках (мячи, флажки, ракетки, конусы) и запоминанием правильного порядка действий, а именно: 1) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх. 2) Круговые движения в локтях. 3) Круговые движения в плечевых суставах. 4) Круговые движения в коленных суставах. 6) смена «ведущей» руки путём передачи активного предмета сначала перед лицом, потом — за спиной.

Все начинают с «линии старта», затем продвигаются на одну клетку, выполняют действия в правильной последовательности. Если получилось — двигаются ещё на одну клетку вперёд, если где-то была ошибка — делают шаг назад.

Таким образом, мы развиваем не только координацию движения и мелкую моторику, но и кратковременную память, которая отвечает за определённые «паттерны» действий в нашем мозгу. Дети учатся концентрироваться на текущей многофункциональной задаче, выполняя строгий порядок действий.

Итог: Данные упражнения лучшим образом подходят для детей, обучающихся по специальностям ПО. С их помощью мы не только развиваем умственные и физические возможности, но и сплачиваем коллектив в рамках отдельно взятой группы. Они составлены так, чтобы при их выполнении было комфортно даже детям с ОВЗ, и могут применяться как в виде разминки, так и основного урока.



Литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10–11 классы / В. И. Лях. — 6. — Москва: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ОВЗ.pdf / <https://clck.ru/3BD7Mu>

Общая физическая подготовка как фактор укрепления здоровья

Хадарин Денис Алексеевич, студент

Научный руководитель: Пичугин Максим Борисович, преподаватель
Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк)

В статье автор исследует влияние общей физической подготовки на здоровье человека и необходимость занятия физическим воспитанием.

Ключевые слова: укрепление здоровья, физическое воспитание.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это не просто набор упражнений, а целая система, направленная на всестороннее развитие организма. Она включает в себя комплекс физических упражнений, которые целенаправленно воздействуют на все физические качества человека, делая его сильнее, выносливее, гибче, ловчее и быстрее. ОФП — это фундамент для любых видов деятельности, будь то спорт, профессиональная работа, бытовая жизнь или просто поддержание хорошего самочувствия. Она позволяет достичь высокого уровня функциональности, а это значит, что ваш организм будет работать более эффективно, справляясь с различными нагрузками с легкостью.

Представьте себе, какие задачи ОФП ставит перед собой при выполнении своих целей. Основная цель дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и развитии умения целенаправленно применять различные методы физической культуры, туризма и спорта для укрепления и сохранения психофизического здоровья в будущей жизни индивида. Среди основных задач можно выделить следующие: способствование уравновешенному развитию мышечной массы тела, увеличение общей выносливости организма, повышение общих скоростных качеств, улучшение ловкости и координации движений, а также увеличение подвижности суставов.

Следовательно, на примере целей и задач можно сделать вывод о том что система физических упражнений направлена на развитие следующих физических качеств личности: сила, быстрота, выносливость, ловкость, способность к расслаблению, способность сохранять равновесие, пространственная точность движений и гибкость.

Сила — это способность нашего организма преодолевать сопротивление внешней среды. Она основана на сокращении мышц, которые являются двигателями нашего тела. В зависимости от характера работы, которую выполняют мышцы, мы можем говорить о разных видах силы: Статическая (изометрическая) сила проявляется при сохранении неизменной длины мышцы. Она возникает при удержании тяжести или сопротивления без видимого движения. Динамическая сила проявляется при изменении длины мышц. Она делится на два вида: Миоме-

трическая (концентрическая) сила возникает при сокращении мышцы и её укорочении. В этом случае мышца преодолевает сопротивление и выполняет работу, приводя к движению. Например, при поднятии гантелей бицепсы сокращаются и укорачиваются, поднимая груз. Плиометрическая (эксцентрическая) сила проявляется при удлинении мышцы под действием сопротивления.

Быстрота — это совокупность характеристик, определяющих скорость реакции у человека. В общем, различают простые и сложные формы проявления быстроты. Простые формы включают в себя время реакции на одиночное движение, время реакции на простое действие и частоту односуставных движений. К сложным формам проявления быстроты можно отнести время реакции на сложное действие (например, реакцию на быстро движущийся объект или реакцию на выбор) и частоту многосуставных движений.

Выносливость означает способность сохранять одинаковые параметры при выполнении работы. Если работа не требует специфических навыков, то такую способность называют общей выносливостью; если же работа требует конкретных навыков, то мы говорим о специальной выносливости.

Ловкость — это понятие, которое можно понимать по-разному: во-первых, как способность освоения движений, а во-вторых, как способность быстро адаптироваться и изменять двигательную активность в зависимости от ситуации.

Способность к расслаблению — выделяют три разновидности натяжения мышц: базовую, скоростную и координационную. Базовое натяжение мышц проявляется при повышенном тонусе мышц в состоянии неактивности. Скоростное натяжение возникает в результате быстрых движений из-за невозможности мышцам расслабиться. Координационное натяжение происходит из-за повышенного напряжения мышц при недостаточно точном исполнении технических действий.

Способность поддерживать равновесие — выделяют две категории равновесия: статическое, связанное с сохранением определенной позы, и динамическое, связанное с возможностью сохранять определенное положение или быстро возвращаться в него под воздействием внешних факторов.

Пространственная точность движений — способность точно выполнять движения зависит от врожденной способности и общей подготовленности в области движения как у спортсмена, так и у любого человека, и она проявляется в возможности точно определять направление и скорость движения.

Гибкость — это способность выполнять движения с широким диапазоном движения. Также гибкость — это максимальный диапазон движения в суставе или рядах суставов, которого можно достичь сразу. Существует три формы гибкости, каждая из которых может быть различно развита у человека: динамическая (кинетическая) гибкость — способность выполнять динамические движения в суставе на полную амплитуду, статически-активная гибкость — способность принимать и удерживать растянутое положение только силой мышц, статически-пассивная гибкость — способность принимать и удерживать растянутое положение своим весом, при помощи рук или снарядов или с партнером.

По мнению С. А. Липатова развитие физических и координационных способностей через общую физическую подготовку тесно связано с концепциями здоровья и здорового образа жизни, поскольку ежедневное и правильное занятие спортом содействует укреплению организма личности. Здоровый образ жизни представляет собой образ жизни индивида, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья. Это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение состояния здоровья с помощью правильного питания, занятий спортом, нравственного подхода и избегания вредных привычек. [2].

Литература:

1. И. А. Анохина. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации для студентов и преподавателей — Воронеж, 2016
2. С. А. Липатов. Укрепление здоровья — фактор физической безопасности личности // Наука-2020 № 2(47) 2021
3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний; изд.: «Советский Спорт» 2007

Одним из ключевых элементов метода обучения физической подготовки является набор знаний о проведении занятий физическими упражнениями. Без понимания такой методики невозможно правильно выполнять упражнения, что приводит к снижению их эффективности или даже их полной потере. Неверное выполнение физкультурных занятий просто отнимает лишнюю энергию и жизненную активность, которые могли бы быть направлены на более полезные занятия или другие дела. Разработка методики проведения физических упражнений должна выполняться профессионалами в области физической культуры, чтобы избежать серьезных последствий, вплоть до травм. Особенно в учебных заведениях, где нагрузка более интенсивная, методика занятий должна быть разработана более детально и четко. Поэтому включение обязательных и факультативных курсов физической подготовки в учебную программу становится неотъемлемой частью здорового образа жизни.

При регулярных занятиях гимнастикой человек будет ощущать прилив энергии, избавляться от накопленного мышечного напряжения, связанного со стрессовыми ситуациями, и менять свое отношение к работе, самому себе и жизни. Несмотря на все плюсы физической активности, многие не уделяют ей должного внимания. Исследования показали, что взрослому человеку важно проводить не менее 30 минут умеренной физической активности ежедневно или почти каждый день.

Следовательно, можно сделать вывод о том что общая физическая подготовка является решающим фактором направленным на укрепление здоровья как ключевой составляющей жизни человечества.

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Опыт музеефикации памятников Казахстана

Багланбекова Куралай Нариманкызы, студент магистратуры

Научный руководитель: Глаудинова Мехрибану Бекримжановна, доктор архитектуры, ассоциированный профессор
Казахская головная архитектурно-строительная академия (г. Алматы, Казахстан)

В статье рассматривается опыт музеефикации памятников Казахстана, включающий успешные примеры превращения исторических и культурных объектов в музеи. Описаны ключевые музеефицированные объекты, такие как мавзолей Ходжи Ахмеда Ясави в Туркестане, археологический комплекс Тамгалы и этноаул «Казахский дом». Также обсуждаются проблемы и вызовы, с которыми сталкивается процесс музеефикации, такие как недостаток финансирования, образование и доступность объектов. В статье предлагаются перспективы и рекомендации для дальнейшего развития этой сферы в Казахстане.

Ключевые слова: музеефикация, архитектура, культурное наследие, мавзолей Ходжи Ахмеда Ясави, археологический комплекс, этноаул, сохранение памятников, музеи.

Музеефикация памятников — это процесс превращения исторических, культурных и природных объектов в музеи, обеспечивая их сохранность и доступность для общественности. Казахстан, с его богатым историческим наследием и разнообразием культур, предоставляет множество примеров успешной музеефикации.

Исторический контекст

Казахстан обладает многовековой историей, включающей в себя эпохи Великой степи, Золотой Орды и Казахского ханства. Множество памятников и объектов культурного наследия разбросано по всей территории страны, от древних курганов и городищ до архитектурных шедевров средневековья и более поздних периодов. История Казахстана богата на события и культурные влияния, что делает процесс музеефикации особенно важным для сохранения и передачи этого наследия будущим поколениям. Каждое историческое событие, каждая эпоха оставила свой след в виде памятников и объектов, которые требуют бережного отношения и профессионального подхода к их музеефикации. Разнообразие и уникальность этих памятников отражают многослойную историю и культурное богатство Казахстана.

Историческое наследие Казахстана включает в себя различные культурные и архитектурные памятники, которые свидетельствуют о развитии цивилизаций на этой территории. Курганы, древние городища, мавзолеи и святилища представляют собой богатый материал для историков и археологов. Памятники эпохи Золотой Орды и Казахского ханства демонстрируют высокую культуру и ремесленные навыки древних казахов. Эти объекты являются не только частью националь-

ного наследия, но и важными элементами мирового культурного наследия.

Примеры успешной музеефикации

Одним из ярких примеров музеефикации является мавзолей Ходжи Ахмеда Ясави в Туркестане. Этот уникальный памятник архитектуры и духовности был включен в список Всемирного наследия ЮНЕСКО в 2003 году. Вокруг мавзолея создан музейный комплекс, который привлекает тысячи туристов и паломников ежегодно. В музее представлены экспозиции, рассказывающие о жизни и деятельности великого суфийского поэта и проповедника [1]. Мавзолей Ходжи Ахмеда Ясави — это не просто архитектурный объект, это символ духовности и культурного наследия Казахстана. Он представляет собой важное место паломничества и культурного туризма, играя ключевую роль в сохранении исторической памяти. Создание музейного комплекса вокруг мавзолея не только обеспечивает его сохранность, но и способствует развитию туризма в регионе, привлекая внимание как местных, так и иностранных посетителей.

Долина Тамгалы, известная своими наскальными рисунками, является еще одним примером успешной музеефикации. Этот археологический комплекс, включенный в список ЮНЕСКО, охватывает несколько тысячелетий истории и культуры Центральной Азии. Музей под открытым небом предоставляет посетителям возможность увидеть древние петроглифы, охраняемые и поддерживаемые в рамках специальной программы [2]. Тамгалы — это не только археологический памятник, но и свидетельство древней культуры и образа жизни людей, населявших эту территорию. Музеефикация Тамгалы позволяет сохранить уникальные петроглифы и обеспечивает

их доступность для изучения и восхищения. Петроглифы представляют собой ценный источник информации о религиозных, ритуальных и бытовых аспектах жизни древних обществ. Музей под открытым небом в Тамгалы привлекает исследователей и туристов, создавая условия для изучения и сохранения культурного наследия.

Этноаул «Казахский дом» в Алматы представляет собой живой музей, воссоздающий быт и традиции казахского народа. Здесь можно увидеть традиционные жилища — юрты, попробовать национальные блюда и ознакомиться с ремеслами, характерными для казахской культуры. Этот проект успешно сочетает образовательные и развлекательные элементы, привлекая как местных жителей, так и туристов [2]. Этноаул «Казахский дом» — это не только туристическая достопримечательность, но и важный образовательный проект, который способствует сохранению и популяризации традиционной казахской культуры. Живой музей позволяет посетителям погрузиться в атмосферу прошлого, почувствовать себя частью древней культуры и понять её значимость для современного Казахстана.

Этноаул также выполняет важную социальную функцию, предоставляя возможность местным мастерам и ремесленникам демонстрировать свои навыки и продавать свои изделия. Это способствует экономическому развитию региона и поддержке местного сообщества. Музейный комплекс «Казахский дом» является примером интеграции культурного наследия в современную жизнь, что помогает сохранять традиции и передавать их следующим поколениям.

Проблемы и вызовы

Несмотря на успехи, процесс музеефикации в Казахстане сталкивается с рядом проблем и вызовов. Часто недостаток финансирования затрудняет сохранение и реставрацию памятников. Многие зависят от государственного и частного финансирования, что требует устойчивых и долгосрочных программ поддержки. Образование и осведомленность также играют ключевую роль. Необходима активная работа по повышению осведомленности населения о важности сохранения культурного наследия. Важно, чтобы люди понимали ценность и значимость исторических памятников, что способствует их бережному отношению и поддержке усилий по сохранению. Одной из задач является также повышение уровня подготовки специалистов в области реставрации и сохранения культурного наследия.

Множество памятников находится в удаленных районах, что затрудняет их доступность для туристов и исследователей [3]. Это требует развития инфраструктуры, улучшения транспортной доступности и создания условий для комфортного посещения памятников. Решение этих проблем поможет привлечь большее количество посетителей и исследователей, что, в свою очередь, будет способствовать лучшему сохранению памятников и развитию культурного туризма. Необходима также разработка программ по вовлечению местных сообществ в процесс сохранения культурного наследия, что поможет укрепить связь между поколениями и создать чувство ответственности за сохранение исторических памятников.

Кроме того, музеефикация сталкивается с проблемой сохранения аутентичности памятников. Важно, чтобы процесс реставрации и музеефикации не нарушал историческую целостность объектов. Это требует использования современных технологий и методов, которые позволяют сохранять оригинальные материалы и конструкции. Необходимо также учитывать климатические и экологические условия, чтобы обеспечить долговечность памятников.

Перспективы развития

Для дальнейшего успешного развития музеефикации в Казахстане необходимо инвестирование в инфраструктуру. Развитие транспортной и туристической инфраструктуры вокруг ключевых памятников позволит увеличить поток туристов и улучшить условия для их посещения. Международное сотрудничество также играет важную роль. Привлечение международных экспертов и участие в глобальных программах сохранения культурного наследия позволяет применять передовые методы и технологии в процессе музеефикации. Совместные проекты с международными организациями помогут привлечь дополнительное финансирование и обменяться опытом с другими странами.

Разработка образовательных программ и мероприятий, направленных на повышение осведомленности и вовлеченности местного населения, также играет ключевую роль. Образовательные инициативы помогают формировать у людей понимание важности сохранения культурного наследия и мотивируют их участвовать в этой работе. Цифровизация культурного наследия, внедрение цифровых технологий для создания виртуальных музеев и 3D-моделей памятников позволяет расширить доступ к культурным объектам и привлечь большее количество посетителей [3]. Это также помогает сохранить информацию о памятниках в цифровом виде, что особенно важно для их долгосрочного сохранения. Виртуальные туры и 3D-модели могут стать эффективным инструментом для привлечения внимания молодежи и повышения их интереса к культурному наследию.

Цифровизация также открывает новые возможности для исследователей и историков, предоставляя доступ к детализированным данным и изображениям памятников. Это облегчает проведение научных исследований и способствует развитию междисциплинарного сотрудничества. Важно также внедрять технологии дополненной и виртуальной реальности, которые могут сделать посещение музеев и памятников более интерактивным и увлекательным.

Заключение

Опыт музеефикации памятников Казахстана показывает важность сохранения и популяризации культурного наследия. Сочетание исторической значимости, культурного богатства и современных технологий позволяет создать уникальные музейные комплексы, привлекающие внимание не только казахстанцев, но и международного сообщества. Важно продолжать работу в этом направлении, обеспечивая сохранность и доступность памятников для будущих поколений. Музеефикация памятников является ключевым элементом культурной поли-

тики Казахстана, способствующим сохранению и развитию национального наследия. Будущие поколения должны иметь возможность узнать и гордиться своей историей и культурой через сохраненные и доступные исторические памятники.

Музеефикация также способствует развитию культурного туризма, что оказывает положительное влияние на экономику

страны. Привлечение туристов создает рабочие места, способствует развитию инфраструктуры и повышает инвестиционную привлекательность регионов. Важно также развивать маркетинговые стратегии и информационные кампании, направленные на продвижение культурного наследия Казахстана на международной арене.

Литература:

1. КазНИИИК, Древний Туркестан: очерки истории, археологии и культуры, коллективная монография, г. Алматы, 2022, 320 стр.
2. Смагулов Е. А. Древний Туркестан: штрихи к историческому портрету. Алматы: Институт археологии им. А. Х. Маргулана, 2017, 340 с.
3. Смагулов Е.А., Ержигитова А. А., Древняя цитадель города Туркестан, Международный конгресс средневековой археологии евразийских степей «Между Востоком и Западом: движение культур, технологий и империй» / отв. ред. Н. Н. Крадин, А. Г. Ситдииков. Владивосток: Дальнаука, 2017, 252 с.

Memes and their place in journalism

Chilingaryan Vladimir Vyacheslavovich, graduate student
Russian-Armenian University (Yerevan, Armenia)

In this article, the author describes the phenomenon widely recognized as memes and describes its use and effects on the journalistic activity.

Key words: memes, communication, culture, journalism.

It is quite perplexing nowadays to participate in online communication without using the versatile and various multimedia functions provided by the digital platform. It can even be said that people, majorly the younger demographic, have been using the ability to produce and show the digital audio and photo materials to make a new and interesting step in communicational evolution. And at the epicenter of this development lies one of the more popularized terms today, the same one that has quite an obscure origin — memes.

Conceptually a meme is a term that was coined by Richard Dawkins in 1976. A meme is a cultural phenomenon that can take any form of communicational material, activity or unit of information. This cultural unit carries an unspecified amount of information that would be understandable for a member of a specific social group or culture. Memes have existed from the dawn of communication and culture. This can be seen in the many exclusive but recognizable rituals, traditions and various ideas and mannerisms that belong to a plethora of unique cultures. What is also interesting these types of behaviors may not even be conscious and only need to be well recognized by the cultural group. In such format memes have existed for quite a while however with the introduction of digital platforms memes have undergone a big development becoming one of the key components for the new age of communication. While science as a whole and its specially designated field called Memetics is trying to understand the reasoning behind meme conception and its true origin, our society is quite busy utilizing memes in many if not soon all of the aspects of life as we know it. With the introduction of digital platforms and the Internet, memes have become an essential tool for effective communication, with its use being progressively more extensive in today's society. What started out as a simple type of en-

tertainment or source of fun for the internet users has become an almost tool in communication. Despite the digital platforms being primarily dominated by the surfers of the younger demographic the use of memes has ascended beyond informal interpersonal communication and has lent its services to a broader variety of users that include businesses, brands and various global types of media communication like journalism.

The core concept of memes has created a very perplexing situation for the public where memes are both used for the entertainment purposes but also used by some for furthering their goals which may be malicious in their intent. This can be seen in the article presented by Chris Peters and Stuart Allan who theorize about the «mimetic weaponization» [1] and its implied dangers. By that term they understand the use of memes to create narratives that follow a group's agenda. While the authors describe a specific context of such weaponization of memes, with it being tightly connected to conflict between right- and left-aligned members of society and their unify or disorganize various movements, the core concept is something that should be definitely be discussed more thoroughly due to the implications of using something that is mainly focused on the entertainment of the public.

While everyone is responsible for what they view and whether they spread information about it, some of the internet users may unknowingly become an accomplice to other people's malice. By misunderstanding a meme or perhaps viewing it as satire while other people will recognize it as an attempt at hostile behavior a person can be accused of being someone they are not.

This is especially true for the fields of conflict that are very controversial like politics or may encompass various troubling dilemmas like the gender inequality or racism. This is twice as important for

journalists who operate in the digital field. As people who are supposed to follow the tenets that require them to be unbiased and neutral servants of the public collecting, processing and providing truthful information, journalists may find themselves in a position where they have dug themselves a grave in an attempt to be more relatable or interesting to a younger demographic of the audience. With the creation of digital platforms and the following integration of digital tools for content creation, journalism has transcended the usual requirements for the more traditional formats of media. To work in online journalism and especially in multimedia journalism one must be not only a competent journalist but also someone who is proficient with the tools provided by the online environment. With the immediate nature of online content online journalists are also forced to keep a steady stream of content. In addition to that the use of multimedia is highly advised to net a bigger number of viewers per post. Taking all of these factors that create a complex system that journalists find themselves in account may show how easy it is to make a mistake by accidentally using a wrong type of meme. To avoid such mistakes a deep knowledge of Internet language and culture specifics is required which adds an extra layer of complexity on an already expansive list of necessities for a journalist. This, however, pays off when memes are utilized properly. As stated by G. Wolfram in their work, a person who is careful and specializes in memes in the field of journalism can enhance their work and truly engage with a population through the use of these cultural units [2].

In the modern world memes are also bleeding into the real world, breaking the digital limitations that once were thought unbreakable. The use of memes is facilitated by this especially since due to the encroaching and inevitable integration of digital technologies into every facet of human life Internet culture slowly affects and transforms society just like globalization does. The newer generations, mainly Gen Y and Gen Z — the more tech savvy ones as well, are considered to be digital natives — a term used to describe those whose primary well of information consumption is directly connected to Internet resources. Because of this the use of memes, something that any digitally oriented consumer is very much familiar with, is not only considered acceptable but is highly encouraged.

With the introduction of AI and technological development being an unending process people get more and more creative

ways to express themselves, using memes that are not bound to image-based format and now include audio and AI-related materials. People can put themselves and their photos in memes, can record and post themselves copying the behavior dictated by the memes and much more. With that in mind journalism has no other way than use these tools presented to it, to engage with the community that is active in this particular way.

However, this does not mean that the memes themselves are a piece of news or something that contributes to the aforementioned news informationally. It is a tool that supports the presented content and cannot be presented by itself. It is something that can be used to make sure that the statement delivers the intended emotional and informational context that would be hard to translate by nowadays standards of communication. The social functions of a meme are truly diverse and much bigger than one may anticipate, as such its use is almost necessary for some of the more satirical or entertainment-focused articles and news pieces [3].

To sum up, for contemporary journalism it is of utmost importance to create and provide content that is not only informative and is aligned at least in part with the main principles of journalistic activity but also corresponds and relates to the target audience at which the materials are aimed at. While the online environment is not wholly acceptable for journalistic activity due to the questionable objectivity of the endless sources of information on the Internet and the moral decay due to work complexity, the transformation of traditional journalism into online journalism and its subsequent convergence-based format in the shape of Multimedia Journalism makes people engaged in the field lean towards the use of the more informal strategies that include memes. While such cultural units are viewed as entertainment exclusively, it is still a tool that can be used to increased outreach, give better understanding of various informational pieces and even create a very emotional or context heavy news materials that are much better received by the digital natives and their peers. This is not without danger however as due to the silly or perhaps comedic nature of online memes; they can be used for malicious intent and people can become unknowing participants of such deplorable behavior. Hopefully the works analyzed in this article just as the article itself can be used to further the discussion and potential implications of meme use in the journalistic field.

References:

1. Peters C., Allan S. Weaponizing memes: The journalistic mediation of visual politicization //Digital Journalism.— 2022.— T. 10.— № . 2.— С. 217–229.
2. Wolfram G. Journalism Embeds Social Media Language: The Use of Internet Memes in Political News: дис.— University of Applied Sciences.
3. Шурина Ю. В., Харохорина М. Б. Интернет-мем как жанр и «нюсмейкер» в современном медиaprостранстве //Медиалингвистика.— 2020.— Т. 7.— № . 2.— С. 263–275.

ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

Академия братьев Карраччи: история Академии и место в истории искусства

Чалкин Александр Александрович, студент
Российский государственный гуманитарный университет (г. Москва)

Академия братьев Карраччи

В Болонье примерно в 1582 году братья Агостино и Аннибале Карраччи вместе со своим двоюродным братом Лодовико основали Академию искусств. Они создали академию как учреждение, цель которого — обучать студентов всему необходимому, чтобы те стали художниками. Возможно, это самое долговечное наследие Карраччи.

Тремя наиболее известными представителями семейства Карраччи являются: Лодовико (годы жизни 1555–1619), Агостино (годы жизни 1557–1602) и Аннибале (годы жизни 1560–1609). Лодовико был сыном мясника и учился у местных художников перед тем, как вступить в гильдию художников Болоньи в 1578 г. Агостино и Аннибале посещали латинскую школу перед тем, как решили стать художниками с одобрения Лодовико. Оба они обучались искусству в мастерской брата и других художников Болоньи. Тем не менее, их раннее знакомство с идеями гуманизма оказало большое влияние на их восприятие искусства.

Изначально называлась «Школа желающих» (то есть тех, кто хочет учиться), но впоследствии была переименована в «Академию прогрессистов» (*Accademia degli Incamminati*). Слово «*incamminati*» буквально переводится как «те, кто отправился в путь». Для специалистов в области академического образования распространённый перевод слова «*incamminati*» как «прогрессисты» кажется особенно интересным.

Несмотря на своё официальное название, школу чаще называли Академией Карраччи. В то время Академия, как и другие художественные академии, была скорее неформальным объединением, чем официальным учреждением. Это был своеобразный клуб, который формировался вокруг одного или нескольких известных художников. Студенты собирались, чтобы учиться, практиковаться и обмениваться знаниями.

Эта неформальная, расплывчатая идентичность проявляется в том, что последователей братьев Карраччи в Риме часто считают частью Академии Карраччи, хотя они, возможно, никогда не посещали студию Карраччи в Болонье. Школа, представлявшая собой неформальное учебное заведение, продолжала существовать и процветать даже после смерти Агостино и Аннибале и закрылась только после смерти Лодовико в 1619 году.

Создание Академии искусств кардинально изменило представление о художнике и стандарты художественного образования для будущих поколений. Именно в этом учреждении Карраччи провели реформу живописи, определив дальнейшее развитие итальянского барокко.

Самое раннее упоминание об этой академии содержится в бухгалтерских книгах Джовампаоло Бонконтти, отца первого ученика Карраччи. В записях указаны взносы на начальные расходы академии: на изготовление большой красивой Мадонны, на импрезу (эмблематическое изображение с латинским девизом) и на рабочие скамьи. К сожалению, подробности о Мадонне и скамьях не сохранились. Однако известно, что в импрезе академии использовались знаки отличия семьи Карраччи, изображающие созвездие Урса Майор, Большую Медведицу, которую обычно называют *il Carro*, с девизом *contentione perfectus*. Медведь стал основным мотивом на листе с набросками Агостино, где звёзды созвездия обозначены лучами.

Братья Карраччи из итальянского города Болонья сыграли ключевую роль в развитии стиля, известного сейчас как барокко и характеризующегося динамикой, драматизмом и пышностью. Работая в конце XVI — начале XVII веков, они критиковали художественный стиль того времени — маньеризм — с его преувеличениями и искажениями. Вместо этого они предпочитали натуралистический подход к живописи. Именно братья Карраччи основали Академию художеств в Болонье и создали строгую систему обучения молодых художников в новом стиле.

В эскизах встречаются имена различных членов семьи Карраччи, причём несколько раз используется слово «*inmortali*». В левом верхнем углу Агостино упражнялся в рисовании глаз, похожих на те, которые позже были выгравированы в пособии, предназначенном для обучения его пошаговому методу рисования — *Scuola perfetta per imparare* для изучения всего человеческого тела.

Из нескольких эмблематических значений медведя можно выделить два. Во-первых, говорят, что Тициан выбрал его для своей импрезы, потому что считалось, что потомство медведицы рождается без формы, а затем вылизывается матерью, так же как художник совершенствует природу, придавая форму природному сырью. Во-вторых, Чарльз Демпси отметил, что

коллективные цели Академии Карраччи лучше всего выражены в Урсе Мажор, созвездии, которое никогда не заходит и вечно указывает на полярную звезду, служа маяком для путешественников. Медведь был подходящим проводником для академиков, учителей и учеников, которые называли себя инкаминатами — путешественниками на пути к недостижимой цели — совершенству.

Даже поверхностное знакомство с литературой о школе позволяет выделить как минимум три причины её успеха:

школа появилась в нужное время в истории искусства;
выдающиеся индивидуальные и коллективные достижения;
необыкновенные индивидуальные и коллективные таланты трёх главных учителей и педагогическая деятельность школы.

В этой статье я сосредоточусь на последнем пункте и, в частности, на четырёх факторах, которые кажутся особенно важными для характера школы:

неформальная, игровая атмосфера;
трудовая этика;
сочетание разных характеров и темпераментов среди преподавателей и студентов;
общее эстетическое видение.

Игровая среда обучения

В Академии Карраччи царила непринуждённая, весёлая и тёплая атмосфера.

Джованни Беллори, биограф Карраччи, в работе, впервые опубликованной в 1672 году, считает, что во многом это заслуга Аннибале. Тем, кто видел его впервые, он казался меланхоличным (Аннибале действительно страдал от периодических приступов изнурительной депрессии), но близкие знали его как человека с отличным чувством юмора. Он любил подшучивать над своими братьями, учениками и клиентами.

Эту лёгкость он привнёс и в преподавание, сочетая шутки и любезности с серьёзным изучением искусства. Аннибале был остроумным человеком и талантливым карикатуристом. Он создавал восхитительные бурлескные портреты, изменяя фигуры в соответствии с их естественными недостатками так, что это вызывало смех.

Аннибале Карраччи часто считают изобретателем карикатуры. Также он имел привычку наделять человеческим сходством животных и даже неодушевлённые предметы. Среди других «весёлых шуток», которые приписывает ему Беллори, — рисунки, которые мы сейчас называем карикатурами.

Трудовая этика

В современном образовании игровую среду обучения и активную трудовую этику часто противопоставляют друг другу. Однако в Академии Карраччи не видели противоречия между этими подходами.

В атмосфере веселья и игры здесь процветала активная трудовая этика. Студенты и преподаватели проводили долгие часы за выполнением сложных заданий. При этом они не были вынуждены работать из-под палки, а делали это по собственному желанию и с энтузиазмом.

Мальвазия писал: «Все учились день и ночь, не обращая внимания на боль или дискомфорт».

Работа включала рисование с натуры, копирование работ из богатой коллекции рисунков мастеров, изучение анатомии путём запоминания названий костей и связок, исследование живых моделей и настоящее препарирование трупов.

Разнообразие стилей преподавания

Хотя Аннибале и задавал тон преподавания в Академии благодаря своей игривости и неформальности, его сородичи не копировали его педагогический стиль бездумно.

Агостино был интеллектуалом с широким кругозором, одарённым не только в визуальном, но и в словесном искусстве. Он стремился передать ученикам не только свои значительные художественные навыки, но и читал им лекции о теоретических и технических аспектах искусства, а также об интеллектуальных занятиях своего времени.

Беллори пишет, что Агостино с детства пылал любовью к учёбе и отправился на поиски наук и искусств. Он посвятил себя математике и философии, а затем перешёл к риторике, поэзии, музыке и другим свободным искусствам, во всех из которых проявился его редкий интеллект.

Тот факт, что Агостино в итоге развил свой исключительный художественный талант, не заставил его отказаться от других интеллектуальных занятий. Наоборот, он продолжал заниматься литературными исследованиями, как профессиональный художник.

Беллори утверждает, что широкие интеллектуальные способности Агостино были главным преимуществом школы, привлекая интеллектуалов всех направлений, которые приходили в школу изучать искусство.

Агостино был известен как всесторонне развитый интеллектуал, талантливый поэт, одарённый лектор и прекрасный человек. В своей преподавательской деятельности он не только использовал свои обширные таланты для лекций, но и прославлял своих лучших учеников, играя на лире и исполняя написанные им песни, прославляющие их работы.

Общее эстетическое видение

Возникает вопрос: как учителя с различными темпераментами и подходами к обучению могли эффективно работать в команде? Ответ может заключаться в том, что, несмотря на различия, они разделяли единое эстетическое видение.

Это единство проявлялось в том, как они иногда изображали друг друга в незаметных для неопытного взгляда местах. Лодовико часто исправлял ранние работы своих младших кузенов, а Агостино выполнил значительную часть работы над потолочными фресками в Галерее Фарнезе, шедевре Аннибале.

Мачати писал, что когда трое Карраччи работали вместе в месте, где можно было увидеть произведения всех троих одновременно, становилось очевидным нечто характерное и особенное для каждого художника. Однако, когда дело доходило до сравнительного совершенства их работ, люди, способные к различению, не могли найти между ними никакой разницы.

Беллори описывает Аннибале как человека, который одевался и вёл себя респектабельно, но при этом был настолько увлечён искусством, что не уделял должного внимания своему внешнему виду. Мальвазия же даёт менее лестный портрет Аннибале, отмечая, что тот мало заботился о своём внешнем виде, не отличался аккуратностью и носил одежду небрежно: воротник был перекошен, шляпа сидела криво, плащ был плохо застёгнут, а борода не ухожена. Мальвазия сравнивает его с эксцентричным философом древности.

Агостино, брат Аннибале, предпочитал более сдержанный стиль одежды и не любил показную роскошь, которую демонстрировали придворные.

Непринуждённый стиль Аннибале проявлялся и в его преподавательской деятельности. Однажды, когда новый ученик пришёл к нему, разодетый в пух и прах, и попросил несколько рисунков для копирования, Аннибале внимательно посмотрел на него, а затем ушёл в свою комнату и нарисовал карикатуру на этого ученика, забавно преувеличив его нарядный вид. Он отдал рисунок подростку, который, видимо, понял намёк и изменил свой стиль одежды.

Для современного читателя такие уроки могут показаться остроумными, если не жестокими, но Беллори не видел в них ничего плохого. Он говорил об Аннибале: «Любовь, с которой он наставлял своих учеников, была очень велика. Он учил их не столько словами, сколько примерами и демонстрациями, и он относился к ним с такой добротой, что часто пренебрегал своими собственными работами».

Педагогика Карраччи представляла собой разительный контраст с художественным образованием того времени. Историк искусства XX века А. В. А. Бошлоо утверждал, что в то время как обучение искусству в других местах было основано на правилах и искусственности, в Академии Карраччи оно базировалось на убеждении, что художник не должен отгораживаться от внешнего мира ни в работе, ни в повседневной жизни.

В других школах элитная группа демонстрировала свою образованность и отличие, слушая глубокие рассуждения на различные темы и эрудированно обсуждая культурные вопросы. Карраччи же сосредоточились на рисовании и других практических занятиях. Это не означает, что учебный план Академии Карраччи был узко утилитарным, как я вскоре расскажу.

Хотя Агостино, возможно, предпочитал более прямой и вербальный стиль преподавания, общая атмосфера в школе, казалось, соответствовала тёплому настроению Аннибале. В своей прощальной речи Лучио Фебериио описал Агостино как человека, который был мягок в поступках, изящен в речи, весел в общении, серьёзен в размышлениях, гибок в спорах, тонок в вопросах, учтив в обучении и скромнен в исправлениях.

Людовико характеризовали как приветливого и доброжелательного учителя. Мальвазия описывает общую атмосферу в школе как «дух игры» и отмечает, что в их студии всегда было много шуток, остроумия, сплетен и оживлённых дискуссий, что делало проблемы с дисциплиной менее значимыми благодаря постоянному веселью.

Иногда литературные занятия Агостино и его талант к словесному выражению становились причиной разногласий между ним и его братом, поскольку Аннибале считал слова не-

достаточным инструментом для обучения искусству. Тем не менее различия между этими двумя учителями, возможно, обогащали образовательную среду и обеспечивали разнообразие подходов, которые могли принести пользу ученикам с разными характерами.

На самом деле Мальвазия предполагает, что между Агостино и Аннибале возникали споры не только об их индивидуальной художественной практике, но и о методах работы школы и подходах к решению сложных художественных задач. Эти дискуссии обычно завершались (иногда поздно ночью) обращением к Лодовико, который играл роль арбитра.

Хотя Академия уделяла значительное внимание рисунку и живописи с натуры, она также не игнорировала теоретические аспекты. Определённое время отводилось на изучение теоретических вопросов, перспективы и архитектуры, которые Агостино особенно хорошо умел объяснить в краткой форме с помощью нескольких принципов.

Бошлоо утверждает, что, возможно, именно благодаря многогранности образования Агостино, как практического, так и теоретического, молодая Академия быстро стала центром внимания.

Это замечательное утверждение, особенно учитывая, что изначально Агостино и Аннибале воспринимались как полные противоположности в плане стиля. Агостино был прилежным, склонным к обучению, робким и осторожным, в то время как Аннибале отличался быстротой, нетерпением, смелостью и непринуждённостью в своём подходе к искусству. Как пишет Бошлоо, «несмотря на различия в характерах, Карраччи объединяли общие идеалы, которые они продвигали как один человек». Он добавляет, что не было никакого разделения ролей, но каждый действовал спонтанно, чтобы «выполнить свою собственную задачу».

Стоит отметить, что эта общая эстетика не была общепринятой в художественном сообществе того времени, а представляла собой их отличительное видение, за которое они часто подвергались критике со стороны художественного истеблишмента. Иногда они сомневались в том, что их отличительная манера живописи является хорошей. Идти против течения было рискованно, и Агостино однажды сказал Людовико: «Будем надеяться на Бога, что наша манера живописи, которая так привязана к природе, мы не совершим какой-нибудь ужасной ошибки». Людовико ответил, смиренно признавая, что ему не хватает ораторских способностей и широкого образования Агостино, но настаивая на том, что «здравый смысл убеждает меня, что мы на правильном пути». Он добавил: «Если бы только один из нас принял этот способ работы, можно было бы сомневаться, но я просто не могу поверить, что одинаково порочный вкус может существовать у всех троих».

Аннибале некоторое время слушал эту дискуссию без комментариев, а затем разразился речью: «Но давайте продолжим и не будем сомневаться; если нас не ценят сегодня, то когда-нибудь нас оценят». Действительно, потолочные фрески Аннибале в Галерее Фарнезе, возможно, уступают только Сикстинской капелле Микеланджело.

Сообщается, что их разговор о правильности их видения произошёл ещё до открытия Академии. Как только Академия

открылась, её мгновенный рост, огромные успехи её студентов и слава среди литераторов, несомненно, развеяли их опасения. Мальвазия пишет: «Сочетание знаний Людовико в области искусства, лаборатории Агостино искусства, трудов Агостино и страстного участия Аннибале, которое академия предлагала для общественного блага, имело почти магическую привлекательность и привлекало людей в большом количестве».

Заключение

В заключение можно сказать, что эпоха Возрождения подарила миру множество выдающихся учёных, мыслителей и художников, чей вклад в развитие человеческой культуры огромен.

Братья Карраччи знамениты не только своим творчеством, но и основанием академии, методика преподавания в которой стала основой для других европейских академий.

Литература:

1. Петров И. С., Долгашев К. А. Семейные традиции в искусстве эпохи Возрождения // Научное сообщество студентов: проблемы художественного и музыкального образования. 2022. С. 69–73.
2. Whitfield C. The landscapes of Agostino Carracci: Reflexions on his role in the Carracci school // Publications de l'École Française de Rome. 1988. Vol. 106. N. 1. P. 73–95.
3. Feigenbaum G. Practice in the Carracci Academy // Studies in the History of Art. 1993. Vol. 38. P. 58–76.

В мире образования, удалённом всего на два десятилетия и 283 мили от Женева Кальвина, неудивительно, что Академия Карраччи привлекала своей лёгкой атмосферой. Её подход к обучению кажется нам современным.

Академия напоминает о движении XX века, с которым она (по случайному совпадению) имеет общее название. Привлекательность Академии позволяет предположить, что Карраччи были новаторами не только в живописи, но и в педагогике. В их время было мало мыслителей в области образования, которых историки признают предшественниками современного, активного, ориентированного на ученика обучения. Одним из самых признанных является моравиец Джон Амос Коменский, который был ещё молодым человеком, когда умер последний из учителей Карраччи.

Возможно, историю педагогической мысли следует переписать, включив в неё Академию Карраччи как пример прогрессивного подхода к обучению.

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Парсинг сайтов как метод сбора данных для лингвистических исследований

Запорожцева Валерия Михайловна, студент
Южный федеральный университет (г. Ростов-на-Дону)

В статье автор делится кодом на языке программирования Python для сбора лингвистических данных, а также проводит исследование с полученными данными, используя количественный метод анализа.

Ключевые слова: парсинг, сбор данных, лингвистические исследования, юридическая консультация, частотный словарь.

Что такое парсинг? Парсинг — автоматизированный сбор и систематизация информации из открытых источников с помощью скриптов. Скрипты, собирающие и систематизирующие информацию, называются парсерами. Они работают на разных языках программирования — Python, JavaScript и других [1]. Парсинг умело используется маркетологами для сбора информации о конкурентах, мониторинга отношения потенциальных клиентов к тому или иному продукту. Парсеры собирают данные быстро, в любом режиме, даже круглосуточно, а также представляют их в любом необходимом формате без лишних усилий.

Парсинг интересен не только маркетологам, но и лингвистам, юристам и многим другим специальностям, где анализ большого объема текстовых данных помогает принять то или иное решение, прийти к какому-либо заключению, сделать обоснованные выводы. Иными словами, инструмент для парсинга мог бы пригодиться гораздо более широкому кругу специалистов, интересующихся лингвистическими исследованиями в своей области.

Цифровым лингвистам Института филологии, журналистики и межкультурной коммуникации в рамках проектной деятельности была поставлена задача провести исследование обращений граждан на юридических сайтах — с какими вопросами чаще обращаются, как формулируют свои вопросы и др. Предварительно нами был выбран количественный метод анализа текстовых данных и поставлена задача собрать тексты обращений граждан с сайта pravoved.ru [2]. Такой выбор не случаен, сайт pravoved — содержит множество вопросов от пользователей, сохранённых на тысячах страницах в хронологическом порядке. Они разделены на 32 категории, среди которых конституционное, гражданское, семейное, трудовое право и др.

Однако извлечение данных с сайта вручную — очень долгий, изнурительный и неэффективный процесс. Именно поэтому было принято решение использовать парсеры. Существующие инструменты, найденные нами на различных ресурсах, в том

или ином аспекте либо не подходили под наши задачи, либо требовали денежных инвестиций. В итоге нами был разработан код на языке программирования Python, приведенный ниже (Таблица 1).

Прежде чем запустить его, необходимо предварительная установка трех библиотек: *BeautifulSoup*, *requests* и *openpyxl*.

BeautifulSoup позволяет извлекать данные из веб-страниц, а также облегчает работу с ними, *requests* быстро и просто работает с запросами, а *openpyxl* записывает полученную информацию в файл формата CSV или Excel-файл (XLSX).

Дадим некоторый комментарий к приведенному коду.

Первые 5 строк — это подключение необходимых библиотек и открытие файла для записи. Далее переходим к функции. Сначала получаем информацию от сайта, доступен ли он для парсинга. Если ответ Response 200, сбор данных разрешён. Далее они записываются в файл.

Во второй части кода выводится строка для ввода пользователем числа страниц, которые ему необходимо обработать, ссылка на сайт и цикл, который ссылается на функцию. Ссылка на сайт каждый раз автоматически редактируется для перехода на следующую страницу. Последняя строка — сохранение файла.

Единственное, что требуется от пользователя, — написать количество страниц, которое нужно обработать парсером. Далее программа сделает всё самостоятельно и сохранит результат.

Мы получили результат из 20000 строк, каждая из которых содержала отдельное обращение пользователя. Объем полученных данных нами ещё изучается, но для примера работы с количественным методом мы приводим облако слов (Рис. 1), полученное с помощью сайта wordart.com [3].

Даже в первом приближении мы можем заметить, что самое частотное слово в обращениях граждан на сайте юридической консультации — «меня». Примечательно, что это не «я», т.е. не именительный падеж, а родительный и винительный. Так как чаще всего после объяснения ситуации пользователи задают

вопросы, в частотном словаре много вопросительных слов: как, какой, где, когда. Также частица *ли* в сочетании с *можно* — самая распространённая форма задания вопроса. Слова *подскажите* и *пожалуйста* имеют практически равное количество употреблений, являясь клише для формирования вопроса, как и необходимые в коммуникации фразы приветствия — *здравствуйте*, *добрый день*, *добрый вечер*. Наиболее частая проблема, интере-

сующая посетителей сайта — вопрос жилья: *квартира*, *участок*, а также *услуги*, *деньги* и *контракты*. Семейная ветвь права одна из самых обширных, поэтому нередко встречаются такие слова как *муж*, *ребёнок*, *дочь*, *сын*.

В табличных данных полученного частотного словаря кроется ещё много тайн, которые вполне раскрываемы благодаря цифровым технологиям.

Литература:

1. Корнелюк А. Что такое парсинг, и что о нём нужно знать маркетологам [Электронный ресурс] // портал Марквиз URL: <https://www.marquiz.ru/blog/что-такое-parsing> (дата обращения 10.04.2024).
2. Юридическая консультация онлайн [Электронный ресурс] // портал Pravoved. URL: <https://pravoved.ru/> (дата обращения 10.04.2024).
3. Best word cloud generator [Электронный ресурс] // WordArt. URL: <https://wordart.com/> (дата обращения 01.04.2024).

ФИЛОСОФИЯ

Развитие естествознания в Средние века и феномен алхимии

Третьякова Мария Васильевна, студент;

Дорогенская Елизавета Александровна, студент

Научный руководитель: Соколова Марина Геннадьевна, кандидат философских наук, доцент
Смоленский государственный медицинский университет

В статье автор исследует развитие естествознания в Средние века и анализирует феномен алхимии, акцентируя внимание на особенностях научного знания в этот период. Рассматриваются основные направления средневековой науки: физико-космологическое, оптика, биология и комплекс астрологических и медицинских знаний. Подчеркивается символическое восприятие природы, тесная связь науки и религии, а также влияние античных учений на формирование средневековых представлений о природе. Анализируются труды ключевых мыслителей и ученых, таких как Фома Аквинский, Альберт Великий, Парацельс и Николай Коперник, их вклад в развитие науки и медицины.

Ключевые слова: Средние века, естествознание, алхимия, символизм, Фома Аквинский, Альберт Великий, Парацельс, научные методы, медицинская практика.

С момента V по XV века медленно, но верно формировался Си расцветал феодализм, система, где земля и власть принадлежали знатным семьям, называемым феодалами, и где население работало на них в обмен на защиту и землю. В это время научные знания имели свои особенности, которые отличались от современных принципов разделения научных дисциплин.

Целью нашей статьи является многоаспектное рассмотрение процесса развития естествознания в Средние века, изучение феномена алхимии.

Научные знания Средневековья можно разделить на четыре основных направления: физико-космологическое, оптику, науку о живом и комплекс астрологических и медицинских знаний [1, с. 72].

Физико-космологическое направление опиралось на учения древнегреческого философа Аристотеля и объединяло понимание физических законов, астрономии и математики. Это стало фундаментом для развития математической физики в последующие времена.

Оптика, или наука о свете, была частью более обширной концепции «метафизики света», в которой изучалось природное явление света.

Наука о живом включала в себя изучение души как источника жизни для растений, животных и человека. Это направление было связано с философскими и религиозными представлениями о природе человека и мира.

Комплекс астрологических и медицинских знаний объединял в себе учения о минералах, алхимии и медицине, которые имели большое значение в средневековой культуре.

Средневековое представление о природе основывалось на библейском учении о сотворении мира, согласно которому мир был создан Богом как реализация его замысла. Все природные явления рассматривались как проявления божественного замысла.

Для средневекового человека религиозная вера была неотъемлемой частью познания природы, а физические законы рассматривались как часть религиозной метафизики. Природа воспринималась как живая иллюстрация божественного откровения.

Каждая научная теория о природе опиралась на идею космического порядка, который отражал божественный замысел, и представляла собой логически связанное целое, выражающее волю Творца.

В средневековье научные представления тесно переплетались с религиозными убеждениями, воплощая идею мироустройства, зиждущегося на божественном замысле. Основным концептом средневекового мировоззрения было признание миропорядка, который считался отражением Божьей воли и идей. Человек считался центром этого замысла, а весь мир, включая время и пространство, согласовывался с божественным замыслом.

Такие мыслители, как Фома Аквинский, утверждали, что начало всех вещей лежит в Боге, а целью всех явлений должно быть духовное благо, выходящее за пределы мирского. В этом понимании мир земных проявлений рассматривался как лишь символическое отражение более глубокого духовного мира.

Для средневекового человека символическое понимание мира имело огромное значение. Природа воспринималась

как аллегория религиозных идей, отражающих общественное устройство. В литературе и философии того времени растения и животные рассматривались не только как объекты природы, но и как символы, выражающие различные духовные концепции. Например, львица могла символизировать мудрость, а лилия — невинность.

Трактат «О поучениях и сходствах вещей» доминиканского монаха Иоана де Санто Джеминиано из Сиены, написанный в XIV веке, впервые представил информацию, организованную не по алфавиту или категориям природы, а по символам, которыми служили растения и животные. Это подчеркивает важность символического восприятия мира в средневековье.

Средневековые тексты, которые частично обладали научными характеристиками, смешивали естественнонаучное и символическое видение мира. Это усложняло выделение четких научных знаний, особенно в биологии, что делает обсуждение биологии в Средневековье условным.

Научная дисциплина, как биология, еще не была выделена в отдельную область и не разделилась от общего религиозно-философского восприятия мира. Средневековая биология больше была отражением культуры того времени, чем реальной отраслью науки со своим собственным предметом изучения.

Основными источниками знаний о биологии в раннем и высшем Средневековье были сочинения, такие как «Физиолог» и «Бестиарий». В них содержались описания животных, упомянутых в Библии, а также фантастических существ, а иногда и морально-религиозные поучения, основанные на животных. Другими источниками для этих произведений были античные авторы, такие как Плиний [3, с. 123].

Наиболее значимыми источниками сведений о биологических знаниях были энциклопедические сочинения Альберта Великого и Венсана де Бове, созданные в XIII веке. В этих сочинениях были разделы, посвященные растениям и животным, взятые в основном из работ античных авторов, особенно Аристотеля. Альберт Великий, следуя за Аристотелем, связывал жизнедеятельность растений с «вегетативной душой».

Альберт Великий развивал учение о функциях различных частей растений, видя в них функциональное подобие с органами у животных. Он считал, например, что корень растения идентичен рту животного. В те времена также были описаны различные факты о селекции культурных растений, хотя идеи об изменчивости растений под воздействием среды иногда принимали фантастические формы, вроде буков, превращающихся в берёзы. Альберт Великий описывал растения в своих сочинениях в алфавитном порядке, не придерживаясь какой-либо системы, а его зоологические сведения также были подробны и опирались на авторитеты, такие как Аристотель, Гален и Плиний.

В средневековье свод знаний «Зеркало природы» Венсана де Бове подобно энциклопедическому труду Альберта Великого содержал информацию о растениях и животных. Однако, описания животных у де Бове были более точными, чем у Альберта Великого, и чаще содержали ссылки на классические источники, такие как произведения Плиния и энциклопедии Исидора Севильского. В его труде присутствовали не только описания животных и растений, но и рассуждения о принципах зоологии,

психологии, анатомии и физиологии, а также множество символических интерпретаций, что было характерно для средневекового мышления.

С увеличением интереса к медицине в Средние века появилось более практичное отношение к изучению животных и растений. Монахи, занимавшиеся медицинской практикой, уделяли особое внимание лечебным свойствам растений и минеральных веществ.

Важными трудами этого времени были «Травник из Гланстонбери» (X в.), содержащий подробные описания лекарственных растений, труд лондонского врача и натуралиста Эдварда Уоттона «О различии животных» (XVI в.), а также один из первых трудов по описательной энтомологии XVI века, написанный лондонским врачом Моуфетом. Все эти произведения представляли собой описательные «атласы», не содержащие значительных теоретических обобщений.

В XIV — XV веках произошли значительные изменения в общественной и культурной жизни Западной Европы, особенно в Италии, где феодальные отношения постепенно уступали место буржуазным, способствуя формированию более прогрессивных форм хозяйственного и общественного развития. Этот период также ознаменовался утверждением опытного метода в науке, который предпочитал наблюдение и точные измерения. Математика стала царицей всех наук [2, с. 45].

В XIV — XVI веках произошло возрождение лучших аспектов античного мировоззрения, а достижения древних философов и ученых стали образцами для подражания. Каноны схоластического мышления постепенно разрушались, уступая место более прогрессивной метафизической модели. Этот период получил название «Возрождение», так как культура того времени была пронизана духом древней Античности и стремилась к реализму.

С началом Великих географических открытий расширился круг обжитого мира, что привело к появлению новых видов растений и животных и расширению представлений о мире. Колониальные экспансии и культурный обмен также способствовали появлению фантастических описаний, однако за ними часто скрывались реальные открытия.

Возрождение было периодом гуманистического мировоззрения, утверждения опытного метода в науке и развития математики и механики. Величайшим прогрессом этой эпохи стало изобретение книгопечатания, которое существенно ускорило распространение знаний.

До наших дней дошли три важных произведения средневековой эпохи: «Травник из Гланстонбери» (X в.), содержащий подробные описания лекарственных растений, труд лондонского врача и натуралиста Эдварда Уоттона «О различии животных» (XVI в.), и один из первых трудов по описательной энтомологии XVI века, написанный лондонским врачом Моуфетом. Все они являются описательными «атласами», лишенными значимых теоретических обобщений.

В XIV — XV веках произошли значительные перемены в общественной и культурной жизни Западной Европы, особенно в Италии. Феодальные отношения постепенно уступили место буржуазным, способствуя формированию более прогрессивных форм хозяйственного и общественного развития. Этот

период также характеризовался утверждением опытного метода в науке, предпочтение которому отдавалось наблюдению и точному измерению. Математика стала основой всех наук.

В XIV — XVI веках произошло возрождение лучших аспектов античного мировоззрения, а достижения древних философов и ученых стали образцами для подражания. Каноны схоластического мышления постепенно разрушались, уступая место более прогрессивной метафизической модели. Этот период получил название «Возрождение», так как культура того времени стремилась к восстановлению древних источников знаний и реализму [4, с. 55].

С началом Великих географических открытий расширился круг обжитого мира. Путешественники привозили образцы растений и животных из новых, ранее неизвестных земель, расширяя представления о мире. Колониальные экспансии и культурный обмен привели к появлению фантастических описаний, но за ними скрывались реальные открытия.

Возрождение было эпохой гуманистического мировоззрения, утверждения опытного метода в науке и развития математики и механики. Величайшим прогрессом этой эпохи стало изобретение книгопечатания, что существенно ускорило распространение знаний.

В период бурного накопления нового материала развивались новые принципы познания, которые внесли значительный вклад в научные представления. Среди выдающихся деятелей Возрождения, таких как Леонардо да Винчи, Джордано Бруно, Николай Коперник и другие, зародились идеи, которые стали основой для дальнейших научных открытий.

Леонардо да Винчи считал, что знания, основанные лишь на опыте, ограничены и недостаточно надежны. Он полагал, что природа подчиняется закономерностям, которые можно изучить и использовать для научного прогнозирования. Для Леонардо основой познания были математика и механика.

Вместе с Леонардо да Винчи титаном Возрождения был Николай Коперник, который внёс значительный вклад в астрономию и математику. Его образование включало изучение астрономии, математики, а также юридических наук и медицины. Будучи студентом в Кракове, Коперник выявил противоречия в геоцентрической системе Птолемея и продолжил свои исследования в Италии, прежде чем вернуться на родину, в Польшу. Там он работал над астрономическими исследованиями в обсерватории, которая сейчас является музеем. Его труды по астрономии были изложены в трактате «Об вращении небесных сфер», который, однако, был запрещён инквизицией до 1828 года.

Кроме своих астрономических достижений, Коперник был известен как врач и человек, заботившийся о здоровье своих соотечественников. Он активно занимался профилактической медициной и участвовал в строительстве санитарно-технических сооружений, таких как водопроводы и гидротехнические комплексы, в различных городах Польши. Эти усилия по повышению санитарных стандартов отражены на надписи на одной из башен во Фромборке.

Таким образом, Леонардо да Винчи и Николай Коперник, наряду с другими титанами Возрождения, играли ключевую роль в развитии научных представлений и основ в период нового познания и открытий.

Галилео Галилей, великий ученый эпохи Возрождения, принесший значительный вклад в развитие современной науки, представил смелые идеи, перевернувшие представления о мире. Он утверждал, что вечный и бесконечный мир состоит из неизменных атомов, движущихся в соответствии с непреложными законами механики. В его учении особое место занимала математика, которая, по его мнению, является ключом к пониманию мира.

Галилей акцентировал внимание на методах индукции и анализа, подчеркивая важность синтетической работы ума, известной как «композитивный метод». Его выдающиеся достижения включают изобретение термоскопа, предшественника современного термометра. В термоскопе Галилея использовался расширяющийся воздух, а не ртуть, как в современных термометрах.

Несмотря на свои научные достижения, Галилео столкнулся с преследованиями со стороны представителей католической церкви, которые понимали, что его учение представляет угрозу для религиозного мировоззрения. Современником Галилея был Рене Декарт, великий философ и естествоиспытатель XVII века, создавший первую систему природы, основанную на принципах механики.

Декарт утверждал, что материя тождественна протяженности и состоит из бесконечно делимых частиц-корпускул, находящихся в непрерывном движении. Он отвергал пустоту и рассматривал движение материи как перемещение в пространстве согласно законам механики. Декарт также выдвинул теорию вихрей для объяснения взаимодействия тел, отвергая дальное действие [6, с. 35].

На основе учения Декарта формировались такие направления, как ятроматематика, ятрофизика и ятромеханика, которые рассматривали жизнедеятельность организма с позиций физики и математики. Ятрохимия также получила широкое распространение, связывая процессы в организме с химическими реакциями.

Филипп Ауреол Теофраст Бомбаст фон Гогенгейм, известный как Парацельс, является ярким представителем ятрохимии и одним из основателей этого направления в медицине.

Достоверных портретов Парацельса (1493–1541 гг.) до настоящего времени не дошло. Представленный портрет один из самых известных вариантов облика великого врача.

Эссе, освещающее биографию этого выдающегося индивида, будет исключительно интересным и просветительским произведением. Оно раскроет значимость различных направлений в медицине, а именно ятрохимии, ятрофизики и ятромеханики, а также эволюцию этих научных дисциплин.

Важнейшей общей чертой всех упомянутых направлений является их стремление к созданию единой природной системы. Старейшей из них является ятромеханика, однако ее основы, хоть и уточненные и древние, не обладают современными научными характеристиками. Напротив, ятрохимия и ятрофизика всегда опирались на научный метод, а именно на наблюдения и эксперименты. Ятромеханика, с другой стороны, вытекала из убеждения в том, что все явления во Вселенной оказывают влияние на жителей Земли, и движения в макрокосмосе формируют судьбу микрокосмоса — каждого человека. Соперни-

ками этой веры служила астрология, чьи покровители находились среди пап, императоров и полководцев.

Развитие ятроматематики заключалось в установлении аналогий между макро- и микрокосмосом, при этом знаки зодиака ассоциировались с различными частями тела. Изобретение первого медицинского термометра приписывается профессору Падуанского университета, С. Санторио, чей прибор позволял измерять теплоту человеческого тела и стал важным инструментом для врачей по всему миру. Кроме того, Санторио открыл понятие перспирации — процесс потери воды через кожу, что послужило началом развития потогонного лечения.

Хотя ятрофизики иногда допускали ошибки, их работа всегда осуществлялась на основе наблюдений и экспериментов, что является фундаментальными принципами естественных наук и медицины. Они стремились к количественной оценке различных функций человеческого организма и его органов, что сыграло важную роль в развитии экспериментальной физиологии.

Особое внимание уделялось сохранению и передаче знаний в период до изобретения книгопечатания. Каждая книга представляла собой ценный объект, а работа монахов-переписчиков требовала максимальной точности и ответственности.

Таким образом, информация, содержащаяся в литературе, имела высокую ценность, особенно в области медицины и точных наук, поскольку она играла важную роль в поддержании жизни человеческого общества. В раннем Средневековье, когда эксперименты были опасными из-за сложившихся политико-экономических отношений и резкого роста населения, извлечение ценных знаний из древних авторов было единственным путем улучшения практического опыта без риска жизни.

В Средние века теология внесла свой вклад в развитие медицины и науки. Ее метод основывался на том, что священные тексты, хоть и содержались в поэтической и многозначительной форме, могли быть истолкованы с использованием формальной аристотелевской логики. Это дало начало схоластике — методу познания, при котором выводы делались из священных текстов, но не допускалось отклонение от них. Однако католическая церковь часто оказывала давление на средневековых ученых, и их исследования, при этом, должны были соответствовать церковной догме, что порой противоречило мнениям древних авторов.

Из «Гиппократова сборника» для изучения допускались только «Афоризмы» и «Прогностика», не содержащие философских рассуждений или анализа практического опыта. Труды Галена и Авиценны читались с комментариями, и экспериментальные данные из трудов Галена были исключены, а его философские взгляды стали догмой схоластической медицины. Это привело к галенизму — одностороннему толкованию учения Галена, и многие другие авторы стали подвержены тому же. В итоге, эти ограничения мешали научному прогрессу и застопорили его на многие годы.

Роджер Бэкон был одним из ученых, пытавшихся продвигать научный прогресс в этот период. Он был критиком схоластики и веры в авторитеты, утверждая, что опыт и наблюдения являются надежным источником знания. Бэкон считал,

что опыт обучает лучше, чем логические выводы, и стремился применить научные знания для развития различных областей, включая технологию, сельское хозяйство и медицину. Несмотря на его усилия, его работы были запрещены церковью, и его главное сочинение было опубликовано только много лет спустя.

В эпоху Средних веков понятие «университет» не отражало образовательные институты, как мы привыкли сегодня видеть, а скорее представляло собой объединение людей одной профессии или занятия, объединенных общей присягой или клятвой на совместные действия. С течением времени этот термин приобрел новое значение и стал обозначать профессиональные корпорации преподавателей и учеников. В XII веке после получения папской хартии университеты стали полноценными образовательными заведениями.

Средневековые университеты обладали значительной степенью независимости от как церковных, так и светских властей. Церковникам было запрещено вмешиваться в их дела, а сами университеты имели собственные органы управления и суды. Ученые степени, присваиваемые университетами, признавались во всем христианском мире.

В средневековых университетах обычно существовали три высших факультета: богословский, медицинский и юридический, при этом ведущая роль принадлежала богословскому. Помимо них, существовал подготовительный факультет свободных искусств, где студенты изучали предметы по программе Trivium (грамматика, риторика и диалектика) и Quadrivium (математика, геометрия, астрономия и музыка).

Студентами университетов были как молодые люди, так и зрелые, включая архидьяконов, прелатов и светских феодалов. Обучение завершалось получением степеней бакалавра и магистра искусств, после чего студенты продолжали обучение на одном из высших факультетов.

Средневековые университеты были многонациональными, и студенты объединялись в землячества. Бродячие студенты, путешествующие от университета к университету, также составляли важную часть культуры университетов, продолжая свое образование и внося вклад в научное сообщество.

Салернская медицинская школа была одной из старейших и занималась не только практикой, но и обучением. Она была светской и известна своим практическим подходом в лечении. Получив эксклюзивное право от императора Священной Римской империи Фридриха II, она стала выдавать степень доктора медицины и лицензии на врачебную практику. Программа обучения в школе включала три года подготовительного курса и пять лет изучения медицины, а завершалось обучение годовой врачебной практикой.

Салернская школа стала важным фактором в развитии медицины в средневековой Европе и оказывала существенное влияние на медицинскую практику своего времени. Студентами школы были не только мужчины, но и женщины, которые внесли значительный вклад в медицинскую науку.

Женщины-врачи Средних веков внесли огромный вклад в развитие медицины, преодолевая социальные барьеры и стереотипы своего времени. Они не только занимались акушерством и гинекологией, но и активно участвовали во всех об-

ластях медицины, включая хирургию и военную медицину. Некоторые из них, такие как Абелла, Тротула и Константа Календа, стали знаменитыми врачами и учеными, сделав значительные открытия и вклады в медицинскую науку.

Примером выдающихся женщин-врачей Средних веков стала Алессандра Джилиани, первая женщина-анатом. Служа помощником Мондино де Лиуцци, она проводила исследования в области системы кровообращения и создавала анатомические модели, хотя её жизнь оборвалась рано из-за сепсиса.

Другая выдающаяся фигура — Жаклин Фелисия, родившаяся во Флоренции и обучившаяся в Болонском университете. Работая врачом в Париже, она не имела лицензии, но признавалась одним из лучших врачей и хирургов Парижа. Её работу прервали запрет на практику после суда, но свидетельства свидетельствуют о её успехах в лечении тяжелых случаев.

Некоторые другие выдающиеся женщины-врачи включают Меркурияду, Ребекку де Гуарну и Калариче ди Дурисио, которые внесли значительный вклад в различные области медицины. Важную роль сыграла и Доротей Боччи, которая руководила кафедрой медицины и философии в Болонском университете, внося значительный вклад в медицинскую науку и образование.

Салернский кодекс здоровья, созданный Арнольдо из Виллановы, стал одним из лучших сочинений медицинской школы Салерно. Этот кодекс посвящен диетике, профилактике и содержит описание человеческого тела и признаков заболеваний.

Открытие университетов в XIII веке стало важным этапом в развитии медицинского образования. Медицинские факультеты этих университетов стали основой для профессионального обучения врачей и научного исследования в области медицины.

Все эти женщины-врачи и медицинские ученые внесли значительный вклад в развитие медицинской науки в Средние века, открывая новые горизонты в науке и здравоохранении, и демонстрируя важность женщин в этой сфере.

Подводя итоги, можно сказать, что в Средние века развитие естествознания имело сложный характер, в котором сосуществовали различные подходы и взгляды. Философы и ученые того времени, такие как Фома Аквинский, Альберт Великий,

Венсан де Бове, и другие, предлагали различные концепции и интерпретации природы и ее закономерностей.

Фома Аквинский представлял мир как символическое отражение более глубокого духовного мира, считая, что начало всех вещей лежит в Боге, а цель всех явлений должно быть духовное благо. Его философия ставила в центр внимания духовные и религиозные аспекты мира, при этом природные явления рассматривались как иллюзорные проявления высшего духовного порядка.

Альберт Великий, следуя за Аристотелем, в своих сочинениях описывал жизнедеятельность растений и животных, связывая ее с концепцией «вегетативной души». Он старался объяснить природные явления с помощью наблюдений и анализа, придавая большое значение естественным процессам и функциям организмов.

Работа Венсана де Бове содержала не только описания животных и растений, но и символические интерпретации, характерные для средневекового мышления. Он обращал внимание не только на физические характеристики организмов, но и на их символическое значение в культуре и религии.

Парацельс был одним из основателей ятрохимии и внес значительный вклад в развитие медицины. Его работы сочетали в себе элементы алхимии, медицины и философии, предлагая новые подходы к пониманию природы и заболеваний.

Все эти авторы имели разные точки зрения на естественные явления и их интерпретацию, однако некоторые из их идей могли пересекаться. Например, как Альберт Великий, так и Венсан де Бове уделяли внимание наблюдениям за животными и растениями, но подходили к этому с разных философских позиций. Тем не менее, многие из их идей исходили из античного наследия, особенно из работ Аристотеля и Плиния. Наша научная статья представляет собой оригинальный взгляд на развитие естествознания и алхимии в Средние века. В отличие от представленных авторов, мы сосредотачиваемся на том, как изменялось восприятие науки и какие новые концепции, и методы возникли в результате этого. Наша работа может предложить более обширный исследовательский взгляд на тему, включая не только исторические аспекты, но и развитие мысли и научных методов на протяжении времени.

Литература:

1. Азимов А. Краткая история биологии. От алхимии до генетики. — М.: Центрполиграф, 2018.
2. Аквинский Ф. Сумма теологии часть II — II. Вопросы 123–189. Пер. с итал., ред. и прим. С. И. Еремеева. — К.: Ника-Центр, 2011.
3. Глязер Г. О мышлении в медицине. — М.: Медицина, 1969.
4. История биологии. С древнейших времён до начала XX века / под ред. С. Р. Микулинского. — М.: Наука, 1972.
5. Мишаненкова Е. Чумазое Средневековье. Мифы и легенды о гигиене. — М.: АСТ, 2020
6. Сорокина Т. С. История медицины. — 8-е изд. — М.: Академия, 2008.

ПРОЧЕЕ

Влияние человеческого фактора на инциденты в авиации

Васильев Виталий Вадимович, студент;

Костенко Илья Алексеевич, студент

Научный руководитель: Попов Юрий Леонидович, кандидат исторических наук, доцент, профессор

Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина», филиал в г. Челябинске

Роль человеческого фактора в авиационных происшествиях играет ключевую роль в обеспечении безопасности воздушного транспорта. Данная статья исследует влияние человеческого фактора на возникновение авиационных инцидентов и аварий, анализирует причины ошибок и механизмы их возникновения, а также предлагает методы сокращения рисков и улучшения безопасности в авиации.

Ключевые слова: человеческий фактор, авиационные происшествия, безопасность, ошибки, обучение, риск, принятие решений.

The impact of the human factor on aviation incidents

Vasilyev Vitaly Vadimovich, student;

Kostenko Ilya Alekseevich, student

Scientific advisor: Popov Yuri Leonidovich, candidate of historical sciences, associate professor, professor

The Military Educational and Scientific Center of the Air Force «Military Air Academy», a branch in Chelyabinsk

The influence of the human factor on aviation accidents plays an important role in ensuring the safety of air transport. This article examines the influence of the human factor on the occurrence of aviation incidents and accidents, analyzes the causes and mechanisms of errors, and also suggests measures to reduce risk and improve safety in aviation.

Keywords: human factor, aviation accidents, safety, mistakes, training, risk, decision-making.

В данной статье исследуется важность человеческого фактора в авиационной безопасности, проводится анализ его влияния на возникновение авиационных инцидентов, выявляются типичные ошибки и причины их появления, а также предлагаются меры по их предотвращению и снижению риска [2].

Если ранее авиационные происшествия и катастрофы чаще связывались с техническими причинами, например, сбоями оборудования или конструкционными дефектами, то в настоящее время стало очевидно, что человеческий фактор играет существенную роль в данных ситуациях. Понимание этой роли и её влияния на безопасность авиации стало ключевым фактором для совершенствования авиационной системы. Примером тому служат такие катастрофы, как авария самолета Boeing 737 MAX в 2018 году, где ошибки в управлении и недостаточная подготовка экипажа сыграли значительную роль.

Одним из ключевых аспектов концепции «человеческий фактор» является признание того, что участники авиационных операций, принимая решения во время полета, могут допускать ошибки, что может иметь серьезные последствия. Например,

инцидент с рейсом Air France 447 в 2009 году, когда неверное восприятие ситуации и ошибки в принятии решений привели к катастрофе.

Виды ошибок, связанных с человеческим фактором, могут включать проблемы восприятия информации, ошибки принятия решений и недочеты в выполнении задач. Неправильное восприятие информации из приборов или коммуникационных систем, некорректное принятие решений в стрессовых ситуациях или при неполной информации, а также ошибки при выполнении операций на борту самолета могут привести к аварийным ситуациям [1]. Например, катастрофа рейса Korean Air 801 в 1997 году произошла из-за ошибок экипажа в условиях плохой видимости и стресса.

Физиологические факторы, такие как усталость или болезни, могут снизить реакцию и принятие решений пилотами. Психологические факторы, такие как стресс и тревога, могут влиять на концентрацию и принятие решений. Организационные факторы, такие как плохая коммуникация и недостаточная поддержка руководства, также могут существенно влиять на про-

явление человеческого фактора. Например, усталость экипажа часто упоминается как фактор, способствовавший катастрофе рейса Colgan Air 3407 в 2009 году.

«Обучение и тренировка играют ключевую роль в предотвращении ошибок, связанных с человеческим фактором» [3, с.12]. Командная работа и эффективное взаимодействие между членами экипажа также существенны для обеспечения безопасности полетов. Управление стрессом и усталостью, разработка технических систем, учитывающих человеческие возможности, а также внедрение систем отчетности и обратной связи способствуют снижению риска авиационных происшествий. Программы обучения, направленные на улучшение управляемости стрессом, такие как стресс-менеджмент, помогают экипажам оставаться эффективными даже в сложных условиях.

«Влияние человеческого фактора на авиационные происшествия является одним из важнейших аспектов безопасности воздушного транспорта» [4, с. 32]. Ошибки и недочеты, связанные с действиями экипажей, воздушного персонала и других участ-

ников авиационных операций, могут иметь серьезные последствия и привести к авариям. Однако с пониманием этого фактора и его воздействия, разработкой соответствующих мер и улучшением системы авиационной безопасности риск авиационных происшествий может быть существенно снижен. Примером служит улучшение стандартов обучения и проверки, введение современных симуляторов и практических тренировок, что позволяет максимально приблизить учебные условия к реальным.

В данной статье рассмотрены различные аспекты роли человеческого фактора в авиационных происшествиях. Были выявлены типичные ошибки, связанные с восприятием информации, принятием решений и выполнением задач на борту самолета.

Для предотвращения этих ошибок и снижения риска авиационных происшествий необходим комплексный подход, включающий обучение экипажей, разработку строгих процедур и проверок, а также улучшение коммуникации и сотрудничества между участниками авиационных операций.

Литература:

1. Гринберг М. С. Преступления в сфере взаимодействия человека и техники. Омск: Омский университет, 2008 288 с.
2. Коробеев А. И. Транспортные преступления. СПб.: Юридический центр Пресс, 2003 406 с.
3. Морозов В. А. (ред.) Методика расследования происшествий на железнодорожном и авиатранспорте. М.: ИНФРА-М, 2001 158 с.
4. Плиева А. С. Взаимодействие власти и прокуратуры в вопросах федеральной безопасности: понятийно-терминологический аспект // Теории и проблемы политических исследований. 2014 № 6 С. 28–44.

Молодой ученый

Международный научный журнал
№ 24 (523) / 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 26.06.2024. Дата выхода в свет: 03.07.2024.

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.