

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»

Стратегия формирования здорового образа жизни молодежи: опыт и перспективы развития

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
г. БАРНАУЛ, 5–6 ОКТЯБРЯ 2017 ГОДА

Под научной редакцией Н.А. Матвеевой, Е.В. Четошниковой

Барнаул
2017

УДК 37.037
ББК 74.005.5я431
С833

Стратегия формирования здорового образа жизни молодежи: опыт и перспективы развития : материалы международной научно-практической конференции, г. Барнаул, 5–6 октября 2017 года / под науч. ред. Н.А. Матвеевой, Е.В. Четошниковой. – Барнаул : АлтГПУ, 2017. – 312 с.
ISBN 978-5-88210-889-1

Редакционная коллегия:

Матвеева Н.А., доктор социологических наук, профессор;
Четошникова Е.В., кандидат психологических наук, доцент;
Клейменова М.Н., кандидат технических наук;
Баянкин О.В., кандидат педагогических наук, доцент;
Холодкова О.Г., кандидат психологических наук, доцент

В сборнике представлены результаты научно-исследовательской деятельности и опыт общественных организаций, органов законодательной и исполнительной власти, СМИ по реализации здорового образа жизни и совершенствования практик сохранения и укрепления здоровья детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и массового спорта в современных социально-экономических условиях.

Сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, педагогам, преподавателям высшей школы, специалистам управления образованием и молодежной политики, физкультуры и спорта, всем заинтересованным в проблематике ЗОЖ.

Конференция проведена в рамках реализации межвузовского проекта «К вершинам ГТО» за счет субсидий из средств федерального бюджета на финансовое обеспечение выполнения государственного задания на оказание государственных услуг в рамках реализации мероприятий, запланированных к проведению в 2017 году, и в соответствии с программой развития деятельности студенческих объединений ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет».

ISBN 978-5-88210-889-1

Раздел 1

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ НА УРОВНЯХ БАКАЛАВРИАТА И МАГИСТРАТУРЫ

FORMATION OF THE COMPETENCES ON ZDOROV'ESBEREZHENIJU AT THE UNDERGRADUATE AND GRADUATE LEVELS

Н.П. Абаскалова

д-р пед. наук, профессор,
Новосибирский государственный
педагогический университет,
г. Новосибирск, Россия

N.P. Abaskalova

doc. pedagogical sciences,
Professor, FEDERAL STATE
in Novosibirsk State University,
Novosibirsk, Russia

Подготовка бакалавров и магистров педагогического образования поставила новые задачи перед профессорско-преподавательскими коллективами вузов. Профессиональная подготовка бакалавров и магистров все больше сдвигается к процессу освоения различных компетенций во время аудиторной и самостоятельной работы, в том числе и по формированию компетенций в области здоровьесбережения.

Ключевые слова: формирование компетенций, здоровьесбережение, профессиональная подготовка бакалавров и магистров, метод проектов, организация учебного процесса.

Training of bachelors and masters pedagogic education has set new challenges for faculty teaching groups of universities. Training of bachelors and masters are increasingly shifted to the process of development of the various competencies during classroom and independent work, including the formation of competences in the field of *zdorov'esberezhenija*.

Key words: formation of the competences, *zdorov'esberezhenie*, training of bachelors and masters, project, organization of educational process.

Как и все мировое сообщество, Россия решает задачи достижения высокого уровня квалификации и профессионализма специалистов с высшим образованием как фактора социальной защищенности, профессиональной адаптированности, гибкости, мобильности и конкурентоспособности работника в условиях рынка [1–4].

Образование, построенное без учета основополагающих здоровьесберегающих принципов, является малопродуктивным и носит пре-

имущественно превентивный характер, так как практически нереализованной остается наиболее актуальная для подрастающего поколения задача *формирования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, воспитанников.*

Чтобы заинтересовать студента будущей профессиональной деятельностью, сформировать у него необходимые компетенции, в том числе и по здоровьесбережению, необходимо применять активные и интерактивные методы обучения, метод проектов, которые позволяют студенту проявлять самостоятельность, инициативность, готовность к деятельности. Внедрение в практику образования системы здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий предполагает *соответствие содержания воспитательно-образовательного процесса личностным, интеллектуальным и адаптивно-приспособительным возможностям обучающихся с учетом индивидуально-типологических особенностей организма.*

Насущной психолого-физиологической и педагогической проблемой является восстановление статуса образовательных организаций как учреждений, призванных воспитывать психически и физически здоровых граждан, формировать у обучающихся потребность в хорошем здоровье, учить ответственно относиться не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей, а также к сохранению среды обитания.

Среди проблем, которые должны рассматриваться педагогами, значительное место занимают вопросы, касающиеся влияния личностных и профессиональных качеств педагогов на обеспечение социально-психологической безопасности субъектов образования, сохранение и укрепление их здоровья.

Современные требования к качеству образования, профессиональный стандарт педагога выдвигают задачу формирования поведенческих алгоритмов успешного решения педагогических задач, умения профессиональной рефлексии, всех необходимых профессиональных компетенций, в том числе и здоровьесберегающей [4–6]. Компетентностный подход к образованию подразумевает не только когнитивную и операционно-техническую составляющие, но и мотивационную, этическую, социальную и поведенческую. Компетенции – это важный персональный ресурс педагога, обеспечивающий (и описывающий) не только его профессиональную подготовку, но и коммуникативно-личностные, социальные качества, его желание и способность менять и повышать уровень своей профессиональной подготовки [7–9].

Формирование ключевой компетенции «быть здоровым» возможно только через соответствующий опыт деятельности и общения. И такой

опыт может быть получен именно в режиме интерактивного обучения, конструирования здоровьеориентированных проектов. Рассматриваемый метод предусматривает контекст, т. е. присутствие ситуации, взятой из реальной жизни и определяющей смысл будущей педагогической деятельности. В нашем исследовании оптимальным контекстом для студенческих проектов выступает вопрос о формировании в ОО у детей основ здорового образа жизни и культуры здоровья. Студенты-бакалавры защищают портфолио достижений, в котором представлено пять здоровьесберегающих проектов по учебно-воспитательной работе, которые проходят апробацию во время педагогической практики, а исследовательская часть проекта используется при написании статей и дипломных проектов.

Под здоровьесберегающей компетентностью педагога мы понимаем интегральную характеристику педагогической деятельности, включающую не только теоретическую и практическую составляющие, но и компетентность «быть здоровым», т. е. личностные особенности, обеспечивающие сохранение и укрепление как собственного здоровья, так и всех субъектов воспитательно-образовательного процесса и формирование у них ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как результату профессиональной педагогической деятельности.

В многочисленных работах сформулирован целый ряд положений, которые еще требуют своего осмысления и развития, но является очевидным то, что за идеей педагогической подготовки стоят те смыслы, которые восходят к пониманию компетентного специалиста, отвечающего современным требованиям в сфере непрерывного образования:

- потребностно-мотивационный и активно-деятельностный подход в воспитании;
- труды по организации инновационных процессов в современном образовании;
- научные исследования авторов, раскрывающих сущностные характеристики, компоненты, структуру и функции инновационного процесса в системе образования в целом;
- теоретические основы профессиональной деятельности учителя, его исследовательской и методической культуры;
- проблема подготовки будущих учителей к применению инновационных технологий учения.

Новая парадигма образовательной политики – это непрерывное образование. Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова отмечают, что образование, способное на всех этапах своей непрерывности предложить здоровьеориентированные педагогические технологии, является важной частью реформирования. По их мнению, здоровьеориентированные педагоги-

ческие технологии – это совокупность средств и методов воспроизведения теоретически обоснованных в «педагогике здоровья» процессов воспитания культуры здоровья, позволяющая обучающимся успешно осваивать и реализовывать в процессе жизнедеятельности ключевую компетенцию «быть здоровым». Быть компетентным – уметь мобилизовать имеющиеся знания и опыт, свое настроение и волю для решения проблемы в конкретных обстоятельствах [10].

Нами было проведено исследование (у бакалавров по направлению «Педагогическое образование»), отражающее характер мотивов трудового поведения будущих педагогов и позволяющее увидеть проблемы в формировании мотивационной сферы для реализации программ здоровьесберегающего образования, использования здоровьесберегающих технологий. Лишь 25 % бакалавров выразили стремление добиться максимальной самостоятельности в работе, 53 % считают, что введение стандарта профессиональной деятельности педагога и ФГОС усложнит профессиональную деятельность, возрастут нагрузки на педагога и ответственность за результат обучения. Тестирование бакалавров показало, что 92 % не владеют здоровьесберегающими технологиями. Это связано с тем, что у студентов нет специального курса, а педагоги и психологи в своих предметных областях лишь частично затрагивают данную проблему.

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет» осуществляет обучение по направлению подготовки магистров 44.04.01 «Педагогическое образование», профиль «Здоровьесберегающее образование». Цель магистерской программы – фундаментальная всесторонняя подготовка специалистов в области образования, сохранения и развития здоровья, формирования ЗОЖ обучающихся и воспитанников разного уровня образования (от ДОО до образования взрослых). Подготовка магистрантов ведется с учетом современных методологических подходов. Поэтапное планирование и последовательное воплощение элементов модульной подготовки магистрантов и сквозное использование метода проектов позволяет гарантировать достижение планируемых результатов. Магистранты «Здоровьесберегающее образование» к моменту защиты диссертаций имеют 4–5 статей (РИНЦ и ВАК), апробированные авторские программы «Здоровье» для ОО (школы, ДОО, колледжи), монографии, участвуют в конференциях разного уровня и профессиональных конкурсах («Лучший учитель здоровья», «Конкурс профессионального мастерства», «Лучший учитель безопасности жизнедеятельности» и др.).

Следовательно, подготовка магистрантов за счет реализации модульного образования: общенаучного модуля, профессионального мо-

дуля, научно-методического модуля, исследовательско-проектного модуля, организационно-управленческого модуля (с соответствующими программами), дает им возможность выбора научной, педагогической и управленческой карьеры со сформированными здоровьесберегающими компетенциями.

Список использованной литературы

1. Абаскалова, Н.П. Современное развитие образования: от парадигмы обучения к парадигме учения / Н.П. Абаскалова // Профессиональное образование и занятость молодежи: XXI век. – Кемерово, 2015. – С. 172–173.
2. Fedorov, V.A. The Development of Vocational Pedagogical Education in Russia (Organizational and Pedagogical Aspect) [Электронный ресурс] / V.A. Fedorov, N.V. Tretyakova. – Режим доступа: <http://www.ijese.net/makale/1207>, свободный.
3. Третьякова, Н.В. Стратегические установки по управлению качеством здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш // Сибирский педагогический журнал. – 2015. – № 3. – С. 159–164.
4. Абаскалова, Н.П. Научный обзор: системный подход в педагогике здоровья / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2016. – № 2. – С. 5–24.
5. Fedorov, V.A. Quality management of educational institutions in protecting students' health: conceptual and structural-functional innovations [Электронный ресурс] / V.A. Fedorov, N.V. Tretyakova. – Режим доступа: <http://nvngu.in.ua/index.php/ru/>, свободный.
6. Абаскалова, Н.П. Педагогика здоровья: новый этап развития : монография / Н.П. Абаскалова, В.Н. Ирхин, А.Г. Маджуга. – Стерлитамак : Фобос, 2014. – 242 с.
7. Abaskalova, N.P. Formation in Baccalaureates and Masters of General Cultural and Professional Scopes in Field of Health Care / N.P. Abaskalova R.I. Aizman // American Journal of Educational Research. – 2014. – 2 (6). – P. 378–382.
8. Казин, Э.М. Формирование здоровьесберегающей компетентности педагогов в инфраструктуре образовательных организаций (методологические и организационно-педагогические аспекты) / Э.М. Казин, Э.В. Працун, О.Г. Красношлыкова и др. // Валеология. – 2013. – № 3. – С. 38–44.
9. Абаскалова, Н.П. Теоретико-практические аспекты здоровьесберегающих педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «быть здоровым» / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Прилепо // Вестник педагогических инноваций. – 2008. – № 2 (14). – С. 62–73
10. Зверкова, А.Ю. Формирование ключевой компетенции «быть здоровым» в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения / А.Ю. Зверкова, Н.П. Абаскалова // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 9. – С. 25–29.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО
И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОГО СОЦИУМА

THE FORMATION OF A HEALTHY AND SAFE LIFESTYLE
OF STUDENTS IN THE CONDITIONS
OF RURAL SOCIETY

Л.А. Акимова

канд. пед. наук,
Оренбургский государственный
педагогический университет
г. Оренбург, Россия

L.A. Akimova

Ph. D (Pedagogy),
Orenburg state pedagogical
University, Orenburg, Russia

В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования проблемы формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся в условиях сельского социума, выделены предпосылки решения проблемы, задачи, этапы ее разрешения.

Ключевые слова: здоровый и безопасный образ жизни, обучающийся, сельская школа.

The article presents the results of theoretical and empirical research of problems of formation of healthy and safe lifestyles of students in the conditions of rural society allocated: background to the solution of the problem, objectives, stages of its solution.

Key words: healthy and safe lifestyle, student, rural school.

Сегодня Россия переживает непростой период, сопровождающийся кризисными явлениями в экономике, политике, социальной сфере, культуре, образовании. Крайне тревожное положение сложилось в области обеспечения здоровья детства. Целый комплекс детских проблем связан с обучением и воспитанием, социализацией и социальной адаптацией. Ситуация детского неблагополучия настолько серьезна, что встает вопрос о сохранении генофонда нации, сохранения и развития физического и духовного потенциала будущего нашей страны. Здоровье и безопасность в современных жизненных реалиях представляют собой безусловную ценность не только для каждого человека как ресурса его развития, но и общества в целом.

Социальный заказ системе образования на воспитание здорового поколения отражен в стратегических приоритетах государственной образовательной политики. С переходом системы общего образования на новые стандарты, требования к обеспечению охраны жизни и здоровья, формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся в деятельности образовательных организаций приобрели системный характер. В контексте охраны жизни и здоровья обучающихся наиболее существенными компонентами образовательной системы являются:

организация здоровьесберегающей среды, организация учебно-воспитательного процесса с точки зрения здоровьесберегающей педагогики; оптимизация физического воспитания; реализация дополнительных образовательных программ; работа с родителями по вопросам здоровьесбережения обучающихся [2, 3].

Полноценная реализация требований образовательных стандартов по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся невозможна без взаимодействия с социальной средой, которая либо побуждает человека к здоровьесообразной деятельности, либо формирует деструктивные установки и привычки. Успех здоровьесформирующей работы образовательных организаций в значительной степени определяется как эффективностью взаимодействия со средой, использованием потенциала социума, в котором находится ребенок, с органами социальной защиты, правопорядка и общественными организациями (общества и фонды охраны материнства и детства, опеки и т. д.), так и с качеством самой социальной среды, ее валеологической направленностью.

Исследование валеологического образования обучающихся свидетельствует, к сожалению, о его весьма низком уровне, как в городских школах, так и в общеобразовательных организациях сельских районов.

Специфика сельской жизни, слабая материальная база сельских школ, их территориальная отдаленность от культурных центров направляет на поиск внутренних ресурсов в самой образовательной организации предпосылок для формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся. В числе основных:

1. Возможность интеграции тем по здоровьесбережению.

Информация о здоровье, безопасности и их обеспечении имеет особенности, связанные с интегративным характером знаний по формированию здорового и безопасного образа жизни. Здоровьесообразное поведение в большей степени детерминировано уровнем информированности о сохранении здоровья, его укрепления, о факторах, снижающих адаптационные резервы, о правилах оказания само- и взаимопомощи, соблюдении норм и правил безопасности. Приверженность к вредным привычкам провоцирует у обучающихся развитие хронических заболеваний. Как правило, употребление психоактивных веществ является спутником девиантного поведения, деструкций и десфункций. Перечисленные факторы риска существенно снижают возможность формирования у учащейся молодежи самостранительного поведения [1–3].

В условиях сельской школы, когда один педагог преподает несколько предметов, валеологическая интеграция более доступна, чем в городских. При наличии валеологической установки сельский учитель обладает большими возможностями воспитания мотивации на здоровый и безопасный образ жизни в урочное время.

2. Потенциал проведения уроков в разновозрастных группах.

В условиях сельской школы более тесное общение обучающихся разных возрастных групп. В силу производственной необходимости вариант проведения разновозрастных уроков определяет благоприятную возможность для взаимообучения, формирования гигиенических навыков, моделированию ситуаций в виде деловых игр, викторин валеологической направленности, что, безусловно, выступает позитивным фактором валеологического образования, отсутствующим в городских школах.

3. Использование природного фактора.

В формировании здорового и безопасного образа жизни обучающихся велика роль природных факторов.

Использование ценностного потенциала закаляющих процедур, форм активного отдыха более доступно в условиях села. Оптимизация двигательной активности в большей степени формирует ценностно-мотивированное отношение школьников к динамичным видам деятельности, в том числе к занятиям физической культурой и спортом. Благотворное влияние использования факторов окружающей среды на развитие физического потенциала объективно, его интенсивность находится в прямой зависимости от активности самого человека [4]. Проведение уроков и внеурочных мероприятий на открытом воздухе, организация походов оптимизируют физическую активность, позволяют минимизировать риск развития гиподинамии, улучшают эмоциональное состояние, увеличивают работоспособность.

Возможность употребления натуральных продуктов питания в сельской школе гораздо выше, чем в городской. При соблюдении принципов рационального питания в условиях сельского социума более оптимистична профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта и ожирения.

4. Тесная связь элементов социальной инфраструктуры.

Микросоциум села, как правило, среди элементов социальной инфраструктуры представлен работниками фельдшерско-акушерского пункта или сельской участковой больницы, педагогическим персоналом сельских школ, представителями сельской администрации и учреждений культуры. Ввиду немногочисленности элементов социальной инфраструктуры села их взаимосвязи оказываются наиболее прочными и эффективность работы по формированию здорового и безопасного образа жизни может иметь более высокие показатели, чем в условиях города, где эти связи зачастую являются разорванными.

5. Использование потенциала родительской общественности.

Родительская общественность – основной участник образовательных отношений в области здоровья и безопасности.

Образ жизни – явление внепространственное и вневременное, формируется и проявляется как в школе, так и вне ее. В условиях села роди-

тельская общественность и ее микросоциум сливаются в единое целое, что предоставляет возможность педагогическому коллективу осуществлять работу по пропаганде здорового и безопасного образа жизни комплексно и целостно, через родителей корректировать образ жизни села в целом.

Формы такой работы могут быть самыми разнообразными: проведение лекций, семинаров, консультаций; организация курсов по разнообразным вопросам роста, развития, сохранения, укрепления здоровья обучающихся; приобретение для родителей и законных представителей научно-популярной и методической литературы; реализация совместной деятельности учителей, родителей и школьников по организации спортивных мероприятий, развивающего досуга и т. п.

Выделенные положительные предпосылки для формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся в условиях сельского социума, безусловно, могут быть развиты в целостную системную работу сельской школы.

Среди основных задач организации здоровьесформирующей деятельности в сельской школе можно выделить:

- повышение компетентности педагогического коллектива школы по охране жизни и здоровья обучающихся, формированию здорового образа жизни;
- интеграцию валеологического содержания в урочной и внеурочной деятельности обучающихся;
- реализацию возможностей окружающей природной среды;
- разработку и реализацию программ валеологической направленности на основе социального взаимодействия;
- повышение культуры здоровья родителей.

Организация работы по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся на всех ступенях общего образования должна строиться на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности и осуществляться в 4 этапа:

1 этап – анализ состояния и планирование работы образовательной организации по обеспечению режима дня детей, адекватных возрасту нагрузок, физкультурно-оздоровительной работы, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек; организации просветительской работы с учащимися, родителями, педагогами; выделению приоритетных направлений с учетом результатов проведенного анализа.

2 этап – проектирование: 1) комплексной программы «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» (на ступени начального общего образования, является обязательной составляющей основной образовательной программы начальной ступени образования); 2) работы по направлению «Формирование культуры здорового и

безопасного образа жизни» (в программе воспитания и социализации обучающихся основной ступени общего образования).

3 этап – организация работы образовательной организации по следующим направлениям: 1)-просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни; 2) просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации педагогических работников и повышение уровня компетентности родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

4 этап – диагностика эффективности работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. В числе критериальной основы эффективности сформированности здорового и безопасного образа жизни могут выступать: мотивация и направленность на сохранение собственного здоровья и обеспечение безопасности как результат познания мира и себя самого; валеологическая активность; удовлетворенность субъектов здоровьесоздающей деятельности, физиологические показатели состояния здоровья обучающихся (в динамике).

Таким образом, только через образование, через консолидацию усилий органов образования, администрации образовательных организаций, педагогической и родительской общественности можно способствовать минимизации негативных факторов, повышению общего уровня здоровья подрастающего поколения.

Список использованной литературы

1. Абаскалова, Н.П. Педагогика здоровья: новый этап развития / Н.П. Абаскалова, В.Н. Ирхин, А.Г. Маджуга. – Sterlitamak : ФОБОС, 2014. – 242 с.
2. Акимова, Л.А. Педагогика здоровья : монография / Л.А. Акимова, Е.М. Голикова, Н.В. Сократов и др. – Оренбург : Экспресс-печать, 2013. – 428 с.
3. Акимова, Л.А. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся в образовательных организациях и деятельности педагога / Л.А. Акимова, Н.В. Сократов, Н.Н. Апрельва. – Оренбург, 2016. – 216 с.
4. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию : учебное пособие / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – Москва : Владос, 2000. – 192 с.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

ORGANIZATIONAL FEATURES OF CARRYING OUT CLASSES IN PHYSICAL CULTURE IN THE COURSE OF FORMATION OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Ю.В. Алеева

канд. пед. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

Y.V. Aleeva

Ph. D (Pedagogy),
Associate professor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье рассматриваются вопросы о значимости профессиональной, социально-психологической и дидактической адаптации студентов к вузовской специфике обучения. Рассматриваются ценности физической культуры и здорового образа жизни студентов. Выделяются следующие формы организации и проведения занятий по физической культуре: оздоровительные, спортивно-тренировочные и соревновательные. Определяются критерии нервно-эмоционального утомления студентов на основании проведённого исследования.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физические качества, физкультурно-спортивная деятельность.

In article questions of the importance of professional, social and psychological and didactic adaptation of students to high school specifics of training are considered. Values of physical culture and a healthy lifestyle of students are considered. The following forms of the organization and carrying out classes in physical culture are allocated: improving, sports and training and competitive. Criteria of neuroemotional exhaustion of students on the basis of the conducted research are defined.

Key words: physical culture, sport, physical qualities, sports and sports activity.

Наличие в общей культуре студентов такой составляющей, как физическая культура, дает основание утверждать, что культура – явление целостное и реализует она себя соответствующим образом. Своими элементами она представлена в обучении, в общении и отдыхе, в самообразовании и самосовершенствовании и т. п. Физическая культура представляет базовое начало социально-культурного бытия индивида, основополагающую модификацию общей культуры.

Физическая культура – важнейший элемент всестороннего гармонического развития человека. Воспитание физической культуры, по мнению В.А. Сухомлинского – это, «во-первых, забота о здоровье и сохранение жизни как высшей ценности; во-вторых, система работы, которая обеспечивает гармонию физического развития и духовной

жизни, многогранной деятельностью человека. От гармонии физического развития зависит многогранность духовного мира личности – моральное, интеллектуальное, эмоциональное, эстетическое богатство потребностей» [5, с. 336].

Физическая культура рассматривается нами главным образом не в традиционном плане как явление общественной жизни, сфера человеческой деятельности, а как продукт развития ее в индивиде, интериоризация культуры личностью.

В работе Ю.В. Киселевой и Н.В. Поповой рассматриваются теоретические и практические основы культуры учебной деятельности студентов, излагается авторский подход к проблеме ее формирования. Раскрывается специфика учебной деятельности в вузе, определяются педагогические условия становления культуры учебной деятельности студентов [2].

Процесс обучения в вузе будет совершенствоваться и развиваться только в том случае, если обучающиеся будут в полной мере обладать высокой дисциплиной учебного труда, добросовестностью, активностью, способностью к инициативе и творчеству, психологической устойчивостью и другими качествами, проявление которых находится в прямой зависимости от состояния здоровья человека, его физического состояния. Не случайно в настоящее время ставится вопрос о повышении роли физической культуры в укреплении здоровья молодежи. Специалисты, выходящие из стен вуза, должны быть подготовлены к трудовой деятельности, глубоко понимать положительное влияние физической культуры на различные виды деятельности человека.

Например, в работах Ю.В. Алеевой и Н.В. Поповой рассматривается проблема снижения интереса студентов к физической культуре, обосновывается необходимость раскрытия внутренних резервов личности студента, а именно его мотивации. Авторами рассматриваются педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой: организация информационного обеспечения; использование нетрадиционных систем физических упражнений; включение студента в практическую деятельность по физической культуре [1].

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекаются студенты в процессе физического воспитания, является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

Формы организации спортивно-оздоровительной работы предполагают и различную направленность учебно-тренировочных занятий.

Обычно выделяют следующие формы организации и проведения занятий: оздоровительные, спортивно-тренировочные и соревновательные.

Оздоровительные формы занятий, групповые и индивидуальные, рекомендуются студентам независимо от уровня физической подготовленности. Они решают следующие задачи: оптимизация состояния здоровья, лечение и профилактика заболеваний, восстановление функциональных приспособительных возможностей организма, устранение различных заболеваний, восполнение недостатка двигательной активности, разностороннее физическое развитие и физическая подготовка.

Спортивно-тренировочные формы занятий распространены преимущественно среди лиц молодого возраста. Эти формы предусматривают регулярную учебно-тренировочную работу, достижение спортивных результатов с учетом спортивных интересов занимающихся; предъявляют определенные требования к уровню физической и спортивной подготовленности.

Специальными исследованиями установлено, что распорядок жизни студентов, в частности такие его элементы, как организованность, систематичность, дисциплинированность, является важным условием успешной учебной деятельности [3].

Необходимо формировать у студентов сознательное отношение к сохранению здоровья с молодых лет. Однако в реальной жизни молодые люди нередко нарушают элементарные правила гигиены, быта, режим питания, сна и др. Так, 27 % студентов уходят на занятия без завтрака, в результате их работоспособность снижается на 9–12 %, 38 % студентов принимают горячую пищу два раза в день, 59 % студентов продолжают самоподготовку в период от 20 до 24 часов, продолжительность ее составляет 2,5–3,5 часа. Таким образом, значительная часть студентов выполняет ее за полночь, что влияет на качество сна. 62 % студентов бывают на свежем воздухе менее 30 минут в день, 29 % – до 1 часа при гигиенической норме 2 часа в день. К разнообразным закаливающим процедурам прибегают менее 2 % студентов, следствием этого являются вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и весенне-зимний периоды (до 80 % студентов).

Занятия физической культурой и спортом в различных формах еще недостаточно внедряются в повседневный быт студентов. Средние затраты времени на физическую культуру и спорт в структуре свободного времени у большинства студентов не превышают 5–7 %. Более высокие показатели наблюдаются, как правило, на I–II курсах, а на старших снижаются: I курс – 6,2 %, II – 6,4 %, III – 2,6 %, IV – 1,8 %. У женщин затраты времени на 18–33 % ниже, чем у мужчин [4].

Таким образом, установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдаются развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдаются более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей.

Список использованной литературы

1. Алеева, Ю.В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой / Ю.В. Алеева, Н.В. Попова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 2 (51). – С. 7–10.
2. Киселева, Ю.В. Педагогические условия формирования культуры учебной деятельности студентов / Ю.В. Киселева, Н.В. Попова // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 5. – С. 273–276.
3. Попова, Н.В. Роль физической культуры и спорта в организации учебного труда студентов / Н.В. Попова // Педагогическое образование на Алтае. – 2008. – № 1. – С. 164–170.
4. Попова, Н.В. Влияние физической культуры на организацию учебной деятельности студентов / Н.В. Попова // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2009. – № 13. – С. 31–33.
5. Сухомлинский, В.А. Избранные педагогические сочинения : в 3 т. / В.А. Сухомлинский. – Москва : Педагогика, 1979. – 560 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА И ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

INTERRELATION OF PHYSICAL AND INTELLECTUAL EFFICIENCY OF THE STUDENT AND TEACHER

А.А. Безносюк

д-р философии, профессор,
Кременецкая областная
гуманитарно-педагогическая академия
им. Тараса Шевченко,
Кременец, Украина

A.A. Beznosyuk

doctor of philosophy, professor,
Kremenetsky regional humanitarian
pedagogical academy
of Taras Shevchenko,
Kremenets, Ukraine

В статье анализируется влияние физического воспитания на умственную трудоспособность личности и основные условия эффективной организации умственного труда преподавателей и студентов. Исследование взаимосвязи физической и умственной работоспособности студента и преподавателя приобретают значительную актуальность в связи с возможностью их повысить в условиях целенаправленного и системного управления организмом человека средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: студент, преподаватель, физическое воспитание, профессиональная деятельность, умственная трудоспособность.

The article analyzes the influence of physical education on the mental capacity for work of a person and the basic conditions for effective organization of mental work of teachers and students. The study of the relationship between the physical and mental performance of a student and a teacher is becoming very relevant, in connection with the possibility of raising them in conditions of purposeful and systemic management of the human body by means of physical culture and sports.

Key words: student, teacher, physical education, professional activity, mental capacity for work.

В условиях интенсификации учебной и научной деятельности успешное решение задач обучения невозможно достичь только одними педагогическими методами. Доказано, что физические упражнения активно влияют на эффективность обучения, на элементы умственной работоспособности и используются для предупреждения и ликвидации умственной усталости [1, 3].

Физический труд – это естественная необходимость организма. Нормальная жизнедеятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нейроэндокринной системы, тканей организма возможна только при правильно определенной организации разносторонних мышечных нагрузок, которые постоянно необходимы для поддержания и укрепления здоровья человека.

Важная социальная задача состоит в определении оптимального уровня двигательной активности, при этом нужно охарактеризовать уровень движений, который необходим для хранения нормального функционального состояния организма. Оптимальные границы опре-

деляют уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень трудовой и общественной деятельности человека.

Причины многих серьезных заболеваний, которые ограничивают жизнедеятельность, современная медицина связывает с ее недостаточной физической активностью, которая особенно низкая в большей части у представителей умственного труда, в том числе преподавателей и студентов.

С началом обучения значительно возрастает объем умственной работы и одновременно ощутимо ограничивается двигательная активность студентов и время их пребывания на свежем воздухе. Физическое воспитание становится не только необходимым условием всестороннего развития личности, но и действенным фактором повышения умственной и физической работоспособности.

Поскольку кислород необходим для клеток мозга, это значит, что физические упражнения положительно влияют на умственную деятельность, снижают риск заболеваний, предотвращают переутомление.

Содержание физического воспитания студентов должно иметь ритмичный характер, при котором различные виды нагрузки (учебные, тренировочные и др.) чередуются с отдыхом. Процесс восстановления сил обеспечивается оптимальным распорядком дня, рациональным питанием, закаливанием и рядом определенных оздоровительных мероприятий.

Поэтому важной задачей вузов и семьи является правильная организация учебного дня студентов, умеренное насыщение его разнообразными физическими упражнениями (утренняя гимнастика, физкультминутки, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия произвольными физическими упражнениями, посещение тренажерных залов).

Ряд авторов обосновали оптимальную норму двигательной активности современного человека – 10–14 тысяч шагов в день (7–10 км) [2, с. 33].

Научно-технический прогресс имеет сильное влияние на информацию по вопросам политики и культуры, на научную и информационную индексацию трудовых и учебных процессов. В решении всех этих вопросов важнейшую роль играет активный двигательный режим. В связи с этим повышается роль сохранения и укрепления здоровья, систематизации физического развития, улучшения работоспособности и сопротивляемости организма человека к различного рода заболеваниям и снижение утомляемости.

Как же компенсировать недостаток двигательной активности? Это вопрос достаточно сложный. Нелегко давать заочные рекомендации, поскольку человек – это индивидуальность. Поэтому каждый человек должен конкретизировать общие рекомендации по отношению к самому себе.

Исследование взаимосвязи физической и умственной работоспособности приобретает значительную актуальность в связи с возможностью их повышения в условиях целенаправленного и системного управления организмом человека средствами физической культуры и спорта.

Работающий мозг потребляет значительно больше кислорода, чем другие ткани тела. Составляя 2–3 % от общего веса тела, мозговая ткань поглощает в состоянии покоя до 20 % кислорода, употребляемого всем организмом [2, с. 34].

При мышлении возникает кровенаполнения сосудов мозга, сужаются периферические сосуды конечностей и расширяются сосуды внутренних органов, то есть наблюдаются сосудистые реакции, противоположные тем, которые возникают при работе мышц. Функции сердечно-сосудистой системы изменяются мало. Другое дело, если такая работа сопровождается эмоциональными переживаниями.

Наблюдения клиницистов, педагогов, социологов говорят о том, что у людей, которые длительное время находятся в условиях информационных перегрузок, возникает так называемый «информационный невроз».

Долговременное нервно-эмоциональное напряжение без полноценного отдыха приводит к тому, что человек теряет сон, аппетит, у него плохое настроение, появляются вспышки раздражительности и т. д.

При долгосрочном занятии умственным трудом в организме могут возникнуть функциональные изменения, которые обусловлены главным образом малой подвижностью. Проявляется это в ухудшении работы сердца, склеротических изменениях кровеносных сосудов, появлении гипотонии (у молодых) и гипертонии (у пожилых), возникновении неврозов. Отсутствие движений приводит также к ослаблению дыхания. В нижних отделах легких, в брюшной полости и ногах застаивается кровь. Возникает атония кишечника, в организме накапливаются продукты гниения, появляются головные боли. Снижение окислительных процессов в организме приводит к анемии, ожирению. Известно, что эмоциональные реакции приводят к повышению уровня холестерина в крови в связи с увеличением выделения ряда гормонов. От мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, что приводит к ослаблению возбуждающего процесса и торможения в определенных зонах коры больших полушарий. Возникают условия для повышения усталости, снижения работоспособности не только физической, но и умственной, ухудшается общее самочувствие. Снижается тонус мышц, ухудшается осанка.

Все это подчеркивает исключительное значение правильной организации умственного труда и улучшения условий, в которых он выполняется.

Работоспособность человека определяется несколькими группами факторов:

- факторами физиологического характера (по состоянию здоровья, то есть нормальным функциональным состоянием основных систем, половой принадлежности, питанием, сном, общей нагрузкой, организацией труда и др.);
- психическими факторами (самочувствием, настроением, мотивацией и др.).

На работоспособность в данный момент влияет не только каждый из них в отдельности, но и различные их сочетания.

Высокая работоспособность обеспечивается только в том случае, если жизненный ритм правильно сочетается с индивидуальными биологическими ритмами человека. Наибольшее значение имеют суточные ритмы, в процессе которых меняется более 50 функций организма. Функциональное состояние сердечно-сосудистой, эндокринной, мышечной и других систем достигает максимальных значений в период бодрости, в то время как ночью в основном происходят процессы восстановления.

Чем точнее совпадает начало умственного труда с подъемом жизненно важных функций, тем продуктивнее они выполняются. Для человека важны природные биоритмы функционирования организма: наибольшая активность и работоспособность утром (8–12 часов), затем наблюдается некоторый спад в середине дня (12–16 часов), далее некоторое возвышение вечером (16–22 часа) и резкое снижение ночью (22–8 часов) [2, с. 36].

Очень важный фактор эффективности труда – соблюдение режима дня: четкое распределение работы, отдыха, питания, сна, их продолжительность и т. д.

Регулярность и чередование отдельных моментов режима дня способствуют выработке определенного ритма в деятельности организма. Благодаря созданию цепочки условных рефлексов каждая предыдущая деятельность становится условным раздражителем для последующей и подготовкой к ней. Активной деятельности организма при правильном режиме способствует также рефлекс, выработанный на определенное время. Вот почему систематизация повседневной жизни во времени является одним из важных требований режима.

Чередование труда и отдыха – важное условие плодотворной интеллектуальной деятельности человеческого организма.

Задача отдыха – ежедневного и ежегодного – восстановить оптимальное соотношение основных нервных процессов. Отдыхом может быть не только исключение на время всякой умственной деятельности, но и чередование занятий, переход от одной работы к другой.

Поскольку мозговая деятельность обладает известной инертностью, очень полезно перед сном осуществлять 30-минутные прогулки на свежем воздухе. Иногда при очень интенсивной и нерегламентированной умственной работе возникает необходимость поспать днем 30–40 минут.

Сложным является вопрос дозирования умственного труда, что не всегда возможно. Творческая деятельность не может быть произвольно остановлена, она продолжается и в свободное время, даже во сне. Кроме того, в большинстве видов умственной деятельности оптимальные результаты могут быть получены при долговременной и упорной сосредоточенности на решении любой задачи. Поэтому находить резервы для отдыха и восстановления следует не в снижении мозговых усилий, а в дозированных нагрузках и активном отдыхе.

Движения мышц создают огромное количество нервных импульсов, которые обогащают мозг массой ощущений, поддерживают его в нормальном рабочем состоянии. При попытке усвоить любой заданный материал у человека подсознательно сокращаются и напрягаются мышцы, которые выпрямляют и сгибают коленный сустав. Возникает это потому, что импульсы, идущие от напряженной мускулатуры в центральную нервную систему, стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус.

При деятельности, которая не требует физических усилий и точно координированных движений, чаще всего напряжены мышцы шеи и плечевого пояса, а также мышцы лица и речевого аппарата. Объясняется это тем, что их активность тесно связана с нервными центрами, которые управляют вниманием, эмоциями и речью.

Тонус и работоспособность головного мозга поддерживается в течение длительных промежутков времени, когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением. Такой ритм движений наблюдается во время ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках и многих других движениях, выполняемых ритмично и с умеренной интенсивностью.

Следовательно, для успешного умственного труда нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело.

Оптимально дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создает устойчивое настроение, которое служит благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления.

Физическая и умственная работоспособность имеют общую физиологическую основу систем и механизмов обеспечения, связанных между собой. Проблема оценки, коррекции и управления умственной работоспособностью все больше привлекает внимание ученых в связи с интенсификацией образования, увеличением количества информации и повышением требований к качеству обучения.

Однако вопросы эффективного управления физической и умственной работоспособностью с помощью конкретных форм двигательной активности по распределению видов, объемов и интенсивности нагрузок не изучены. Для того чтобы сформировать высококвалифицированного, здорового специалиста, способного к нестандартному мышлению,

способного генерировать новые идеи, нужно, чтобы основные звенья информационно-памятных процессов действовали быстро, дифференцированно, чтобы переход в долговременную память был полон, а ассоциативные процессы, которым принадлежит важная роль в творческой деятельности специалиста, точно сочетали блоки информации, логично формируя новизну.

Владение механизмами оптимизирующего влияния конкретных форм и видов физических упражнений на физическую и умственную работоспособность значительно расширит возможности преподавателя, поможет ему не только повышать уровень физической подготовленности студентов, но и корректировать рейтинг успеваемости. Поэтому значительное внимание предоставляется выявлению корректирующих действий физических упражнений на показатели умственной работоспособности. Установить, изучить и обосновать эти взаимосвязи исключительно важно, поскольку они могут быть использованы для коррекции отстающих психофизиологических качеств умственной работоспособности. Большое практическое значение может иметь появление новых комплексных технологий и методик диагностики с использованием современных методов исследования, математических методов анализа.

Исследование взаимосвязи физической и умственной работоспособности студента и преподавателя приобретает значительную актуальность, в связи с возможностью их повысить в условиях целенаправленного и системного управления организмом человека средствами физической культуры и спорта.

Список использованной литературы

1. Гуменний, В.С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності / В.С. Гуменний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків, 2011. – № 1. – С. 45–48.
2. Косенко, А.Ф. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність особистості / А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна // Збірник наукових праць Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка. – Вип. 1. Сер.: Педагогічні науки. – Кременець, 2007. – С. 33–39.
3. Цукер, А.А. Типология активных форм обучения и современный учебный процесс / А.А. Цукер // Проблемы и перспективы развития образования взрослых : мат. науч.-пр. конф. – Новокузнецк : ИПК, 2001. – Ч. 1. – С. 54–56.

АДАПТАЦИЯ КУРСАНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ С ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ЛЕТНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

ADAPTATION OF STUDENTS TO STUDY AT BOARDING SCHOOL WITH INITIAL FLIGHT TRAINING

И.А. Виноградова

магистрант,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия
Научный руководитель –
Е.В. Четошникова

I.A. Vinogradova

Student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье раскрыты особенности адаптации подростков к обучению в довузовских образовательных учреждениях с военным уклоном, в частности школе-интернате с первоначальной летной подготовкой. Рассмотрены особенности процесса адаптации подростков с точки зрения ее социально-психологического уровня.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, военные учебные заведения, школа-интернат с первоначальной летной подготовкой.

The article reveals the peculiarities of adaptation of adolescents to training in pre-University educational institutions with a military bias, in particular the boarding school with initial flight training. The peculiarities of the process of adaptation of teenagers, from the point of view of its socio-psychological level.

Key words: adaptation, socio-psychological adaptation, military schools, boarding school with initial flight training.

Особое место в вооруженных силах нашей страны занимает военная авиация. В настоящее время все чаще молодые люди, приходящие на службу в ВС РФ, обладают низким уровнем мотивации. Почти четверть молодых офицеров по прибытии к новому месту службы практически сразу подают рапорт об увольнении из рядов ВС РФ, так как эффективность деятельности образовательных учреждений Министерства обороны нередко не отвечает требованиям выпускников военных училищ. Для Военно-воздушных сил такое состояние дел особенно разрушительно, т. к. летный и инженерно-технический состав стареет, а молодые офицеры, столкнувшись с проблемами военной службы, сочетающимися с неудовлетворительным материально-техническим обеспечением, утрачивают мотивацию к самоотверженному выполнению своих служебных обязанностей.

В нашей стране в настоящее время в рамках основных положений военной реформы и реализации Государственной программы вооружения на период до 2020 г. приоритетной остается задача оснащения войск высокотехнологичным вооружением и современной военной техникой.

Данная задача подразумевает применение последних достижений науки и передовых технических решений, материалов и технологий, что естественно требует подготовки высококвалифицированных специалистов в системе военного образования [10].

В России вновь оказался востребованным такой вид образовательных учреждений, как кадетские корпуса, воспитанники которых на протяжении 300 лет входили в отечественную и мировую когорту выдающихся государственных деятелей, полководцев, талантливых ученых, представителей культуры и искусства. В период с 1990 по 2010 год число кадетских образовательных учреждений в стране значительно возросло. Часть из них функционирует на базе общеобразовательных школ, другие как самостоятельные кадетские корпуса, школы-интернаты с первоначальной военной подготовкой.

В настоящее время проблему комплектования учебных заведений Военно-воздушных сил квалифицированными кадрами частично решают общеобразовательные (специальные) школы-интернаты с первоначальной летной подготовкой (далее – школы-интернаты), являющиеся институтом ранней профессионализации будущих авиаторов. Школа-интернат создается с целью предоставления возможности получить воспитанниками среднее (полное) общее образование в рамках государственных общеобразовательных стандартов, интеллектуального, культурного, физического и нравственного развития, адаптации к жизни, служению Отечеству на военном и гражданском поприще. Почти двадцатилетнее существование данного института оказывает в целом положительное влияние на состояние дел в Военно-воздушных силах России. В то же время есть возможности оптимизации подготовки воспитанников для службы в ВС РФ. Речь идет, прежде всего, о психологической готовности к военной службе, об уровне образованности, здоровья и интегральном психологическом явлении военно-профессиональной направленности личности будущего военного летчика [8].

Образовательный процесс в школах-интернатах имеет свою специфику. Наряду с общеобразовательной и физической подготовкой подростки проходят начальную военную подготовку, а также психологическую подготовку к профессиональному самоопределению и руководству военным подразделением. Помимо этого школы-интернаты с первоначальной военной подготовкой готовят не просто выпускника с общим (полным) средним образованием, а будущего офицера, также учебно-воспитательная деятельность осуществляется в строго организованных условиях жизнедеятельности, основанных на соблюдении законов воинской жизни [6].

Существует особенность образовательного пространства школы-интерната, на которую необходимо обратить внимание, так как она обусловлена наличием особых ролевых и социально-психологических отношений между субъектами. Функционально-ролевые отношения характеризуются строго регламентированным деловым общением и взаимодействием, носящими недемократический стиль (общение согласно Уставу внутренней службы ВС РФ). Межличностные отношения между субъектами подразумевают наличие высокого авторитета командира.

Социально-психологическая сторона обучения подростков в школах с военной подготовкой существенным образом меняется и характеризуется ограничением контактов с привычными референтными группами; сменой привычного образа жизни и режима, преобладанием коллективных отношений над личностными, наличием определённого ограниченного социума, недемократическим характером отношений и взаимодействий; регламентом и жёстким режимом и др.

Поступление в школы-интернаты с первоначальной летной подготовкой является сложным этапом в жизни каждого подростка, обусловленным процессом адаптации, во-первых, к новым условиям жизнедеятельности, во-вторых, переходом в среднее звено, в-третьих, началом подросткового периода. Школы-интернаты являются первой ступенью в системе психологического обеспечения формирования и развития личности военного летчика. К поступлению допускаются юноши, окончившие в год поступления 9 классов, годные по состоянию здоровья. Срок обучения составляет 2 года (10-й и 11-й классы)

Психологически подростковый возраст крайне противоречив, он характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах развития. Задача личности в подростковом возрасте – интегрировать все предыдущие ответы на вопросы о собственном Я в целостную картину самосознания. Значимым показателем социального развития выступают интересы развивающейся личности, интеллектуальная и эмоциональная активность. В процессе продвижения в общем психическом развитии у школьников формируются новые, более широкие интересы, возникают различные увлечения и появляется стремление занять иную, более самостоятельную, более «взрослую» позицию, которая связана с таким поведением и такими качествами личности, которые, как им кажется, не могут найти своей реализации в «обыденной», школьной жизни.

Именно в этот период происходит разрушение привычных форм детско-взрослых общностей и установление новых форм взаимоотношений с взрослыми и сверстниками. Подростковый период связан с возникновением самосознания как осознания себя в системе обществен-

ных отношений, развитием новых форм взаимоотношений с людьми, становлением личностной ответственности, обостряющей потребность подростка в общественном признании. Поэтому в подростковом возрасте и выделяется очередной промежуточный рубеж социального движения («Я в обществе»), обычно приходящийся на 14–15 лет [12].

Адаптация в школе-интернате – это процесс приспособления воспитанника к новым условиям не только обучения, но и всей жизнедеятельности, пронизанной законами новой воинской жизни. Диапазон адаптации подростка зависит от многих факторов, в частности притяжения и неприятия себя, уровня эмоционального комфорта и дискомфорта, напряженности, внутреннего контроля, ведомости и проявления эскапизма, общительности и эмоциональной стабильности, соматических проблем и проблем социализации [3]. Поэтому поступление в школу-интернат с первоначальной летной подготовкой ставит перед подростком ряд сложных задач, одной из которых является – адаптация.

Для адаптации в новой социальной среде важно умение быстро находить свое место в совместной деятельности, свою роль в новом коллективе, умение находить в рамках существующих условий возможности для проявления способностей и интересов. Адаптация в контексте военного образования – это:

1) адаптация к самой учебной деятельности, которая характеризуется как текущим (экспертная оценка успешности и текущая успеваемость), так и итоговым контролем успешности (успешностью сдачи сессии, количеством задолженностей и т. д.);

2) адаптация к служебным обязанностям, к служебной деятельности – соблюдению распорядка дня и воинской дисциплины, готовность к подчинению, наличие поощрений и взысканий за несение службы в карауле или исполнение служебных обязанностей в наряде, хорошие или удовлетворительные взаимоотношения с командирами – офицерами и сержантским составом;

3) адаптация в коллективе, в общении, которая характеризуется социометрическим статусом, позицией в учебной группе, участием (или неучастием) в конфликтах, стилем поведения в конфликтной ситуации [10].

Свое развитие проблема адаптации как социально-психологический процесс приспособления личности к новой среде нашла в работах представителей психоанализа (А. Адлер, Г. Гартманн, Р. Лазарус, Дж. Такер, А. Фрейд, З. Фрейд); бихевиоризма (Г. Айзенк, Э.Ч. Толмен, К. Халл, Р. Хэнки); интеракционизма (Г. Блумер, И. Гофман, Дж.Г. Мид, Л. Филлипс, Т. Шибутани); гуманистического подхода (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Э. Эриксон), когнитивной психологии (Дж. Бэрри, Ж. Пиаже и др.).

Факторы нарушения процесса школьной адаптации исследовались Л.С. Алексеевой, С.А. Беличевой, Г.М. Бреславом, Н.И. Буяновым, И.В. Дубровиной, Н.М. Жариковым, В.Е. Каганом, М.С. Логиновой, М.А. Лебедевым, Н.В. Литвиненко, Е.В. Новиковой, А.М. Прихожан, Л.С. Славиной.

В общепсихологическом подходе (С.Л. Рубинштейн, К.К. Платонов, В.С. Мерлин, А.Г. Ковалев, В.П. Каширин), подходах возрастной (Л.Н. Божович) и педагогической психологии (П.М. Якобсон, Е.М. Никиреев), профессионалистическом (С.С. Мартынова, Н.В. Кузьмина), социально-психологическом (В.Н. Мясищев, М.С. Неймарк, Д.И. Фельдштейн, И.Д. Егорычева, А.В. Булгаков) и военно-профессионалистическом подходах (М.И. Дьяченко, Н.Ф. Феденко, М.П. Коробейников, А.М. Столяренко, Ю.П. Зуев, А.И. Александров, Г.Д. Луков, Л.Ф. Железняк, В.А. Пономаренко, В.Т. Юсов, Д.В. Гандер, Н.Д. Лысаков). Данные подходы и научные исследования являются методологическими основаниями работы.

Проблема заключается в недостаточной изученности процесса адаптации ребёнка при поступлении в школу-интернат с первоначальной военной подготовкой. Практически не изучены психологические особенности детей, которые могут способствовать более быстрому и безболезненному формированию социально-психологической адаптации к школе-интернату. Также отсутствуют программы социально-психологического сопровождения адаптированности воспитанников с учетом специфики образовательного учреждения.

При этом главной задачей школы-интерната с первоначальной летной подготовкой является не только дать воспитаннику среднее (полное) общее образование, в соответствии с единым государственным образовательным стандартом, но и ряд других важных задач:

- дать знания и навыки первоначальной летной (инженерно-технической) подготовки, необходимые для последующего успешного освоения профессиональных образовательных программ в военных и гражданских авиационных вузах РФ;
- подготовить воспитанника физически крепким, выносливым и дисциплинированным, создать благоприятные условия для разностороннего развития личности;
- сформировать у подростков общую ориентацию на профессию кадрового военного или государственную службу при соблюдении добровольности профессионального выбора по выпуску;
- выработать высокие нравственные качества, психологическую устойчивость, любовь к Отечеству и готовность к его защите;

- воспитать у обучаемых высокое чувство патриотизма, сознание общественного и воинского долга, любовь к военной службе и профессии офицера Военно-воздушных сил.

Таким образом, социально психологическая адаптация в контексте подготовки учащихся к военной службе представляет собой важнейший фактор, обеспечивающий регулятивные функции в отношении поведения и психологических состояний в процессе вхождения в новую для них военно-социальную среду. В структурном отношении социально-психологическая адаптация состоит из интеллектуального, поведенческого, эмоционально-волевого и мотивационного компонентов в совокупности обеспечивающих достижение необходимой вариативности поведения курсанта в меняющихся условиях военной службы.

Список использованной литературы

1. Алешкин, В.В. Социально-психологические аспекты формирования военно-профессиональной ориентированности учащихся : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / В.В. Алешкин. – Москва, 1991. – 268 с.
2. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович ; под ред. Л.И. Фельдштейна. – Воронеж, 1995. – 352 с.
3. Боровик, А.М. Социально-психологическое сопровождение адаптации воспитанников к условиям кадетской школы-интерната «Навигацкая школа» / А.М. Боровик // Вестник Российского нового университета. – 2013. – № 1. – С. 28–33.
4. Булгаков, А.В. Возрастные кризисы развития школьников и психологическая помощь / А.В. Булгаков, Е.Б. Редькина. – Москва : СГУ, 2001. – 115 с.
5. Виноградов, В.И. Психодиагностическое обеспечение формирования психологической готовности личности к профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.И. Виноградов. – Москва, 1996. – 20 с.
6. Иванова, М.В. Показатели социально-психологической адаптации воспитанников суворовского военного училища / М.В. Иванова // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 9–2. – С. 240–243.
7. Караковский, В.А. Школьное воспитание в новых условиях / В.А. Караковский // Открытая школа. – 2003. – № 3. – С. 7–11.
8. Королев, Л.М. Психологическое обеспечение профессионального становления молодого летного состава бомбардировочной авиации : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.14 / Л.М. Королев. – Москва, 1998. – 260 с.
9. Корчемный, П.А. Психология летного обучения / П.А. Корчемный. – Москва : Воениздат, 1986. – 136 с.
10. Корытков, В.А. Педагогическое обеспечение профессиональной адаптации военнослужащих по призыву в частях противовоздушной обороны Вооруженных сил России : дис. ... канд. пед. наук / В.А. Корытков. – Новосибирск, 2013.
11. Лысаков, Н.Д. Формирование и развитие личности воспитанников общеобразовательных школ-интернатов с первоначальной летной подготовкой / Н.Д. Лысаков. – Москва, 2001.
12. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – Москва : Академия, 2000. – 456 с.

ПРИШКОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ В ГОРОДЕ БАРНАУЛЕ КАК ЧАСТЬ ОБЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

PRESCHOOL SPORTS SECTIONS IN THE BARNAULA CITY AS A PART OF THE GENERAL EDUCATIONAL PROGRAM

М.Ю. Долженко

Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

M.Yu. Dolzhenko

Altai State
Pedagogical University,
Barnaul, Russia

Потенциал положительного влияния от приобщения молодого поколения к здоровому образу жизни и укреплению индивидуального здоровья одновременно с закаливанием характера огромен. Решение такой общественной задачи – одна из основных проблем образовательно-воспитательного процесса современной системы образования. В рамках рассуждения о возможных путях решения данной проблемы мы предлагаем в некотором роде радикальный подход. Суть подхода состоит во включении в школьную образовательную программу обязательных занятий в пришкольных спортивных секциях по различным видам спорта, выбор которых должен иметь свободный характер.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школьная образовательная программа, спортивные секции

The potential of positive influence from familiarizing the younger generation with a healthy lifestyle and strengthening individual health, while tempering the character is enormous. The solution of such a public task is one of the main problems of the educational and upbringing process of the modern education system. Within the framework of reasoning about possible ways of solving this problem, we propose in some way a radical approach. The essence of the approach is to include in the school curriculum compulsory classes in the school sports sections for various sports, the choice of which should be free.

Key words: healthy lifestyle, school educational program, sports sections.

Зачастую приходится слышать о проблеме слабого здоровья и плохого физического состояния у детей, как в Алтайском крае, так и в России в целом. Постоянно памятуя о данной проблеме, невольно начинаешь принимать данный факт как должное, нечто нормальное, с чем нельзя бороться. Такая составляющая мировоззрения людей рождает нежелание бороться, чувство отчаяния и безнадежности в вопросах решения задач укрепления здоровья целого поколения. Несмотря на научный прогресс, силу и авторитет государства по прежнему определяет сильная и здоровая нация, если не принять кардинальных мер по решению этой проблемы, мы в скором времени столкнемся с гораздо более глобальными сложностями. К сожалению, используемые на данный момент средства в школе не работают, так как все они сведены к «плакатной» агитации ЗОЖ. На наш взгляд, пришло время для решительных

действий, выраженных созданием на базе школ города Барнаула спортивных секций строго обязательного посещения. Для чего необходимо проведение ряда законодательных мер в области школьного образования регионального и федерального уровней. Мы предполагаем, что в долгосрочной перспективе данные меры приведут к серьезным улучшениям показателей здоровья, силы и одновременно с этим культуры молодых поколений города Барнаула, края, России.

Предложенная идея сопряжена с рядом экономико-социальных сложностей, выраженных финансовыми затратами на оборудование мест занятий и содержание рабочих и возможные протесты общественных масс по поводу ограничения свободы выбора самореализации. Поэтому мы предлагаем в виде эксперимента начать осуществление проекта локально, выбрав местом проведения город Барнаул, что при необходимой поддержке государства частных инвесторов, меценатов сделает столицу Алтайского края одним из главных «спортивных» городов страны.

Для реализации такой идеи необходимо создать на базе каждой из школ города спортивную секцию, предварительно организовав необходимые условия для проведения занятий (строительство спортивных залов, бассейнов, привлечение персонала по содержанию данных сооружений, специалистов в области физической культуры и спорта). При этом рекомендовано привлекать к работе не учителей физической культуры школы, на базе которой создана секция, а отдельных тренеров, так как совмещение этих должностей не является возможным ввиду недостатка времени и узкоспециализированной спортивной направленности требуемой спортивной секции. На базе школы должна быть создана секция по одному-двум видам спорта с утренним и вечерним временем проведения спортивных занятий. Данный факт предопределяет сменная система школьного образования, таким образом, обучающиеся в утреннее время будут посещать вечерние тренировочные занятия, а обучающиеся в послеобеденное время соответственно утренние тренировочные занятия.

Следует использовать широкий перечень видов спорта для того, чтобы детям был предоставлен большой спектр возможностей раскрыть свои способности. Предлагается базовые виды спорта дублировать в районах города, так как такие виды должны привлечь наибольшее число учащихся, также могут быть дублированы виды спорта популярные, но не из числа базовых. Поэтому перед распределением направленности секций между школами нужно провести мониторинг индивидуальных предпочтений школьников и их родителей, и уже на этой основе реали-

зовывать предложенный проект. Важно дать ребенку и его родителям выбор, каким видом спорта заниматься, но выбор (заниматься или нет) не предоставлять. Заниматься должны все! Для чего необходимым является принятие законодательных мер на региональном и федеральном уровне, обязывающих детей заниматься, по крайней мере, в одной из предложенных секций 3–5 раз в неделю. Что сделает данные занятия частью общего обязательного образования, с аттестацией, как и по другим школьным дисциплинам.

При создании секции с обязательными посещениями занятий от 3 до 5 раз в неделю целесообразно выдвинуть требования к учащимся, выраженные в обязательном участии в спортивных состязаниях различного уровня, что является одним из основных средств закаливания характера в спорте. Следует также сделать обязательным выполнение разрядных нормативов по избранному виду спорта, ведение личного дневника спортивного совершенствования. Все эти требования и освоение теории и методики вида спорта определяют аттестационные отметки.

Школьники с различными отклонениями в развитии должны будут посещать занятия лечебной физической культуры в предварительно оборудованных центрах, что позволит без лишних финансовых затрат со стороны родителей минимизировать проблемы здоровья своих детей. Система оценки таких детей должна быть индивидуальной, с учетом физического состояния каждого ребенка.

Для реализации проекта планируется использовать федеральный и региональный государственный бюджет, привлекать спонсоров из числа краевых и общероссийских предпринимателей. Содержание рабочего персонала, специалистов в области физической культуры и спорта должно лечь на плечи федерального бюджета, также и уход за спортивными объектами. В школах планируется выдавать «разовые проездные» на различные виды транспорта с маршрутами внутри города Барнаула для того, чтобы ученик мог бесплатно добраться до нужного места тренировочного занятия. Ученики могут выбрать место тренировочных занятий в любой школе города. Выдача проездных должна осуществляться по одному экземпляру каждому ученику в день тренировочного занятия во время учебных занятий в школе, где ученик будет заниматься изучением школьных дисциплин, или за день до тренировочного занятия (применительно к учащимся послеобеденной смены обучения).

Важным фактором станет сотрудничество школ со спортивными клубами, на базе которых также могут проводиться тренировочные занятия, заключая договора либо об использовании спортивных объектов

клубов, либо по полному привлечению услуг клубов (аренда объектов и услуги клуба должны будут оплачиваться из федерального бюджета).

Исходя из опыта реализации проекта в городе Барнауле, планируется расширить географию проекта как внутри субъекта РФ, так и в других ее субъектах. Используя опыт нашего города, будет проще и экономичней реализовать такой проект в других городах страны. Но не следует забывать о том, что мы преследуем цель массового укрепления нации, поэтому проект со временем должен проникнуть и в сельские школы.

В результате реализации проекта в городе Барнауле появится ряд оснащенных спортивных объектов, которые можно использовать для занятий не только школьников, но и всех жителей города, что окажет положительное влияние на укрепление здоровья и улучшение физического состояния граждан разных возрастов. Огромный толчок к развитию получит массовый и профессиональный спорт в стране. Массовость в спорте – наиболее приоритетный показатель, так как именно он отражает физическое состояние поколения, поэтому одной из основных целей проекта является формирование мощной базы массового спорта, а уже потом на его основе и спорта высших достижений. С развитием спорта высших достижений и массового спорта на основе действия данного проекта город Барнаул может стать одним из наиболее авторитетных городов в стране в сфере физической культуры и спорта, привлекая дополнительные инвестиции в развитие инфраструктуры города.

Школьники как целевая группа проекта получают бесплатную возможность заниматься популярными видами спорта, возможность реализовать себя в спортивной деятельности. Более того, спортивная тренировка является серьезным средством в формировании мировоззрения и закалывания характера, что позволит решить ряд вопросов популяризации и использования средств ЗОЖ, сделать ребенка культурным, ответственным, целеустремленным.

Список использованной литературы

1. Галкин, В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес / В.В. Галкин. – Москва, 2006.
2. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – Москва, 2002. – 288 с.
3. Золотов, М.И. Экономика массового спорта / М.И. Золотов, Н.А. Платонова, О.И. Вапнярская. – Москва, 2005.
4. Кузьмак, Б.С. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта / Б.С. Кузьмак, А.А. Осинцев. – Москва, 1981. – 280 с.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ
НА ПРИМЕРЕ ИНСТИТУТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АЛТГПУ

THE CONCEPT OF FORMATION OF THE HEALTH SAVING
ENVIRONMENT IN PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATION
INSTITUTION ON THE EXAMPLE OF INSTITUTE OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORT ALTAI STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

М.Н. Клейменова

канд. техн. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

M.N. Kleymenova

Ph. D (Technological Sciences),
associate professor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

Статья посвящена разработке комплексной программы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни посредством создания здоровьесберегающей академической среды института в соответствии не только с возрастными и индивидуальными особенностями студентов, но и с учетом целей и задач профессиональной подготовки будущего учителя.

Ключевые слова: педагогический вуз, здоровьесберегающая среда, комплексная программа.

Article is devoted to development of the comprehensive program on formations of value of health and a healthy lifestyle by means of creation of the health saving academic environment of institute in compliance not only with age and specific features of students, but also taking into account the purposes and problems of vocational training of future teacher.

Key words: pedagogical higher education institution, health saving environment, comprehensive program.

Современный период развития общества выдвигает проблему здоровья человека в качестве глобальной мировой проблемы. По многочисленным научным данным в последнее время наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения и в том числе студенческой молодежи, в то время как общество нуждается в активных, здоровых, творческих личностях, готовых реализовывать себя во всех жизненных сферах, в первую очередь в профессиональной деятельности.

К вузовским факторам риска, которые негативно сказываются на здоровье студентов, относятся: интенсификация образовательного процесса, нередко присутствующая стрессовая среда, подчас нерациональная организация учебно-воспитательной деятельности, ее несоответствие возрастным и функциональным возможностям обучающихся, отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ) и т. д. Немаловажную

роль в формировании здоровьесберегающего мышления студента играет личность преподавателя, который должен быть не только убежденным сторонником принципов ЗОЖ, но и владеть технологией формирования у своих подопечных практических навыков профилактического направления. Необходимым условием для развития личности студента становятся инновационные педагогические подходы, позволяющие осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья как ценности [1].

Учитывая профессиональные задачи будущих учителей, реализация такого подхода в институте физической культуры и спорта (ИФКиС) Алтайского государственного педагогического университета (АлтГПУ) приобретает особую значимость, поскольку студентам необходимо не только прививать чувство ответственности за свое собственное здоровье, но, что не менее важно, успешно формировать целый комплекс превентивных компетенций. Это возможно при условии реализации в институте такого комплексного, системного здоровьесберегающего подхода, осуществление которого будет способствовать воспитанию не только здоровых, но и профессионально и социально активных специалистов, способных к творческому и эффективному преобразованию окружающей среды в плане ее оздоровления.

Таким образом, **основная идея заявленной в названии темы** – идея формирования ценности здоровья и здорового образа жизни посредством создания здоровьесберегающей академической среды института в соответствии не только с возрастными и индивидуальными особенностями студентов, но и с учетом целей и задач профессиональной подготовки будущего учителя.

Решение заявленной проблемы на основе анализа литературных источников и передового опыта некоторых российских вузов возможно посредством создания комплексной программы формирования здоровьесберегающей среды в институте физической культуры и спорта АлтГПУ, целью которой является концептуальная основа создания и развития инфраструктурных, организационных и управленческих условий формирования здоровьесберегающей среды ИФКиС [1–3].

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи [3]:

- формирование культуры здоровья студентов на основе осознания здоровья как ценности, формирование мотивации на здоровый образ жизни;
- создание приоритета здорового образа жизни через осознание ценности здоровья;

- создание ситуации нетерпимого отношения ко всем видам психоактивных веществ;
- внедрение системы мер профилактического, адаптивного характера, связанных с оздоровительными мероприятиями, психологической поддержкой студентов;
- мониторинг состояния здоровья участников образовательного процесса;
- создание воспитательной среды, направленной на творческое саморазвитие и самореализацию личности;
- организация комплекса мероприятий по сохранению здоровья студентов.

Анализ факторов, определяющих готовность института к организации здоровьесберегающего пространства и формированию культуры здоровья студентов, позволил выявить следующие основные направления работы по реализации политики приоритета здоровья:

- создание благоприятных социальных и материальных условий и оптимального психологического микроклимата, способствующих воспитанию физически здоровой, духовно богатой, высоконравственной, образованной личности, уважающей себя и свое окружение;
- проведение подготовки преподавателей, сотрудников и студентов в целях повышения самосознания в вопросах ценности здоровья и здорового образа жизни и формирования потребности в проведении профилактических и реабилитационных мероприятий для поддержания и восстановления здоровья;
- повышение квалификации субъектов образовательного процесса по вопросам теории и практики формирования здорового образа жизни;
- создание и использование здоровьесберегающих педагогических технологий в образовательном процессе;
- увеличение объема и повышение качества внеаудиторных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- проведение прикладных научных исследований состояния здоровья субъектов образовательного процесса в системе высшего профессионального образования и участие в реализации отраслевых программ регионального и федерального уровней, направленных на сохранение и улучшение здоровья населения;
- содействие распространению опыта формирования здоровьесберегающего образовательного пространства на другие факультеты и институты АлтГПУ;
- создание организационно-педагогических, материально-технических и санитарно-гигиенических условий здоровьесбережения;

- усиление контроля над медицинским обслуживанием студентов;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья профессорско-преподавательского состава и сотрудников института.

Таким образом, в силу большого количества намеченных мероприятий реализация программы формирования здоровьесберегающей среды в ИФКиС должна осуществляться на многоуровневой основе.

Первый уровень – общеузовский, предполагает проведение массовых мероприятий, предусмотренных планом работы вуза:

- разработка и проведение общеузовских и факультетских мероприятий;
- активное сотрудничество со студенческим активом вуза: студенческими советами, старостами курсов, потоков, профактивом;
- координация работы кафедр и кураторов курсов;
- обеспечение преемственности программы при переходе студентов с курса на курс.

Для координации и организации внеучебной работы в институте назначается заместитель директора по воспитательной работе.

Второй уровень – факультетский, предусмотренный планом работы института. Осуществляется под руководством специально назначенного ответственного лица по ЗОЖ из числа преподавательского состава или сотрудников. Он осуществляет свою деятельность в тесном взаимодействии с кураторами курсов, заместителем директора по воспитательной работе и старостами учебных групп.

Третий уровень – групповой, предусмотрен планом коллектива академической группы. Осуществляется под руководством старосты группы в тесном сотрудничестве с куратором курса, заместителем директора по воспитательной работе, студенческим научным обществом, студенческим активом и студенческим профкомом.

Кроме того, возможен *индивидуальный характер* организации здоровьесберегающей деятельности. Данный вариант предполагает организацию работы, осуществляемую преподавателями в следующих формах:

- индивидуальное консультирование преподавателями студентов по вопросам здоровья и здорового образа жизни в рамках учебного курса дисциплины;

- разработка индивидуализированных программ профессионального становления и развития студента по аспектам здорового образа жизни, с вовлечением их в процесс формирования здоровьесберегающей среды;

- работа в составе инициативных групп по реализации конкретных творческих проектов по основным направлениям здорового образа жизни (научных, педагогических, в сфере искусства);

- индивидуальная исследовательская работа студентов по вопросам охраны здоровья или здорового образа жизни под руководством преподавателей;

- работа студентов в рамках учебных и производственных практик [1].

В конечном итоге создание, внедрение и реализация программы формирования здоровьесберегающей среды в институте физической культуры и спорта АлтГПУ позволит:

- разработать систему контроля состояния здоровья студентов и факторов, влияющих на их здоровье;

- усовершенствовать взаимосвязь между структурными подразделениями университета, задействованными в решении проблемы развития здоровьесбережения студентов;

- привлечь студентов ИФКиС к активному сотрудничеству по решению проблем, касающихся их собственного здоровья и социального благополучия.

Список использованной литературы

1. Есауленко, Е.Э. Программа по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса ВГМА им. Н.Н. Бурденко [Электронный ресурс] / И.Э. Есауленко, А.А. Зуйкова, Т.Н. Петрова. – Режим доступа: <http://www.vsmaburdenko.ru/education/studentam/zdorovyy-obraz-zhizni/>, свободный.

2. Комплексная программа профилактики асоциальных явлений и развития здоровьесбережения студентов Тверского государственного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://university.tversu.ru/structure/uvr/docs/zdoroviesbereshenie.pdf>, свободный.

3. Комплексная программа «Здоровьесберегающие технологии и профилактика социально-значимых заболеваний в образовательно-воспитательной среде ПГТУ на 2011–2015 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pstu.ru/activity/out_of_educational/docs/, свободный.

ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ ИГРЫ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ФАКТОР В ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЕ В ШКОЛЕ

PROFESSIONAL ORIENTATION GAMES AS HEALTH SAVING FACTOR IN PROFESSIONAL ORIENTATION WORK AT SCHOOL

И.И. Кодочигова

магистрант,
Алтайский государственный
педагогический университет
г. Барнаул, Россия

I.I. Kodochigova

Student,
Altai state
pedagogical university,
Barnaul, Russia

В связи с утверждением новых федеральных государственных образовательных стандартов современная российская школа становится местом формирования здоровья школьников. В статье рассматриваются профориентационные игры как игровые технологии, способствующие укреплению и сохранению физического и психического здоровья обучающихся.

Ключевые слова: школа, здоровьесбережение, профориентационная работа, профориентационные игры

In connection with the approval of new Federal state educational standards the modern Russian school becomes the place of formation of health of school students. In article professional orientation games as the game technologies promoting strengthening and maintaining physical and mental health of students are considered.

Key words: school, health-saving, professional orientation work, professional orientation games

Состояние здоровья молодого поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Трудовые кадры страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья молодежи. Внимание к вопросам здоровья в нашей стране в последние годы заметно возросло, закономерно возросло и внимание к здоровью обучающихся. Сегодня проблема стоит особенно остро.

В последнее десятилетие увеличилось число факторов, ухудшающих здоровье детей. Год от года возрастают учебные нагрузки, досуг все чаще отдается просмотру видеофильмов и компьютерным играм, что приводит к гиподинамии, нарушениям осанки и зрения.

«Повсеместное прогрессирующее ухудшение показателей здоровья подрастающего поколения ставит перед органами управления образованием, администрациями образовательных учреждений проблему поиска новых, более совершенных, доступных и эффективных форм и методов работы, при которых образование будет способствовать формированию

здоровья, а не его потере. Анализ статистических данных позволяет констатировать нарастающее неблагополучие в сфере детства, негативные тенденции в демографических процессах, ухудшение здоровья детей, их питания, быта и досуга, детскую безнадзорность, преступность и социальное сиротство, растущую детскую смертность» [1, с. 66].

Одной из основных задач современной школы является подготовка ребенка к самостоятельной жизни и к активному выбору профессии и его способности на протяжении всего своего трудового пути адаптироваться к изменяющимся требованиям социума. В связи с этим сегодня профориентационные игры приобретают еще большую актуальность.

Профориентационные игры – это обширный пласт игр. Ведущим автором-разработчиком большинства игр является Н.С. Пряжников «Профориентационные игры с классом относятся к группам активизирующих методов профессионального и личностного самоопределения. Они рассчитаны на реальные условия работы в школе: многие игры проводятся в рамках урока; предполагают работу с целым классом; проводятся одним ведущим; предполагают высокую динамику работы» [3, с. 80]. В настоящее время добавилось большое количество модифицированных вариантов игр: «Перспектива» автора О. Петковой, игра «Все работы хороши», направленная на укрепление психологического здоровья младших школьников, «Диагностика вплетенная в браслет» Г.В. Репзапкиной, «Дорога в страну знаний Е. Востриковой, «Корпорация будущего» Е. Ивановой, мотивационный профориентационный тренинг В.И. Радионова и М. Ступницкой, «Технология профориентации Open Space» С. Манухиной, «Проба профессии» Е. Шаховой и О. Орловой, «Семь шагов к профессии» Т. Прокошевой, Н. Мохнаткиной и И. Кощеевой, «Словодел профессий» А. Евсеевой, «Фейерверк профессий» А. Евсеевой, «Шанс и выбор» Л. Покидовой, «Я отгадаю эту профессию» А. Евсеевой, «Я познаю профессии» Г.В. Репзапкиной и Л. Федотовой и многие другие.

Все игры условно можно разделить на две группы. К первой относятся игры, расширяющие знание учащихся о мире профессий, вторую составляют игры, способствующие построению личной профессиональной траектории. Уникальность игр заключается в их широких возможностях. Например, игра для учащихся 7–8 классов «Корпорация будущего». Она создана на основе классификации типов личности, предложенной американским психологом Дж. Холландом, который разработал известную психологическую теорию профессионального выбора, объединяющую личностные черты с предпочтением рода занятий. Игра позволяет решить одновременно несколько задач – это расширение

знаний о профессиональном мире и профессиональных компетенциях, развитие и совершенствование навыков работы в команде; стимулирование развития творческих и мыслительных способностей; определение типа личности участников игры, а также определение их профессиональных предпочтений и интересов. В ходе игры используется метод дискуссии, что придает ей творческий характер. Использование данной игры в профориентационной работе позволяет уменьшить энергозатраты участников, снизить утомляемость и способствует сохранению здоровья детей, улучшает взаимоотношения между ее участниками.

Игра из второй группы игр – «Шанс и выбор» – для школьников 15–17 лет способствует формированию нравственных ценностей у детей. Наличие в содержательной части игры вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, создает отношение к здоровью у учащихся как к ценности. Игровая форма организуется при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к деятельности человека – активного строителя своей жизни; из развлечения и отдыха перерастает в обучение навыкам делового общения, в модель типа человеческих отношений и даже через развитие саморегуляции в терапию. Игра как трансформер. В ходе подготовке к ней возможны различные варианты карточек-заданий, которые может менять ведущий (психолог).

В современной школе игры с успехом могут использоваться в профориентационной работе:

- в качестве самостоятельных технологий для освоения некоторых понятий;
- в качестве технологии занятия или его фрагмента (введения, объяснения, закрепления, упражнения, контроля);
- как технология внеклассной работы [2, с. 140].

Игра создает положительный эмоциональный подъем, вызывает хорошее самочувствие, также требует определенного напряжения нервной системы. Двигательная активность детей во время игры развивает мозг ребенка. «В процессе игры дети активизируют свое внимание, память, мышление. Элемент соревнования добавляет интереса к игре. Таким образом, в процессе игры реализуются здоровьесберегающие технологии» [1, с. 67].

Итак, игровые технологии с успехом можно применять в профориентационной работе с обучающимися, так как они способствуют укреплению и сохранению физического и психического здоровья, формируют культуру здоровья и закладывают фундамент необходимых для профессии качеств в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Список использованной литературы

1. Лизунова, Е.В. Игровая технология как здоровьесберегающий фактор в обучении и развитии школьников / Е.В. Лизунова // Самарский научный вестник. – 2014. – № 1 (6). – С. 66–68.
2. Михайленко, Т.М. Игровые технологии как вид педагогических технологий / Т.М. Михайленко // Педагогика: традиции и инновации : материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2011. – Т. 1. – С. 140–146.
3. Пряхников, Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения / Н.С. Пряхников. – Москва, 2005. – 394 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ТЕРРЕНКУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

ORGANIZATION OF MOTOR ROAD FOR CHILDREN WITH DISORDERS MUSCULOSKELETAL SYSTEM AS A COMPONENT HEALTH SAVING EDUCATIONAL SPACE

Е.В. Колтыгина

канд. психол. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

С.Н. Чудайкина

инструктор ЛФК КГБОУ
«Барнаульская общеобразовательная
школа-интернат № 6»,
г. Барнаул, Россия

E.V. Koltygina

candidate of psychological Sciences,
associate Professor
Altai state pedagogical University,
Barnaul, Russia

S.N. Chudaykina

instructor of medical physical
culture KGBOU
«Barnaul obshheobrazovatel'naya
school-boarding № 6»
Barnaul, Russia

Технология двигательного терренкура «Круг здоровья» позволяет детям с ограниченными возможностями здоровья совершенствовать навыки в коррекции физических недостатков. Проводить занятия могут учителя физической культуры, инструкторы по ЛФК и воспитатели. Повышается эффективность общего двигательного развития детей.

Ключевые слова: терренкур, коррекция ходьбы, «Круг здоровья», нарушение опорно-двигательного аппарата.

Technology motor path «Circle of health» allows children with disabilities to develop skills in the correction of physical deficiencies. Classes can teachers of physical education, instructors, physiotherapists and carers. Increases the effectiveness of the overall motor development of children.

Key words: path, correction walk, «Circle of health», the violation of the musculoskeletal system.

Для выполнения объёма двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья необходимо подключение внеурочных и внешкольных форм физического развития. Деятельность по формиро-

ванию двигательной активности воспитанника является ответственной и кропотливой и требует специальных знаний, умений и практического опыта. Для реализации этой цели на территории школы-интерната VI вида разработана и создана площадка «Круг здоровья» для коррекции бега, ходьбы, прыжков, координации движения, равновесия, закаливания, тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

На дорожке вокруг спортивной площадки разнообразные задания расчерчены или обозначены и представляют собой образовательный терренкур для отработки навыков дозированной ходьбы. Учитывая уровень интеллектуального развития детей, занятия проходят в игровой форме, используются упражнения имитационного характера, с различными предметами, что позволяет стимулировать их двигательную активность за счет образного мышления. Отработка элементов действий в игровых ситуациях облегчает процесс восприятия, даже незначительный успех поощряется.

Основные задачи занятий:

1. Стимулировать двигательную активность детей.
2. Формировать самостоятельность при выполнении основных видов движений, уверенность в своих силах.
3. Развивать ориентировку в пространстве и времени.
4. Проектировать индивидуальные траектории развития ребёнка совместно с другими специалистами школы-интерната.

Проводить занятия по этому кругу могут учителя физической культуры, инструкторы по ЛФК и воспитатели. Это позволяет больным детям совершенствовать свои навыки в коррекции физических недостатков. Дети одного возраста со схожими физическими проблемами образуют одну группу, что важно для формирования мотивации ребёнка к выполнению заданий. Работа в группах направлена на преодоление одинаковых трудностей детей и поиск решения их проблем.

В зонах «Круга здоровья» предусмотрено:

- маневрирование (ходьба) по ограниченной площади (круг, квадрат);
- использование вспомогательных средств передвижения – ходунков и трости;
- ходьба и бег по ориентирам: ходьба приставным шагом левым и правым боком и одна нога впереди другой, а также ходьба и бег по ориентирам, наступая на всю стопу и сохраняя правильную осанку;
- ходьба с перешагиванием линий, расположенных на одинаковом расстоянии друг от друга; ходьба в колонне, положив одну руку на плечо впереди идущего, либо ходьба, наступая на линию;
- «классики» (прыжки из одной клетки в другую на двух ногах);
- ходьба по прямой с перешагиванием через вкопанные линии; ходьба со сменой направления между линиями и то же вдвоём, держась за руки.

В качестве дополнительного оборудования могут использоваться мячи разной величины, брусы разной высоты: 10, 15, 20, 25, 30 см, кегли и гимнастические палки.

Для закаляющего эффекта продуктивны занятия на «Круге здоровья» в осенний и весенний периоды. Дети с церебральным параличом отличаются повышенной восприимчивостью к простудным заболеваниям, особенно к заболеваниям верхних дыхательных путей. Это связано с общим снижением активности организма в связи с поражением центральной нервной системы и с малой двигательной активностью ребёнка, а также с нарушением дыхательных функций.

Необходимо подключать внеклассные формы проведения занятий, прогулки. В утреннее время занятия на «Круге здоровья» составляют 30 минут, во второй половине дня – 45 минут. Каждое упражнение имеет содержание и назначение (конкретные педагогические задачи). При многократном повторении упражнения дети запоминают движения и могут выполнять его самостоятельно. Коррекционная направленность отражает главное назначение того или иного упражнения, что позволяет сделать целенаправленный подбор упражнений с учётом индивидуальных нарушений в двигательной сфере ребёнка. Различают три степени тяжести дефекта: лёгкую (дети могут свободно передвигаться), среднюю (при передвижении и самообслуживании требуется помощь), тяжёлую (дети целиком зависят от окружающих).

Занятия на улице строятся строго дозировано, с частыми перерывами для отдыха и выполнения дыхательных упражнений. Рекомендуются систематическое проведение медицинских и педагогических наблюдений. Рекомендации отражаются в индивидуальных кондуктивных дневниках. Периодически необходимо проводить инструктаж по технике безопасности.

Учитывая разный уровень двигательной подготовленности учащихся, следует помнить, что при появлении у отдельных занимающихся таких внешних признаков утомления, как поверхностное частое дыхание, покраснение лица, обильное потоотделение, интенсивность нагрузки для них следует снизить и предложить выполнить упражнения для восстановления дыхания (например, 4–6 раз повторить упражнение: 4 шага – вдох, 4 шага – выдох). Не допускать длительной задержки дыхания при выполнении всех видов упражнений и занятий детей без ортопедической обуви (по назначению ортопеда).

Следует придерживаться температурных режимов, которые установлены для данной территории местными органами здравоохранения и образования. После острых заболеваний учащихся следует проводить занятия по щадящей программе (ограничения в беге и прыжках).

При нарушении опорно-двигательного аппарата наблюдается слабость мышц, разболтанность суставов, неустойчивость походки,

частые падения. Систематическое проведение мер по предупреждению травматизма должно быть предметом постоянного внимания инструктора ЛФК, воспитателей, учителей. Инструктор ЛФК постоянно обучает детей приёмам самостраховки, взаимопомощи, строгой дисциплине.

Рекомендуемые упражнения для коррекции ходьбы:

1. Для тренировки ходьбы необходима вертикальная установка головы и туловища.
2. Перемещение центра тяжести на опорную ногу.
3. Перемещение неопорной ноги.
4. Правильная постановка стоп.
5. Возможность сохранять позу стоя при опоре на каждую ногу.
6. Равномерное распределение массы тела на обе стопы.
7. Правильное направление движения и ритм.

Выбор модели походки, также как и вспомогательного средства передвижения, определяется степенью и характером недееспособности больного. Больному понадобится, чтобы его научили ходить с использованием соответствующей модели походки и вспомогательного средства передвижения.

Четырехфазная походка используется больным, у которого слабость или боли в обеих ногах, и больным, у которого нарушено равновесие. При использовании четырехфазной походки больной вначале выносит вперед руку с костылем или тростью, переставляет стопу, противоположную ослабленной, затем другую руку и другую ногу.

Двухфазная походка – это продвижение от четырехфазной походки. Когда больной выполняет четырехфазную походку достаточно легко, он может автоматически переключиться на двухфазную модель. При использовании двухфазной походки больной передвигает одновременно одну руку с костылем или тростью, и стопу, противоположную ослабленной. Затем больной передвигает другую руку и ногу. При двухфазной походке можно использовать также одну трость. Больной держит трость в руке, противоположной ослабленной ноге, и передвигает руку с тростью и ослабленную ногу одновременно.

Трехфазная походка используется больным, у которого боли или слабость в одной ноге, и больным, у которого легкое или небольшое нарушение равновесия. Трехфазная походка может выполняться, когда больной переносит себя частично с помощью рук, а частично при помощи ног или только при помощи рук, если у него функционируют обе руки. Больному будет необходимо использовать двое костылей или две трости или ходунки.

Для того чтобы передвигаться с использованием этой модели походки и обеих рук, больной передвигает костыли, трости или ходунков на 15–25 см, затем передвигает слабую ногу так, что пальцы стоп находятся на уровне наконечников костылей или задних ножек

ходунков, затем переступает вперед мимо ослабленной ноги другой ногой.

Раскачивающаяся походка используется больным, который парализован или у которого очень большая слабость в обеих ногах, или больным с ампутированной конечностью и очень сильными обеими руками. Как правило, для этой модели походки используются костыли, могут также использоваться стандартные ходунки.

У больных, которые будут использовать раскачивающуюся походку, должны быть очень сильные руки и плечи. При подготовке к ходьбе на костылях этим больным необходимо делать укрепляющие упражнения для рук и плеч.

При передвижении с использованием раскачивающейся походки больной передвигает два костыля вперед на 25–32 см, наклоняется вперед на кисти рук, распрямляет локти и поднимает тело на руках, раскачивая обе ноги вперед и опуская пятки вниз сзади костылей. Больной стоит на обеих ногах, поднимает костыль и повторяет процесс.

Обучение правильной ходьбе на «Круге здоровья» предусматривает:

1. Обучение правильной ходьбе с учётом индивидуальных особенностей учащихся, передвигающихся в аппаратах, при помощи костылей, с нарушением равновесия и координации движения.

2. Стоя у опоры, раскачивание всем телом вперёд – назад, влево – вправо (на полной стопе).

3. Стоя у опоры, перенос центра тяжести с одной ноги на другую из исходных положений: ноги на ширине плеч и одна перед другой.

4. Ходьбу с различными положениями рук: на поясе, за спиной, за головой.

5. Ходьбу с сохранением правильной осанки.

6. Ходьбу в разных темпах: с подсчётом учителя, с хлопками в ладони.

7. Ходьбу с перешагиванием через препятствия, увеличивая высоту до 20 сантиметров.

8. Ходьбу по разному грунту: асфальтовой дорожке, траве, песку с замедлением и ускорением.

На «Круге здоровья» занимается 45 человек (учащиеся 1–4 классов), результаты отражены в представленной таблице.

В ходе анализа реализации проекта «Круг здоровья», разработаны рекомендации для воспитателей при работе на «Круге здоровья», подобраны физические упражнения для коррекции бега, ходьбы и прыжков. Важной составной частью являются упражнения на дыхание, а именно согласованность заданной частоты дыхания с движением и усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, концентрация внимания на выдохе.

**Динамика показателей в процессе занятий
на площадке «Круг здоровья»**

№ п/п	Показатели	2012– 2013 уч. год	2013– 2014 уч. год	2014– 2015 уч. год	2015– 2016 уч. год
1	Равновесие (сохранение устойчивости)	7	13	17	25
2	Опороспособность (умение наступать на всю стопу)	6	9	13	20
3	Согласованность рук и ног в ходьбе, беге и прыжках	5	10	15	20
4	Способность соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы	5	10	15	20
5	Ослабления напряжения, порывистости	6	9	14	18
6	Умение ходить непрерывно до 30 минут	10	13	17	25
7	Сохранение скорости ходьбы постоянной	8	12	16	20
8	Стали ходить без помощи окружающих	4	4	8	15
9	Освободились от вспомогательных средств	2	4	8	9
10	Изменили стереотип походки	10	11	25	30

Таким образом, занятия с детьми на «Круге здоровья» позволяют повысить эффективность общего двигательного развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата с целью подготовки их к самостоятельной жизнедеятельности, социализации в обществе и улучшения соматического состояния.

Список использованной литературы

1. Верхлин, В.Н. Комплекс упражнений для детей с ДЦП / В.Н. Верхлин // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2004. – № 4. – С. 68–71.
2. Гросс, Н.А. Современные комплексные методики физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата / Н.А. Гросс. – Москва : Советский спорт, 2005. – 235 с.
3. Зотова, Е. «...Вся земля – для всех» / Е. Зотова // Рус. инвалид. – 2006. – № 4. – С. 13.
4. Игрушин, В.Л. Детский церебральный паралич отменяется! / В.Л. Игрушин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 255 с.
5. Качесов, В.А. Основы интенсивной реабилитации. ДЦП / В.А. Качесов. – Санкт-Петербург, 2005. – 112 с.
6. Комплексная реабилитация детей с детским церебральным параличом : методические рекомендации. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 285 с.

7. Кулеш, Н.С. Современный подход к восстановительному лечению детского церебрального паралича / Н.С. Кулеш // Коррекционная педагогика. – 2004. – № 1. – С. 6–11.
8. Организация помощи при детском церебральном параличе // Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации. – Минск, 2007. – С. 107–116.
9. Особый ребенок. Знайте и умеете. В помощь специалистам и родителям детей, страдающих ДЦП / Е.Т. Лильин и др. // Детская и подростковая реабилитация. – 2006. – № 1. – С. 3–49.
10. Шипицина, Л.М. Детский церебральный паралич / Л.М. Шипицина, И.И. Мамайчук. – Санкт-Петербург : Дидактика Плюс, 2004. – 272 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

FORMATION OF HEALTH SAVING EDUCATIONAL SPACE FOR SCHOOL STUDENTS WITH VIOLATION MUSCULOSKELETAL DEVICE

Е.В. Колтыгина

канд. психол. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет

Е.В. Шарапова

директор КГБОУ «Барнаульская
общеобразовательная
школа-интернат № 6»

Т.Л. Шейкина

зам. директора
по учебно-методической работе КГБОУ
«Барнаульская общеобразовательная
школа-интернат № 6»,
г. Барнаул, Россия

E.V. Koltygina

candidate of psychological Sciences,
associate Professor,
Altai state pedagogical University

E.V. Sharapova

Director KGBOU «Barnaul
obshheobrazovatel'naya
school-boarding № 6» Barnaul, Russia

T.L. Sheykina

Deputy Director
for educational and methodical work,
KGBOU «Barnaul obshheobrazovatel'naya
school-boarding № 6»
Barnaul, Russia

Рассматривается и анализируется инновационный опыт школы-интерната для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в организации системной работы по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства.

Ключевые слова: здоровьесберегающее образовательное пространство, нарушение опорно-двигательного аппарата, инклюзивное образование.

Discusses and analyses an innovative experience of boarding school for children with disorders of locomotor system in the organization of work on formation of health saving educational space.

Key words: health-preserving educational space, the violation of the musculoskeletal system, inclusive education.

С развитием концепции инклюзивного образования со школ, специализирующихся в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов, несколько лет назад

был снят статус коррекционных в пользу общеобразовательных. Миссия создания здоровьесозидающего пространства, условий для сохранения и укрепления здоровья данной категории детей остается приоритетной. Учреждения системы специального образования имеют в этом направлении опыт работы, анализ которого может быть полезен в организации коррекционной составляющей образовательного процесса и вектора здоровьесбережения в любой образовательной организации.

Инклюзивное образование предусматривает не только активное включение и участие детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс обычной школы, но и трансформацию всего процесса общего образования как системы обеспечения образовательных потребностей всех детей при условиях сохранения здоровья и минимализации факторов риска школьнообусловленных заболеваний.

Перед педагогическим сообществом стоит задача трансформации сложившихся в образовании моделей, поиск оптимальных подходов для интеграции и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, создание условий для удовлетворения особых образовательных потребностей в здоровьесберегающем пространстве. Только изменением законодательной базы и корректировкой учебных программ инклюзивное образование организовать невозможно, прежде всего необходимы изменения на ценностном уровне педагогов, осознание важности сделать шаг навстречу детям с ОВЗ. Учителю приходится изменяться самому в поиске оптимальных педагогических приемов и технологий.

По мнению Ю.В. Шумиловой, в структуру профессиональной готовности педагогов к инклюзивному образованию детей входят ключевые содержательные компоненты:

- 1) личностно-смысловой (отрефлексированная установка педагога на принятие идеологии инклюзивного образования, мотивационная направленность сознания, воли и чувств педагога на инклюзивное образование детей);
- 2) когнитивный (комплекс профессионально-педагогических знаний, необходимых для инклюзивного образования детей);
- 3) технологический (комплекс профессионально-практических умений осуществления инклюзивного образования) [1].

В школе-интернате для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата создание организационно-педагогических, материально-технических и санитарно-гигиенических условий здоровьесбережения

обучающихся, воспитанников для педагогических работников было и остается одной из основных задач в формировании здоровьесберегающего пространства школы-интерната.

В своем роде школа-интернат – уникальное образовательное учреждение, так как оно единственное в крае системно работает с данной категорией детей, оказывая образовательные услуги и организуя комплексное сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья со стороны медицинских работников, педагога-психолога, учителя-логопеда в течение всего срока обучения.

На базе школы работала площадка методического сопровождения образования детей с ОВЗ в Алтайском крае «Особенности образовательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов», в настоящее время школа получила статус региональной инновационной площадки.

Приоритетные направления программы школы по сохранению, укреплению и формированию здоровья участников образовательного процесса:

1. Методическое обеспечение деятельности школы-интерната по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.
2. Физическое воспитание и ЛФК.
3. Психологическая помощь.
4. Формирование жизнестойкости.
5. Медицинское обслуживание.
6. Организация рационального питания.
7. Работа с педагогическими кадрами.
8. Работа с семьей и общественностью. Просветительская работа со всеми участниками образовательного процесса.

Организационная управленческая модель деятельности по здоровьесбережению для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни включает систему мероприятий по следующим направлениям:

- Информационно-аналитическое.
- Мотивационно-целевое.
- Планово-прогностическое.
- Организационно-исполнительское.
- Контрольно-диагностическое.
- Регулятивно-коррекционное.

Наполняемость в классах составляет 5–10 учащихся. Учебный процесс аналогичен занятиям в массовой школе, но обязательно соблюдение охранительного режима, норм и правил коррекционной методики,

индивидуализация и дифференциация обучения. Для каждого ребенка разработана индивидуальная программа развития. Педагоги применяют различные методики для коррекции нарушенных функций.

Коррекционная работа в школе, наряду с проведением коррекционных курсов и занятий, предусматривает и коррекционную направленность уроков, обязательный коррекционный компонент в организации любой деятельности обучающихся, воспитанников. Соблюдение теплового режима, режима проветривания, периодичности и продолжительности непрерывного применения технических средств обучения, организация двигательной активности, режима труда и отдыха – основные условия, на которые опираются педагогические работники при организации учебного процесса. На каждом уроке, внеклассном мероприятии, помимо отработки учебной информации, широко используются подвижные игры и физические упражнения на развитие всех сохранных анализаторов. Педагоги обеспечивают сопровождение часто болеющих и соматически ослабленных обучающихся.

Школьная мебель, оборудование, рекреации, классные помещения, здание школы-интерната соответствуют требованиям СанПиН. Обучение проводится в первую смену. Во второй половине дня в школе-интернате функционирует система дополнительного образования детей с ОВЗ, которая реализуется по следующим направлениям: художественно-эстетическое, физкультурно-спортивное, декоративно-прикладное, культурологическое. Воспитанники, проживающие в учреждении, находятся на полном государственном обеспечении. Все учащиеся, не проживающие в учреждении, обеспечиваются бесплатным двухразовым питанием, для интернированных организовано пятиразовое питание.

По характеру заболевания дети с данным диагнозом имеют нарушения речевой, психоэмоциональной сферы, поэтому со всеми учащимися постоянно работают учителя-логопеды, педагоги-психологи. Медицинское сопровождение в специализированных кабинетах осуществляют рефлексотерапевт, педиатр, ортопед, психиатр, невропатолог, стоматолог, инструкторы лечебной физкультуры, медсестры по массажу, медсестра физиокабинета. Кабинеты оснащены современным оборудованием, в том числе для электропунктурной диагностики по методу Накатани, физио- и озокеритолечения, МИЛ-терапии, свинг-машиной, «Ранет», амплипульсом, аппаратом электросна.

Ежегодно осуществляется обследование, диспансеризация обучающихся, воспитанников, направление на стационарное (оперативное, реабилитационное) и санаторное лечение. После прохождения оператив-

ного лечения ребенок первоначально обучается на дому и параллельно проходит курс восстановительных процедур. Когда ребенок приступает к занятиям в школе, он начинает посещать по индивидуальной программе занятия лечебной физической культуры (ЛФК). Обязательно рекомендуются необходимые ортопедические изделия, вспомогательные средства. В течение всего периода обучения дети под наблюдением специалистов проходят курсы противорецидивного лечения.

С целью повышения эффективности образовательной деятельности, создания условий для личностного интеллектуального, физического развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) заключены договоры взаимодействия с МУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа № 11 “Акцент”» (организация занятий настольным теннисом), МУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа № 15» (шахматы), МУ ДОД «Барнаульская городская станция юных техников» (реализуется образовательная программа по техническому творчеству обучающихся, совместные культурно-досуговые программы и массовые мероприятия), МУ ДОД «Детский оздоровительно-образовательный центр “Алтай”», Алтайская краевая специальная библиотека для незрячих и слабовидящих, МУ ДОД «Городская станция юных натуралистов», АКИППЦ.

Создание условий для комплексной реабилитации детей с нарушениями ОДА определяет постоянное сотрудничество с медицинскими учреждениями: КГУЗ «Диагностический центр» Алтайского края – обследования; Управление Алтайского края по здравоохранению и фармацевтической деятельности (детский санаторий) – путевки в санаторий; КГУЗ «Детский костнотуберкулезный санаторий г. Барнаула»; МУЗ больницы детские, детские отделения в многопрофильных больницах г. Барнаула (№ 1, 11, 12); КГУП «Барнаульское протезно-ортопедическое предприятие» – заказ и получение ортопедических изделий (обувь, ортезы, корсеты); КГУЗ «Краевой психоневрологический детский санаторий» – организация лечения.

Образовательное учреждение располагает 28 кабинетами: 9 – специализированные, 2 – залы ЛФК, тренажерные залы, сенсорная комната, 2 – кабинеты психолога, 2 – кабинеты логопеда, спортзал, спортивная площадка, стадион, 5 – мастерские, библиотека, столовая на 120 посадочных мест, актовый зал, медицинский блок, состоящий из кабинета врача, процедурного, физиотерапевтического кабинета, кабинета озокеритолечения, электросна, стоматологического, массажного кабинетов.

Зал ЛФК для групповых занятий оснащен типовым оборудованием, аудио-, видеотехникой, стендами для освоения бытовых навыков, стоп-

перами, велоэлектромерами, беговой дорожкой, иппотренажерами, комплектом Монтессори. Кабинет ЛФК с сухим бассейном, батут, ортопедическим комплектом для тренировки вестибулярного аппарата, современной массажной кушеткой. Тренажерный зал для занятий старшеклассников оснащен аппаратами «Торнео», «Универсал».

В школе приняты локальные акты, затрагивающие вопросы здоровьесбережения участников образовательного процесса:

- «Положение об организации питания обучающихся, воспитанников».
- «Порядок пользования лечебно-оздоровительной инфраструктурой, объектами культуры и объектами спорта».
- «Инструкция о порядке использования медицинского оборудования».
- «Положение об организации медицинских осмотров (обследований) обучающихся, воспитанников и работников».
- «Положение о психолого-медико-педагогическом консилиуме».
- «Порядок организации жизнедеятельности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проживающих в школе-интернате».
- «Инструкция по технике безопасности для учащихся».
- «Положение о дне здоровья».
- «Положение о дополнительном образовании воспитанников».
- «Положение о школьном сайте».
- «Положение о школьной форме учащихся».
- «Положение о Совете по профилактике правонарушений среди обучающихся, воспитанников».
- «Положение об общественном формировании по профилактике наркомании, пропаганды здорового образа жизни «Наркологический пост».
- «Положение о комиссии по общественно-административному контролю санитарно-гигиенических условий в школе-интернате».
- «Положение о создании службы социальной адаптации и психолого-педагогического сопровождения постинтернатной социализации выпускников из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».
- «Положение об индивидуальной программе психолого-социального сопровождения обучающихся, находящихся в социально опасном положении».
- Положение о «ПОЧТЕ ДОВЕРИЯ».

Все дети, обучающиеся в школе-интернате, имеют стойкие двигательные нарушения разной степени тяжести. Однако каждый ребенок вовлечен в процесс развития двигательных возможностей и в физ-

культурно-спортивную работу. Двигательная активность реализуется через уроки физической культуры, занятия ЛФК, коррекционные физкультминутки, режимные моменты (утренняя зарядка, прогулка). Учащиеся систематически участвуют в конкурсах и соревнованиях разного уровня (фото- и видеоматериалы представлены на сайте учреждения).

Формирование культуры здоровья проводится на всех этапах обучения через уроки здоровья, участие в конкурсах, проектную и исследовательскую деятельность, внеклассную работу: проведение школьной научно-практической конференции «На пороге открытий» (например, «Здоровое питание школьника», «Социальные сети: вред или польза», «Вред и польза мороженого», «Профессиональное самоопределение людей, имеющих диагноз ДЦП»). В школе для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата широкий спектр кружков и секций. Ежедневно проводятся общешкольные мероприятия по здоровьесбережению: встречи со спортсменами, тренерами, товарищеские соревнования, воспитательные часы, спортивные праздники. Составлен план спортивно-оздоровительной работы со всеми участниками образовательного процесса.

Проводятся библиотечные часы по здоровьесбережению и совместные детско-родительские мероприятия. Ежегодно проходит мероприятие «Папа, мама и Я – спортивная семья», как на базе школы, так и на базе учреждений физкультуры и спорта города: клуб «Магис», спортивный комплекс «Победа». Также традиционны встречи по волейболу с выпускниками школы, родителями, командами классов.

Запланированы и проводятся медиками блоки занятий для педагогов, направленные на оздоровление, повышение культуры здоровья, повышение квалификации в области здоровья и здорового образа жизни.

Центром здоровья краевой клинической больницы проведено комплексное скрининговое обследование коллектива школы на выявление факторов риска неинфекционных заболеваний, даны индивидуальные рекомендации по оздоровлению.

Проводятся инструктажи по технике безопасности, обучение детей безопасности жизнедеятельности. Инструктор ЛФК и педагог по физической культуре обучают детей соблюдению ортопедического режима, технике безопасности при выполнении физической нагрузки с учетом особенностей нарушений опорно-двигательного аппарата.

В штате школы-интерната работают два психолога (отдельно для детей со сложной структурой дефекта). В школе все дети получают психологическое сопровождение в виде групповой и индивидуальной

работы. Составлена и реализуется программа по формированию жизнестойкости обучающихся «Путь к успеху».

Подобран материал для школьников, родителей и педагогов по здоровьесберегающей деятельности: мотивирующие электронные книги, видеоролики, ЛФК при ДЦП, мультфильмы про ЗОЖ, презентации по ортопедическому режиму, особенностям детей с синдромом Дауна, организации тропы здоровья, физкультуры для детей с ДЦП, разработано пособие «Частные методики адаптивной физической культуры», проводится детская психодиагностика. Собран методический материал для проведения классных, воспитательских часов по данной тематике.

Проведены мониторинги по сформированности здорового образа жизни воспитанников, влиянию шума на учащихся и организации врачебно-педагогического наблюдения за детьми на занятиях физкультурой и ЛФК.

Регулярно проходят семинары для педагогов «Современные психофизиологические особенности развития детей», по организации профилактической работы по программе формирования здорового образа жизни «Все, что тебя касается», для учителей начальных классов «Влияние мультфильмов на детей. Режим дня». Проведен семинар для педагогов физической культуры и ЛФК на тему «Урок физкультуры с позиций здоровьесбережения» с привлечением врачей по спортивной медицине и ЛФК из врачебно-физкультурного диспансера. Осуществляется взаимодействие с учителями физической культуры города, края по методикам проведения занятий, обмен опытом в области адаптивной физической культуры. Организовано сотрудничество с Алтайским государственным педагогическим университетом.

Совместно с классными руководителями, воспитателями, психологами, медицинскими работниками изучались психолого-медико-педагогические особенности обучающихся, их жилищно-бытовые условия проживания. По результатам диагностики был составлен социальный паспорт школы-интерната, в котором отражен социальный статус ребенка, семьи обучающегося.

Диагностические мероприятия позволили изучить индивидуальные особенности обучающихся, воспитанников, выявить общие и частные социальные проблемы, имеющие место в классе, в школе-интернате, выявить детей группы риска, детей из многодетных и малообеспеченных семей, нуждающихся в социальной защите.

Важным направлением работы социального педагога является обеспечение социальных прав детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей:

Осуществляется подготовка воспитанников нашей школы-интерната к самостоятельной жизни:

- работают индивидуальные программы медицинской реабилитации для детей с отклонениями в состоянии здоровья (из числа находящихся в учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей);
- разработаны и внедряются индивидуальные программы социализации;
- закреплён воспитатель-наставник за каждым воспитанником-выпускником в предвыпускном и выпускном классе.

Методической службой системно курируется работа по здоровьесбережению участников образовательного процесса.

Организованная слаженная работа специалистов по формированию здоровьесберегающего пространства для школьников с нарушением опорно-двигательного аппарата позволила получить основные результаты:

- Создана модель здоровьесберегающей инфраструктуры школы, сформирована нормативная база по здоровьесберегающей деятельности.
- Организована система реабилитации, коррекции и сохранения здоровья учащихся.
- Снижен уровень заболеваемости учащихся простудными заболеваниями, во многих случаях компенсируется патология опорно-двигательного аппарата, производится профилактика нарушений зрения.
- Большое внимание уделено социальной адаптации (средствами образования) детей с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья.
- Школа-интернат является лауреатом краевого конкурса «Школа здоровья», региональной инновационной площадкой, опыт ее деятельности входит в банк лучших практик Алтайского края.

Список использованной литературы

1. Шумиловская, Ю.В. Подготовка будущего учителя к работе с учащимися в условиях инклюзивного образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Шумиловская. – Шуя, 2011. – 26 с.

СТРУКТУРНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

STRUCTURAL AND ORGANIZATIONAL FORMS OF IMPLEMENTATION
EXTRACURRICULAR ACTIVITY AND SUPPLEMENTARY EDUCATION
IN THE CONDITIONS OF HEALTH-SAVING AND HEALTH-FORMING
ACTIVITIES OF THE EDUCATIONAL INSTITUTION

Ю.В. Павлова

зам. директора
по научно-методической
и инновационной работе,
МБОУ «Гимназия № 79»,
г. Барнаул, Россия

Yu.V. Pavlova

Deputy Director on Scientific,
Methodological and Innovative Work,
«Gymnasium № 79»,
Barnaul, Russia

Статья представляет собой описание опыта общеобразовательной организации – инновационной площадки по проектированию модели здоровьесберегающего образовательного пространства, созданию условий для формирования, сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья всех субъектов учебно-воспитательных отношений.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающее пространство, культура здорового и безопасного образа жизни участников образовательных отношений

The article is a description of the experience of educational organization – an innovative platform for designing a health-saving educational space model, creation of conditions for formation, preservation and strengthening of physical, psychological and social health of all the subjects of educational relations.

Key words: health-saving technologies, health-saving space, culture of healthy and safe lifestyle of participants of educational relations.

С целью создания условий для формирования, сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья всех субъектов учебно-воспитательного процесса в МБОУ «Гимназия № 79» города Барнаула реализуется инновационный проект «Формирование здоровьесберегающего пространства общеобразовательной организации». Суть проекта заключается в том, чтобы систематической, чётко скоординированной здоровьесберегающей деятельностью охватить максимальное количество педагогов, учащихся и их родителей; создать для этого кадровые, учебно-методические, материально-технические и прочие условия.

Актуальность выше обозначенной темы, заключающейся в проблеме отношения к здоровью и формированию здорового образа жизни, очевидна, поскольку открывает довольно обширное проблемное поле:

1) психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии в реализации учебных и воспитательных задач в условиях реализации ФГОС;

2) организация здоровьесберегающего пространства общеобразовательной организации;

3) социальный заказ родителей (законных представителей) на непрерывное образование, возможность получения детьми образования по программам дополнительного образования на базе школы;

4) культура здорового и безопасного образа жизни;

5) мотивация здоровьесберегающей деятельности;

6) создание условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья участников образовательных отношений.

Особенностью системы управления МБОУ «Гимназия № 79» как школы, содействующей здоровью, является наличие трёх взаимосвязанных групп участников образовательного процесса: учащихся и органов ученического самоуправления; администрации, членов педагогического совета и специалистов; родителей и общественности. Оперативное управление здоровьесберегающей деятельностью в гимназии осуществляет Служба здоровья, основной задачей которой является координация действий звеньев сопровождения проекта: физкультурно-оздоровительного, информационно-технологического, медико-социально-психологического и педагогического.

Здоровьесберегающая составляющая реализуется, прежде всего, через целенаправленно выстроенный учебный план и план внеучебной деятельности общеобразовательной организации. Все без исключения учащиеся с 1 по 11 класс обучаются по программам здоровьесберегающего содержания.

За счёт школьной компоненты в учебный план 8–11 классов введены учебные модули, такие как «Образ жизни подростков» (обществознание), «Зелёная планета» (биология), «Пищевые добавки» (химия) и другие, направленные на развитие у школьников жизненных навыков, связанных со здоровым образом жизни.

План внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС начального и основного общего образования построен таким образом, чтобы все учащиеся с 1 по 7 класс имели возможность осваивать программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья школьников. Например:

- профилактический курс по формированию ценностного отношения к здоровью «Удивительное путешествие» (1–2 классы);

- решение проектных задач по основным темам здорового образа жизни «Спутники нашего здоровья» (1–4 классы);
- развитие психических процессов «Успешный старт» (1, 5 классы);
- программа формирования культуры здоровья обучающихся «В ритме здоровья»: состоит из 5 разделов, содержание которых дает основные знания о здоровье и здоровом образе жизни: «Питание и здоровье», «Общая гигиена организма», «Профилактика вредных привычек», «Активный отдых», «Основы личной безопасности», и предназначена для обучающихся 5–7 классов;
- курс «Экология и здоровье» (5–7 классы) и другие.

Кроме того, реализуются программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления: «Спортивные игры», «Игры народов мира», «Пионербол».

Термин «здоровье школьника» в гимназии понимается широко: как здоровье физическое, психическое и социальное, потому в плане внеурочной деятельности здоровьесберегающая компонента реализуется через следующие направления: общекультурное, социальное, общинтеллектуальное и спортивно-оздоровительное. Обучение по данным программам осуществляется на основании выбора обучающихся и социального заказа родителей (законных представителей).

Важная составляющая реализации проекта – развитие дополнительного образования, предоставление возможности учащимся посещать спортивные секции на базе гимназии. В настоящее время организована работа таких секций, как волейбол, баскетбол, футбол, дзюдо, Киокушинкай каратэ-до. Занятия организованы для трёх возрастных групп (младшей, средней и старшей) и по гендерному признаку (девочки, мальчики).

Следуя национальной стратегии в направлении поддержки одарённых детей, в гимназии осуществляется реализация программ дополнительного предпрофессионального образования детей по направлению «Хореография». Построенная по принципу интеграции общеобразовательного учреждения с учреждением дополнительного предпрофессионального образования «Гимназия культуры и искусств», модель «Школа в школе» позволяет максимально эффективно реализовывать на базе учреждения параллельно две программы – общеобразовательную и предпрофессиональную. Организационно обучение по двум программам проходит в следующем режиме: уроки по общеобразовательным предметам – в одну смену; занятия по программе «Хореографическое искусство» – в другую. Профильная смена длится чуть более двух с половиной часов (с учётом перемен). Обязательна между сменами часовая

прогулка на свежем воздухе. В тёплое время года – тренировки и репетиции также проводятся на свежем воздухе. Для детей данной категории организованы трёхразовое сбалансированное спортивное питание, особый питьевой режим, кислородный коктейль.

По окончании 9-го года обучения выпускники основной школы одновременно с аттестатом получают документ установленного образца – свидетельство об окончании «Гимназии культуры и искусств», отделение «Хореография».

Программа позволяет решать целый комплекс задач, первоочередной из которых является укрепление здоровья: формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата, функциональное совершенствование всех систем организма.

Обучение профильных хореографических классов сопровождается тщательным психолого-медицинским наблюдением. Дети проходят профилактические осмотры в Алтайском центре здоровья детей при Алтайской краевой клинической больнице, где на каждого ребёнка заведены специальные медицинские карты, данные которых позволяют объективно судить о физическом развитии учащихся хореографических классов.

Здоровьесберегающая составляющая реализуется в гимназии и через другие интересные формы работы. К примеру, раз в месяц выходит в свет свежий номер электронной гимназической газеты «Жизнелюб», рубрика которой «Образ жизни» посвящена вопросам здорового образа жизни, рассказывает о спортивных достижениях обучающихся гимназии, освещает гимназические спортивно-оздоровительные мероприятия.

Каждый понедельник перед первым уроком проходят воспитательные 20-минутки, каждая третья из них – о здоровье. «Как справиться с экзаменационным стрессом?», «Здоровье и выбор профессии», «Бережем глаза: правила хорошего зрения», «Полезные и вредные продукты», «Здоровый сон», «Профилактика гриппа и ОРВИ» – эти и другие актуальные темы являются предметом бесед с учащимися. В гимназии издан сборник методических материалов педагогов гимназии «Путь к здоровью» для проведения 20-минуток в 1–11 классах.

Каждый четверг – общешкольный радиоурок «Школы здоровья» (в гимназии функционирует «Радио 79FM»). Медицинские работники, известные алтайские спортсмены, выпускники школы – гости школьного радио.

Мы дорожим нашими традициями.

Раз в год в сентябре вся школа выезжает на турслёт. Это хорошо спланированное и подготовленное мероприятие на свежем воздухе, на

территории загородного лагеря, с туристической эстафетой, спортивными играми, песнями под гитару, флэшмобом от старшеклассников.

В октябре-ноябре проходит общегимназическая спортивно-развлекательная игра «Стартинейджер». Мероприятие требует длительной подготовки и большой двигательной активности учащихся с 1 по 11 класс.

С недавних пор стало традицией проведение флэшмобов в поддержку здорового образа жизни, посвящённых Дню знаний, Всемирному дню здоровья и прочим событиям.

Особый контроль в гимназии за проведением физкультминуток и подвижных перемен, которые организует отряд здоровья «Ритм». Педагоги гимназии проходят обучение на внутренних семинарах по методике проведения физкультминуток и перемен в соответствии с их классификацией и возрастными особенностями школьников. В период перемен школьные рекреации превращаются в игровые и спортивные площадки: проводятся подвижные игры, устанавливаются столы для тенниса, создаются условия для занятий ритмикой и флешмоба.

Забываясь о психологическом здоровье участников учебно-воспитательного процесса и их комфортном сосуществовании, в гимназии функционируют психологическая служба «Лад» и при сотрудничестве с профессиональными медиаторами школьная служба примирения «Согласие».

В МБОУ «Гимназия № 79» реализуется программа «Здоровье педагога», направленная на сохранение и поддержание психологического и физического здоровья педагогов. Для взрослых участников образовательного процесса организована секция волейбола, проводится ежегодный учительский турслёт, соревнования.

Выстроена просветительская и профилактическая работа с родителями: родительские собрания, страничка на сайте с информацией, что нужно знать родителям о здоровье детей, размещение тематической информации в «Сетевом крае», распространение среди родителей буклетов, памяток. Материалы, направленные на организацию здоровьесберегающей деятельности с родителями, объединены в методический сборник «Родительский лекторий. Азбука здоровья школьника».

За два года реализации инновационного проекта получены следующие результаты внедрения:

- увеличилось количество программ внеурочной деятельности здоровьесберегающего содержания (15);
- увеличилось доля классов-комплектов, в рамках ФГОС НОО и ООО реализующих программы внеурочной деятельности здоровьесберегающего содержания (1–7 классы – 100 %);

- увеличилась доля педагогов, участвующих в реализации проекта (все учителя начальных классов + учителя предметники+ педагог-психолог + педагог - библиотечарь; 2017 г. – 86,5 %);
- увеличилась доля учащихся, занимающихся по предпрофессиональной программе (хореография), 1 класс в параллелях 1–7 классы, 180 обучающихся;
- положительная динамика охвата учащихся спортивно-оздоровительной досуговой деятельностью (2017 г. – 69,4 %);
- увеличение доли обучающихся, мотивированных на здоровый образ жизни (по результатам анкетирования мая 2017 года – 77,1 %).
- обновление и расширение содержания воспитательной компаненты в соответствии с темой инновационного проекта.

МБОУ «Гимназия № 79» – «Школа здоровья Алтайского края» (2014 г.), всероссийский статус «Школа – лаборатория инноваций» (2015 г.), региональная инновационная площадка по теме «Сохранение и укрепление здоровья школьников» (2015–2018 гг.).

Успешной реализации проекта способствует то, что педагоги и члены администрации гимназии систематически занимаются самообразованием по вопросам здоровьесбережения школьников: проходят обучение в АКИПКРО, принимают участие в семинарах, вебинарах, стажёрских практиках

Таким образом, здоровьесберегающая составляющая проникает во все сферы школьной жизнедеятельности; системная и чётко скоординированная работа позволяет ненавязчиво формировать устойчивую мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни всех участников образовательного процесса.

Список использованной литературы

1. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 607 с.
2. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 384 с.
3. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» [Электронный ресурс] : приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014). – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>, свободный.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2006. – 319 с.
5. Равен, Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / Дж. Равен ; пер. с англ. – Москва : Когито-Центр, 2002. – 396 с.

ДЕЛОВАЯ ИГРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

BUSINESS GAME AS EFFECTIVE REMEDY OF FORMATION OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Н.В. Попова

канд. пед. наук, доцент
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

N.V. Popova

Ph. D (Pedagogy), Associate professor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

Представленный в статье материал – это теоретический анализ и практический опыт использования деловой игры как эффективного средства обучения и формирования здорового образа жизни студентов. В статье рассматривается проблема формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к учебной дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: активные методы обучения, дидактическая игра, деловая игра, мотивация.

The material presented in article is a theoretical analysis and practical experience of use of business game as effective remedy of training and formation of a healthy lifestyle of students. In article the problem of formation of the motivational and valuable relation of students to a subject matter «Physical culture» is considered.

Key words: active methods of training, didactic game, business game, motivation.

Значительное место в учебном процессе высшего учебного заведения должно отводиться активным методам обучения. Основным представителем активных методов обучения является игра. Игра представляет сложный социокультурный феномен, которому посвящено множество философско-культурологических, психологических и педагогических исследований. Мы учитывали, что «...обучение по своей сути – целенаправленная деятельность, которую преподаватель по роду своей профессии призван организовывать, подчиняя ее заведомо поставленной цели, которая выходит за пределы игровых задач. Поэтому дидактическая игра – явление внутренне противоречивое» [1].

Исследователи считают необходимым разграничивать в теоретическом плане (понимание) и в практическом отношении (конструирование и использование) игровую деятельность и целенаправленную игру.

Теоретический анализ современного состояния проблемы формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к учебной дисциплине «Физическая культура», проведенный на основе социально-психологических, педагогических и специальных исследований, показал, что существует многообразие подходов и направлений в

определении и решении этой проблемы. Раскрываются эти вопросы с позиции практических вопросов применения нетрадиционных физических упражнений на занятиях по физической культуре, использования инновационных педагогических технологий [4]. Выявляются социально-педагогические проблемы формирования физической культуры студентов [3], значимость физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности [2].

Принципиально важным для решения задач исследования представляется правильное понимание влияния мотивации на процесс формирования и развития личности. Научные данные показывают, что, с одной стороны, благодаря развитию мотивации, сознательному усвоению воспитательных требований, внутренней работе по перестройке потребностей, влечений, норм поведения происходит изменение отношений личности с действительностью. Вместе с тем в процессе формирования личности действует и другой процесс – изменение мотивации под влиянием сферы и условий деятельности.

В процессе формирования мотивации студентов к занятию физической культурой и здоровому образу жизни предусматривается включение студента в практическую деятельность, обогащение опыта здоровьесберегающей деятельности, выбор педагогических действий, способов организации деятельности студента. Можно выделить следующие ресурсы по поддержанию интереса студентов к здоровому образу жизни и к самой дисциплине физической культуры в вузе:

1. Административный ресурс (разработка соответствующих программ, планирование мероприятий, пропаганда здорового образа жизни, поддержка, финансирование, контроль).

2. Ресурсы учебно-воспитательного процесса (использование возможностей физкультурного образования, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, культурно-массовые и досуговые формы работы); использование возможностей регламентированного (формы учебных занятий) и нерегламентированного образовательного пространства (различные формы внеучебных занятий) совместной деятельности субъектов образовательного процесса вуза.

3. Медицинское обеспечение (медицинский осмотр студента, диагностика состояния его здоровья, профилактика, медицинское сопровождение).

Педагог информирует студентов о возможностях вуза в данном направлении, участвует с ними в различных мероприятиях, поддерживает их в реализации поставленных задач. Выбор форм и методов организации деятельности студентов на этапе обогащения соответствующими знаниями включает консультации педагога, участие студентов в

физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых мероприятиях, досуговых формах работы, что способствует их приобщению к здоровьесберегающей деятельности, обогащению креативно-деятельностного опыта, проявлению активности и самостоятельности в организации собственной здоровой жизнедеятельности.

В современных условиях существует множество вариантов организации учебного процесса. Все методы и технологии ориентированы на повышение эффективности обучения, на создание таких психолого-педагогических условий, в которых учащийся может занять активную личностную позицию и проявить себя в учебной деятельности.

Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной и изучается студентами разных форм обучения в количестве 408 часов. Мы считаем целесообразным в теоретический курс «Физическая культура» вузов включать методы активного и проблемного обучения для формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к данной дисциплине, а также к здоровому образу жизни. Рассмотрим деловую игру «мозговой штурм (атака)» на конкретном примере одного из занятий по теме «Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья» (см. табл.).

Блок-схема проведения «мозгового штурма»

Содержание этапа	Время
I. Организационный этап Определение целей «мозгового штурма» (необходимо предельно четко поставить цель и ее формулировку записать в тетрадь); представление последовательной мыследеятельности; формирование групп по 5–7 человек; установление регламента; принятие правил	5 мин
II. Этап индивидуальной работы Каждый студент письменно на отдельных листочках формулирует как можно больше заданий для определения структуры ЗОЖ, не подписывая листочки и не подвергая идеи критике и обсуждению с товарищами	10 мин
III. Этап групповой работы Группа перечитывает все варианты заданий, исключая повторы и систематизируя остальные идеи следующим образом: 1) идеи ценные, «готовые к употреблению»; 2) идеи ценные, но плохо сформулированные; 3) бредовые идеи. Далее, объединяя ценные и «готовые к употреблению» идеи, дорабатывая плохо сформулированные варианты и анализируя «бредовые» идеи, студенты компонуют и формируют идеальные требования к составляющим ЗОЖ	15 мин
IV. Этап коллективной работы Оглашаются результаты работы каждой группы, проводится сравнение полученных вариантов заданий (выявление положительных и отрицательных сторон), подводятся итоги, полученные задания записываются в тетрадь	10 мин
V. Аналитический этап Обсуждение хода работы, рефлексия, заключительное слово преподавателя	5 мин

Деловая игра как средство обучения эффективна для закрепления знаний, умений и навыков, творческого осмысления изученного материала и применения полученных знаний в реальном жизненном контексте, а также как средство формирования здорового образа жизни студентов и ценностных ориентаций к дисциплине «Физическая культура».

Представленные выше современные образовательные технологии, активные методы и средства обучения разнообразны по целевому назначению и степени сложности использования в процессе формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к учебной дисциплине «Физическая культура», к здоровому образу жизни, но все они направлены на осуществление одной цели – подготовить физически здорового будущего специалиста.

Список использованной литературы

1. Кларин, М.В. Игра в учебном процессе / М.В. Кларин // Советская педагогика. – 1985. – № 6. – С. 46.
2. Попова, Н.В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности / Н.В. Попова // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества : сборник научных трудов / ред. Г.Ю. Лизунова. – Горно-Алтайск, 2017. – С. 22–27.
3. Попова, Н.В. Социально-педагогические проблемы формирования физической культуры студентов / Н.В. Попова // Форум молодых ученых. – 2016. – № 3 (3). – С. 297–210.
4. Попова, Н.В. Инновационные педагогические технологии как условие формирования профессиональной компетенции бакалавров института физической культуры и спорта / Н.В. Попова, Д.Е. Баянкина // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – Т. 63. – № 2. – С. 194–198.

**МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ
В ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
**MODELLING OF PROCESS OF IMPROVEMENT OF THE
EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN SPORTS AND SPORTS ACTIVITY**

Н.В. Попова

канд. пед. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

N.V. Popova

Ph. D (Pedagogy),
Associate professor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

Представленный в статье материал – это теоретический анализ и практический опыт организации процесса совершенствования образовательной среды детско-юношеской спортивной школы в физкультурно-спортивной деятельности. Рассматриваются вопросы системного видения процесса организации творческой образовательной среды детско-юношеской спортивной школы, отражение его специфических свойств, представлено с помощью моделирования.

Ключевые слова: образовательная среда, модель, моделирование.

The material presented in article is a theoretical analysis and practical experience of the organization of process of improvement of the educational environment of children's and youth sports school in sports and sports activity. Questions of system vision of process of the organization of the creative educational environment of children's and youth sports school, reflection of its specific properties are considered, is presented by means of modeling.

Key words: educational environment, model, modeling.

Основной целью образовательного процесса является воспитание, обучение, формирование, личностное и творческое развитие индивидуальности подрастающего поколения. Значительная роль в этом принадлежит физическому образованию как одной из подсистем целостного педагогического процесса.

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена требованиями социума в обеспечении развития учреждений дополнительного образования, возможности раскрытия и реализации творчества и положительных сторон поведения подрастающего поколения.

В рамках современной педагогики остро встает проблема творческого педагогического взаимодействия педагога и учащихся и рассматривается как творческий процесс организации общения, сотрудничества и творчества, педагогической поддержки подрастающего поколения в самореализации и самоорганизации [1].

Большими возможностями обладают ДЮСШ, где создаются условия для занятий различными видами спорта исходя из индивидуальных ин-

тересов, склонностей и возможностей, обеспечивая накопление творческого опыта, проявление и развитие качеств активной личности.

Необходимость демократизации образовательного процесса, педагогического взаимодействия педагогов и учащихся, создания условий для свободного развития личности подрастающего поколения являются важными в образовательной среде ДЮСШ.

Образовательная среда понимается учеными педагогами как целостность, которая развивается как за счет ее внутренних потенциалов – путем реализации возможностей ее отдельных компонентов и изменения характера связей между ними, так и за счет расширения ее внешних связей путем обогащения возможностями других сред [3].

Оценивая теоретический и практический опыт можно отметить также, что организация процесса совершенствования образовательной среды детско-юношеской спортивной школы в настоящее время носит иллюстративно-эпизодический характер и положительный результат зависит от заинтересованности и интуиции педагогических кадров [4].

Анализ исследований позволил сделать вывод о недостаточной разработанности целостного знания о сущности процесса совершенствования образовательной среды ДЮСШ, научно обоснованных подходах и условиях, способствующих эффективному решению проблемы.

В работах ученых педагогов представлен теоретический анализ и практический опыт совершенствования образовательной среды с позиции культурологического подхода, попытка модернизации и инновации в образовательное пространство ДЮСШ [5].

Ограниченность условий для оптимального развития личности как субъекта жизнетворчества в социокультурной ситуации, актуализирует процесс внедрения в практику детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) новых социокультурных и образовательных идей, способствующих совершенствованию образовательной среды ДЮСШ.

Обеспечить успешность этого процесса возможно путем создания специальной структурно-функциональной модели совершенствования образовательной среды детско-юношеской спортивной школы.

Изучая психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что большинство ученых под моделью понимают описательный аналог, отражающий основные его характеристики [2].

В нашем случае метод моделирования используется в целях научного предвидения, под которым следует понимать научно-исследовательскую операцию получения данных о предстоящих процессах. Умозрительная модель выступает в нашем исследовании как некий эталон, связанный с модельным представлением о предмете педагогического

исследования и выраженный в форме рабочей гипотезы на языке сложившейся системы педагогических понятий.

Целью моделирования является воспроизведение и фиксация в модели структуры, содержания и технологии совершенствования образовательной среды детско-юношеской спортивной школы.

Определение структуры совершенствования образовательной среды ДЮСШ способствует системному исследованию, позволяет изучить внутреннее устройство и организацию модели. Функциональность модели позволит определить предназначение каждого элемента структуры и их взаимозависимость, отображение способа поведения моделируемого объекта, который является одной из важнейших сторон сущности системы совершенствования образовательной среды ДЮСШ.

В основе модели лежит идея преобразования педагогической практики в образовательной среде детско-юношеской спортивной школы, самосовершенствования личностных качеств педагогов, развития физических и творческих способностей подрастающего поколения за счет создания комплекса организационно-педагогических условий.

Главной особенностью построенной нами модели является содержание и реализация каждого элемента экспериментальной образовательной среды, технологии совершенствования образовательной среды детско-юношеской спортивной школы.

Список использованной литературы

1. Попова, Н.В. Творческое развитие индивидуальности подрастающего поколения в условиях детско-юношеской спортивной школы / Н.В. Попова // Форум молодых ученых. – 2017. – № 1 (5). – С. 478–481.
2. Попова, Н.В. Модель и технология совершенствования образовательной среды ДЮСШ / Н.В. Попова // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества : сборник научных трудов / ред. Г.Ю. Лизунова. – Горно-Алтайск, 2017. – С. 235–239.
3. Попова, Н.В. Технологическое обеспечение совершенствования образовательной среды / Н.В. Попова // Форум молодых ученых. – 2016. – №4 (4). – С. 776–779.
4. Попова, Н.В. Принципы и подходы организации творческой образовательной среды детско-юношеской спортивной школы / Н.В. Попова, А.В. Ельников // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества : сборник научных трудов / ред. Г.Ю. Лизунова. – Горно-Алтайск, 2017. – С. 240–247.
5. Попова, Н.В. Культурологический подход как основа совершенствования образовательной среды детско-юношеской спортивной школы / Н.В. Попова, А.В. Ельников // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – Т. 61. – № 6. – С. 123–125.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

PROBLEMS OF ORGANIZATION OF HEALTH SAVING SPACE IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Н.П. Сазонова

канд. пед. наук,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

N.P. Sazonova

Cand. of Sciences (Pedagogy),
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье раскрываются проблемы организации режима здоровьесбережения в образовательном процессе дошкольного учреждения. Классифицированы группы проблем, связанные с исходным состоянием здоровья детей, выявлением у них имеющих наследственных и приобретенных в раннем детстве хронических заболеваний и снижением возможностей здоровья. Определены проблемы, отражающие характер организации и управления процессом физического воспитания в ДОО, обозначены проблемы, связанные с конструированием здоровьесберегающего пространства современной дошкольной организации, независимо от ее вида и типа.

Ключевые слова: здоровьесберегающее пространство развития, образовательный процесс, дошкольное образовательное учреждение, проблемы здоровьесбережения, физическое воспитание дошкольников.

In the article problems of organization of health saving in the educational process of the preschool. Classified groups of problems associated with the initial health status of children, identify them from the existing hereditary and acquired in early childhood, chronic disease and reducing health challenges. Identified problems that reflect the nature of the organization and management of physical education in the pre-identified problems associated with designing a health-preserving space modern pre-school organization, regardless of its type.

Key words: formation development, educational process, preschool education, problems of health, physical education preschoolers.

Совершенствование современного дошкольного образования связывается со стандартизацией этой ступени образования, поиском путей обеспечения вариативности, интегративности, непрерывности и преемственности с последующими звеньями, определением критериев и инструментария оценки качества образовательного процесса, деятельности и компетентности специалистов ДОО.

Одним из первейших и фундаментальных результатов дошкольной ступени системы образования должен стать здоровый и счастливый ребенок, открытый миру и людям, готовый к новой ступени начального

общего образования, к новым формам активности. Достижение высокого качества работы образовательного учреждения невозможно представить без его первостепенной ориентации на психически и физически здоровую личность как основной результат педагогической деятельности. Данная задача решается посредством организации полифункционального здоровьесберегающего пространства развития детей, объединяющего всех участников педагогического процесса образовательного учреждения, а также социальных партнеров досуговой, физкультурно-оздоровительной, художественно-эстетической, коррекционно-развивающей и др. направленности.

Проблемно-ориентированный анализ практики здоровьесберегающей деятельности в ДОУ выявил целый спектр проблем, подлежащих комплексному решению всеми специалистами образовательного учреждения. Нами были выделены блоки проблем, негативно влияющих на решение поставленных оздоровительных и здоровьесберегающих задач:

1 блок – проблемы, обусловленные исходным состоянием здоровья детей, выявлением у них имеющихся наследственных и приобретенных в раннем детстве хронических заболеваний и отклонений в физическом развитии (хронические заболевания дыхательных путей, сердечно-сосудистой системы, нарушение осанки разного типа).

2 блок – проблемы теоретического, технологического характера, обуславливающие затруднения в построении системы форм, методов и средств реализации преемственной физкультурно-оздоровительной работы и внедрения технологий здоровьесбережения среди дошкольников разных возрастных групп.

3 блок – проблемы, связанные с теоретической и практической готовностью педагогов к реализации технологий ЗОЖ в системе физкультурно-оздоровительной работы, в регламентированных и свободно организованных видах деятельности детей в дошкольном учреждении.

4 блок – проблемы, связанные с эффективным управлением педагогическим процессом в рамках выбранной концепции оздоровления участников образовательного процесса в ДОУ.

5 блок – проблемы, связанные с организацией продуктивного, взаимодействия педагогов, родителей, специалистов учреждений образования, культуры, спорта в обеспечении здоровьесбережения детей, в сохранении и укреплении их физического и психического здоровья.

6 блок – проблемы, связанные с организацией и построением предметно-пространственной среды, обеспечивающей максимальную реализацию разных направлений здоровьесберегающей деятельности в дошкольном учреждении.

Конкретизируем содержание выделенных содержательных блоков проблем обеспечения здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

1 блок проблем обусловлен наличием целого комплекса затруднений, связанных с сохранением, укреплении физического и психического здоровья, профилактикой заболеваемости воспитанников и педагогов:

1) повышение заболеваемости, определяемое погодными условиями (переходные периоды);

2) наличие наследственно обусловленных и приобретенных хронических заболеваний среди детей (заболевания мочеполовой, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, ЦНС и др.);

3) снижение иммунитета детей в период адаптации к условиям дошкольного учреждения;

4) наличие детей, испытывающих психологический дискомфорт вследствие семейных обстоятельств, состояния здоровья и др. причин;

5) «педагогическая усталость», «профессиональное выгорание», наблюдаемые в среде педагогов.

Выделенные проблемы во многом имеют объективный характер. По результатам исследований последних лет состояние здоровья детей дошкольного возраста ухудшилось. Физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей, количество здоровых дошкольников составляет около 10 %, увеличивается процент детей физиологически и физически не готовых к школьному обучению. В качестве причин можно выделить: снижение качества жизни основного населения; ухудшение питания; снижение числа детей, посещающих спортивные кружки и секции; ухудшение здоровья матерей; стрессовые факторы; увеличение числа наследственных заболеваний; дефицит двигательной активности; недостаточная квалификация специалистов в вопросах реализации здоровьесберегающих технологий; отсутствие мотивации родителей на здоровый образ жизни, организацию двигательного режима дня детей и др. Указанные причины ухудшения здоровья дошкольников носят как объективный, так и субъективный характер. Ряд причин поддается устранению (полному или частичному), что и выступает задачей учреждений дошкольного образования совместно с другими социальными институтами и партнерами ДОУ.

2 блок проблем связан с теоретическим и технологическим оснащением образовательного процесса, обеспечивающим возможность реального, а не декларативного действия здоровьесберегающих технологий в воспитании здорового ребенка. Внутри данного блока нами выделены проблемы:

1) изучение многообразия точек зрения на систему физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и выделение основы, удовлетворяющей запросы проектировщиков;

2) обоснование собственной теоретико-методологической позиции в понимании принципов, условий, целей, содержания, технологий физкультурно-оздоровительной работы, проходящий через весь образовательный процесс в дошкольном учреждении;

3) выстраивание оптимальной нагрузки для детей, рациональная организация режима дня, смена видов активности, комплексное использование форм, методов, средств физкультурно-оздоровительной работы, включающей работу над «телом и духом» воспитателей, воспитанников, их родителей;

4) определение дополнительных направлений работы в ДОУ (кружковая, коррекционная, индивидуальная и др.), исходя из особенностей здоровья и потребностей дошкольников.

3 блок проблем отражает организационные, временные, информационные, материально-технические, кадровые трудности, связанные с повышением квалификации специалистов в области реализации здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе, во всех видах деятельности детей и взрослых. Среди основных проблем выделим следующие:

1) подготовка информационной базы: научной, методической литературы, программ, научно-практических рекомендаций по осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении;

2) выбор из многообразия имеющихся собственного варианта решения задач с учетом особенностей здоровья и психологического состояния детей и условий детского сада, поиск возможностей индивидуализации физического воспитания дошкольников;

3) построение комплекса мероприятий по повышению компетентности специалистов ДОУ в обозначенном аспекте (на базе дошкольного учреждения, курсах повышения квалификации, в процессе обмена опытом среди коллег в районе, городе);

4) выявление возможностей рационального распределения времени в педагогическом процессе и внесения в структуру последнего управляемого времени на профессиональную подготовку специалистов (во внедряемом аспекте деятельности).

4 блок проблем затрагивает сферу управления образовательным учреждением. Появление данного блока детерминировано исходной идеей о том, что цель дошкольного образования – развитие здоровой, гармоничной, разносторонне развитой личности, готовой к адекватно-

му вхождению в социум. Как следствие педагогический процесс должен выстраиваться с ориентацией на эти ценности.

Основные проблемы, образующие данный блок, заключаются:

1) в системном, последовательном обеспечении взаимосвязи между участниками педагогического процесса в реализации здоровьесберегающих технологий, принятии ими здоровья как ценности;

2) в едином планировании физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДООУ (внутри возрастной группы, от группы к группе, между специалистами ДООУ);

3) в построении деятельности управляющей и управляемой систем на основе принципов диалогичности, субъектности, интеграции и координации, принятия и использования инициативы каждого в реализации поставленных задач;

4) в обеспечении систематической связи ДООУ с оздоровительными учреждениями, учреждениями образования, другими социальными институтами, с целью совместного решения оздоровительных задач;

5) в обеспечении презентации опыта реализации своих идей в образовательной среде, в результате происходит стимуляция активности специалистов, создание среды для профессионального саморазвития.

5 блок составляют проблемы, связанные с организацией взаимосвязанной, преемственной работы с родителями дошкольников. Личность формируется, проявляет, реализует себя, совершенствуется в разных видах деятельности и общения с другими (родителями, сверстниками, педагогами и др.). Семья является основой развития ребенка, формирования его жизненных ценностей. Важно, чтобы семья стала первоисточником и союзником в процессе формирования здорового образа жизни дошкольников. Как следствие, возникает круг проблем, подлежащих решению педагогическим коллективом:

1) мотивация родителей на создание в семье условий формирования здорового образа жизни, комфортной психологической обстановки, режима оптимальной двигательной активности;

2) педагогическое просвещение родителей, ознакомление их с формами, методами, средствами обеспечения оздоровительного подхода в семейном воспитании;

3) систематическое ознакомление родителей с продвижениями в развитии, успехами их детей в разных видах деятельности;

4) создание условий для посещений родителями дошкольного учреждения с целью знакомства с формами и методами укрепления здоровья, организации закаливания, двигательной активности, отдыха, питания в течение дня;

5) активное привлечение родителей к участию в управлении педагогическим процессом, процессом физического воспитания детей (согласование медикаментозных, закаливающих мероприятий, построение индивидуальной программы оздоровления ребенка).

6 блок – проблемы, связанные с построением развивающей предметно-пространственной среды для осуществления физкультурно-оздоровительной работы на базе дошкольного учреждения. К ним относятся:

1) определение особенностей организации развивающей среды в группах и помещениях детского сада, на спортивной площадке и участках, направленных на решение задач воспитания здоровых дошкольников;

2) пополнение помещений всех возрастных групп необходимыми материалами для разных направлений физкультурно-оздоровительной работы, для организации разных видов двигательной активности в группе и на воздухе;

3) расширение оборудования, материалов для организации закаливания, витаминизации, реабилитации после перенесенных заболеваний, медицинского сопровождения детей и взрослых;

4) обеспечение условий для психологического отдыха, самовосстановления, двигательной активности педагогического коллектива дошкольного учреждения;

5) современное оснащение прогулочных участков и спортивной площадки стационарным спортивным инвентарем, стимулирующим мотивацию, разные виды двигательной активности дошкольников на воздухе.

Названные блоки проблем были выделены на основании всестороннего анализа педагогического процесса, хода и результатов физкультурно-оздоровительной работы и физического воспитания в ДОУ, возможностей системного подхода к реализации здоровьесберегающей концепции дошкольного образования.

Обозначение проблем организации здоровьесберегающего пространства и режима деятельности дошкольного образовательного учреждения в деятельности педагогов требует соотнесения их друг с другом, построения четкой иерархии по степени значимости и возможностей их разрешения в педагогическом процессе. Выстроенная иерархия позволит конструктивно подходить к организации деятельности всех специалистов ДОУ, совершенствовать характер связей с родителями и учреждениями образования, здравоохранения, досуга в реализации задач здоровьесбережения дошкольников.

Список использованной литературы:

1. Сазонова, Н.П. К вопросу о формировании профессионального здоровья педагогов дошкольного образования / Н.П. Сазонова // Дошкольная педагогика. – 2013. – № 2 (87). – С. 49–52.
2. Колтыгина, Е.В. Психолого-педагогические проблемы организации физкультурно-оздоровительных занятий в дошкольных образовательных учреждениях / Е.В. Колтыгина, В.Ю. Журавлев // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2015. – № 23. – С. 80–84.
3. Новикова, Н.В. Роль воспитателя в преодолении агрессивного поведения детей / Н.В. Новикова // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 5. – С. 101–109.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN THE COURSE OF DISTANCE LEARNING OF DISABLED CHILDREN

Е.Н. Шишаева

методист, учитель,
КГБОУ «Алтайский краевой
педагогический лицей»
г. Барнаул, Россия

E.N. Shishaeva

methodologist, teacher,
RSBEI «Altai regional pedagogical
lyceum boarding school»,
regional center of distance
learning of disabled children
Barnaul, Russia

В статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии в учебном процессе с применением дистанционных образовательных технологий.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, утомляемость учащихся, психофизиологические особенности.

This article considers health-saving technologies in the educational process with the use of distance educational technologies.

Key words: health-saving technologies, fatigue of pupils of psychophysiological features.

В статье 51 закона «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетному направлению социальной политики в области образования. Сохранение и укрепление здоровья детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья – большая проблема, решение которой требует большого профессионализма, высокой подготовленности педагогических работников.

Безусловно, здоровьесберегающие технологии в учебном процессе с применением дистанционных образовательных технологий должны носить комплексный характер. Учителю, который обучает ребенка-инва-

лида дистанционно, следует изучить психофизиологические особенности учащегося, характер его заболевания, индивидуальные особенности.

На дистанционном уроке важно любое воздействие на больного ребенка, поскольку даже незначительные внешние факторы могут оказать пагубное действие на здоровье.

Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составляющей дистанционного урока с детьми-инвалидами. Педагог в своем арсенале средств просто обязан иметь достаточное количество комплексов упражнений, при проведении которых необходимо учитывать заболевание ребенка, его самочувствие на данном уроке, настроение и желание их выполнять. Проведение физкультурных минуток поддерживает работоспособность учащихся и обеспечивает отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за компьютером. Продолжительность физкультминуток составляет 1,5–2 минуты [1].

Большинство учителей, работая индивидуально в Skype, не следят за осанкой ученика, не напоминают о том, чтобы ребёнок, по возможности, держал спину прямо. Работа за компьютером создает риск снижения зрения, поэтому учитель должен помнить, что по установленным нормативам расстояние до монитора должно быть не менее 30 сантиметров, уровень постановки монитора соответствовал расположению глаз ребёнка.

Не менее важен благоприятный психологический климат на уроке с применением дистанционных образовательных технологий, который служит одним из показателей успешности его проведения. Благоприятный психологический климат на уроке достигается проведением минуток эмоциональной разрядки, путем, например, рассказа коротких смешных или интересных зарисовок по существу излагаемого материала или организации работы на компьютере в целом, или «минуток покоя» с использованием музыки и показа презентаций с видами природы, животных и т. п.

Утомляемость учащихся зависит и от внешних факторов: температуры и свежести воздуха, степени освещенности, отсутствия отвлекающих звуковых раздражителей и т. п. Понятно, что за гигиеническими условиями домашней обстановки несут ответственность родители.

При комфортной психологической обстановке на уроке можно наблюдать естественную нескованную позу учащегося, поэтому следует обращать внимание на позы учащихся и их чередование в зависимости от заболевания и от характера выполняемой работы.

Всем известно, что на уроке необходимо менять виды учебной деятельности. Однако частая смена одной деятельности на другую тре-

бует от учащихся дополнительных адаптационных усилий, а это способствует росту утомляемости обучающегося. Допустимо использовать 4–7 видов за время дистанционного урока. Ориентировочная норма продолжительности и частоты чередования различных видов учебной деятельности 7–10 минут.

Создавая электронный образовательный ресурс, учителю необходимо помнить, что человек устает от одного цвета. Следует использовать свойства цвета воздействовать на человека. Так, красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности. Жёлтый – цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется. Зелёный – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение. Психологами установлено, что работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности [2].

На уроках детям-инвалидам рекомендуется пользоваться ручками, карандашами разных цветов, при создании текстового файла пользоваться выделением цвета, что является компенсирующим для многих категорий детей.

На уроке учитель формирует психическое здоровье и адекватную самооценку у детей-инвалидов. Это одна из важнейших задач педагога. Ребёнок должен чувствовать себя любимым, нужным, успешным. Успех, как известно, рождает успех. Поэтому необходимо показать даже небольшое продвижение ученика вперёд и поддержать его успех. Это улучшает настроение, повышает учебную мотивацию ученика.

Можно с уверенностью сказать, что терпеливый и опытный учитель, современные информационно-коммуникационные технологии, специализированное компьютерное оборудование, домашняя обстановка, разумное распределение времени и обучение, выстроенное с учётом возможностей здоровья особых детей, помогут достичь любому ученику значительных успехов в учебе.

Список использованной литературы

1. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – Москва : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
2. Адам, Дж. Джексон. Десять секретов здоровья / Дж. Джексон Адам. – София : АПК и ПРО, 2007. – 144 с.

Раздел 2

Психологическое здоровье и безопасность в образовании

ЕДИНСТВО АФФЕКТА И ИНТЕЛЛЕКТА ПРИ РАССТРОЙСТВАХ АФФЕКТИВНОГО СПЕКТРА

UNITY AFFECT AND INTELLECT IN AFFECTIVE DISORDER

Т.В. Абакарова

аспирант факультета
психологии и педагогики,
Алтайский государственный
университет,
г. Барнаул, Россия

А.А. Литвинова

медицинский психолог,
Алтайская краевая клиническая
психиатрическая больница
им. Ю.К. Эрдмана,
г. Барнаул, Россия

T.V. Abakarova

graduate student
of faculty of psychology
and pedagogics,
Altai state university,
Barnaul, Russia

A.A. Litvinova

medical psychologist,
Altai regional clinical insane
hospital of Yu.K. Erdman,
Barnaul, Russia

В статье представлены результаты исследования соотношения аффекта и интеллекта при расстройствах аффективного спектра. Ключевыми компонентами деятельности, являются процессы моделирования и процессы оценки результатов. Представлено обоснование психокоррекционной программы на основании принципа единства аффекта и интеллекта.

Ключевые слова: единство аффекта и интеллекта, аффективное расстройство, целеполагание, психогенное функциональное личностное расстройство, внутренняя структура деятельности.

Reviewed results investigation unity affect and intellect in disturbance affective disorder. Key factors are modeling process and appraisal of results. Formed the rationale psycho-correctional program based approach unity affect and intellect.

Key words: unity of affect and intelligence, affective disorder, goal-setting, psychogenic functional personal frustration, internal structure of activity.

Согласно перечню социально-значимых заболеваний, установленных постановлением Правительства Российской Федерации от 1 декабря 2004 г. № 715, психические расстройства и расстройства поведения находятся под пристальным вниманием, как правительства РФ, так и медицины.

К расстройствам аффективного спектра относятся нарушения настроения (F30 в МКБ-10), тревожные расстройства (F40, 41 в МКБ-10),

соматоформные (F45 в МКБ-10) [6]. Распространённость в практике пограничных состояний довольно высокая, также высока она и в общемедицинской практике (30–40 % обращающихся за помощью). Наличие такого рода расстройств может приводить к утяжелению течения соматических заболеваний, появлению аутодеструктивного поведения пациентов в отношении лечения, снижению работоспособности, качества жизни, увеличению стоимости лечения за счёт дополнительных обследований и консультаций, высокой вероятности рецидивов.

Клинические проявления аффективных, в частности тревожных, расстройств заключаются в повышенной тревожности на когнитивном, вегетативном и поведенческом уровне, имеющей различия по направленности и выраженности для каждого вида тревожных расстройств по МКБ-10 (рубрика F40). Психологические проявления тревожных расстройств проявляются в постоянном сомнении, беспокойстве, поиске оптимального решения, постоянный контроль над происходящим (в том числе над физиологическими и когнитивными процессами), трудности в принятии решения и в переходе к действию, откладывание и избегание пугающих ситуаций. Также нарушаются и физиологические процессы (сон, аппетит, сексуальное влечение), поведение становится менее упорядоченным (происходит избегание важных событий, чтобы избежать тревоги), мышление становится ригидным, генерализующим тревожные последствия. Возникает так называемый круг беспокойства, замыкающийся на неадаптивных мысленных паттернах, которые становятся объектом когнитивно-поведенческой психотерапии [4, 5].

Психогенно-невротический патопсихологический симптомокомплекс, в который включаются расстройства аффективного спектра, определяет «невроз» как срыв личности в её отношениях с окружающими, возникающий в ответ на психотравму (эмоциональный стресс), проявляющийся преимущественно в эмоционально-поведенческих и соматовегетативных расстройствах. При этом проявляется тенденция к психологической переработке и компенсации возникших нарушений в соответствии с социальной значимостью психической травмы. Также невроз определяют как психогенное функциональное личностное расстройство [2]. Ключевым звеном этого расстройства является интрапсихический невротический конфликт, возникающий на фоне взаимодействия психической травмы и особенностей структуры личности. То есть базовым, синдромообразующим фактором является психологический мотивационный конфликт, имеющий значительную силу и устойчивость.

Психогенное функциональное личностное расстройство, таким образом, имеет три условия, составляющие его структуру. Во-первых, психогенность – влияние стрессовых (психотравмирующих) факторов и повышенная уязвимость к этим раздражителям, во-вторых, функциональный личностный конфликт – опосредованное звено, которое в патопсихологии интерпретируется как интрапсихический личностный конфликт (нарушение регуляции дезадаптивных мотивационных и аффективных побуждений), а в нейропсихологии этот механизм определяется как нарушение регуляции познавательной деятельности, в-третьих, эмоционально-поведенческие и соматовегетативные расстройства – нарушение использования адекватных совладающих механизмов.

Психогенно-невротический патопсихологический симптомокомплекс имеет следующую структуру. Синдромообразующим фактором является нарушение механизмов регуляции познавательной деятельности, запуска адекватной функциональной системы и устойчивости удержания образа цели в оперативной памяти, нарушение отторгивания побочных раздражителей (психофизиологический уровень здоровья), вторичными нарушениями становятся нарушения регуляции аффективно-мотивационных побуждений, неспособность использования адекватных совладающих стратегий (эмоционально-поведенческие и соматовегетативные расстройства), повышенная сензитивность к стрессовым воздействиям (индивидуально-психологический уровень), третичные нарушения (или компенсаторные механизмы) составляют изменение мотивационной сферы, своеобразный сдвиг мотива на цель, усиление личностного смысла в сфере здоровья (личностно-смысловой уровень). В этом случае возникает проблема в психокоррекционном процессе, когда снижение личностного напряжения в области здоровья (обучение совладающим стратегиям) не приводит к восстановлению личности, остаётся устойчивым первичное нарушение – нарушение способности регулировать познавательную активность при воздействии эмоционального стресса (регуляция и переключение внимания в соответствии с целью, выбор средств в конкретной ситуации, невозможность построить адекватные способы реализации смысловых устремлений).

Нарушение произвольной регуляции является опосредующим звеном между действием стрессового раздражителя и поведенческими реакциями и может стать решающим в поддержании невротической реакции на эмоциональный стресс [3]. Нарушение внутренней структуры деятельности, таким образом, приводит к нарушению внешней струк-

туры деятельности (дезавтоматизируются выполняемые действия, их сменяет аффективно-заряженный вид активности).

Такой процесс сам по себе не является патологическим, его проявления можно найти в норме. Это связано с переключаемостью и распределением внимания. Внимание, как известно, является феноменальным и продуктивным проявлением работы ведущего уровня организации деятельности (Ю.Б. Гиппенрейтер), то есть это характеристика функционально-физиологической системы деятельности. Ведущий уровень деятельности определяется, согласно Н.А. Бернштейну, смысловой структурой решаемой задачи, которая определяет двигательный (или перцептивный) состав действия.

При аффективных расстройствах ведущий уровень регуляции опускается по нисходящему принципу, когда аффективные всплески и вегетативные проявления (фоновый уровень) выходят на первый план (ведущий уровень), что наблюдается в этом случае в снижении мотивационной направленности, интереса, внимания к другим сферам жизни и возникающим ситуациям (вне здоровья).

Рассмотрим функционирование эмоциональных расстройств с позиций положения единства аффекта и интеллекта и процессов целеполагания и целедостижения. Целеполагание возникает как механизм опосредования между мотивацией и структурой деятельности, приведения действий в соответствие с потребностью. Соответственно, от адекватности и целесообразности этого процесса зависит успешность разрешения мотивационного конфликта. При этом познавательная деятельность является опосредованным звеном между аффективными стимулами и уязвимостью к ним и поведенческими реакциями.

В случае аффективных расстройств мотивация по достижению цели слабая по силе, найденное решение мотивационного конфликта лишь отчасти изменяет начальную ситуацию. В случае, когда мотивационный конфликт полностью не разрешён, вступает целеполагание, которое опосредовано поисковой активностью (познавательной деятельностью). Эмоционально закрепляются незначимые элементы ситуации вследствие нарушения регуляции познавательной активности, неудержания цели деятельности под влиянием аффективных раздражителей. В этом случае при утрате цели или её неопределённости отрицательный результат закрепляется эмоционально лучше, чем сам процесс достижения. Возникает проблема бесконтрольности и бесполезности действий, субъект перестаёт видеть суть ситуации, фокусируясь на незначительных элементах и отрицательных результатах, в действиях в одном случае возникает стереотипность, аффект не может интеллектуализиро-

ваться и направиться на решение текущей задачи и разрушает деятельность. В другом случае может возникать избегание процесса решения конфликта (принятие любого исхода), что связано с непосредственным характером связи мотива достижения цели и действий [1].

Вероятно, при аффективных расстройствах внутренний план действий нечёткий, решение мотивационного конфликта происходит в наглядно-действенном плане, в то время как люди без эмоциональных нарушений за счёт познавательной деятельности решают мотивационный конфликт сначала в наглядно-образном плане. При эмоциональных расстройствах в случае мотивационного конфликта произвольное целеобразование и целедостижение запускается в искажённом виде.

В исследовании принимало участие 38 человек в возрасте от 20 до 48 лет из них 18 пациентов психотерапевтического отделения Алтайской краевой клинической психиатрической больницы им. Ю.К. Эрдмана с симптомами аффективных расстройств и 20 человек группы нормы (студенты заочного отделения географического факультета и факультета психологии и педагогики Алтайского государственного университета).

Для оценки выраженности симптомов аффективных расстройств был использован опросник SCL-90 (Н.В. Тарабрина), для оценки внутренней структуры деятельности использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова).

По симптоматическим признакам психических расстройств выборки имеют достоверные различия ($p < 0,05$ по критерию Манна-Уитни U) по шкалам «Соматизация», «Тревога», «Фобическая тревожность», «Общий индекс тяжести», «Индекс наличного симптоматического дистресса» (SCL-90), преобладание симптоматики характерно для группы расстройств аффективного спектра. По шкалам опросника саморегуляции достоверные различия ($p < 0,05$ по критерию Манна-Уитни U) выявлены по шкалам «Моделирование», «Оценка результата», «Общий уровень саморегуляции».

Выделенные различия определяют психопатологическое состояние испытуемых на момент обследования – в группе расстройств аффективного спектра наличие беспокоящих соматических и вегетативных проявлений, которые могут быть как следствием реального заболевания, так и физическим компонентом тревоги; общее состояние напряжения, нервозности, когнитивные компоненты тревоги; иррациональные убеждения в отношении объектов, вызывающих беспокойство и приводящих к избеганию; глубина и интенсивность переживаний выше, чем в группе нормы.

По способу саморегуляции группа аффективных расстройств имеет особенности в виде меньшей сформированности процессов моделирования (выделения значимых условий ситуации, трудности в определении цели и программы действий, трудности в наблюдении изменений ситуации), меньшая сформированность оценки результата, что приводит к снижению критичности в оценке своих действий, неустойчивым субъективным критериям оценки результата, оказывает влияние на качество результата при изменении самочувствия или увеличении объёма работы, меньший уровень саморегуляции, слабая потребность в программировании и планировании своего поведения.

Различия определились по тем параметрам, которые составляют структуру патопсихологического синдрома, нарушение избирательности внимания (моделирование), вегетативные и висцеральные проявления тревоги, сниженная способность к компенсации состояния в виде регуляции поведения.

Отметим два нисходящих механизма, формирующих патологическое развитие личности, для расстройств аффективного спектра. Первый механизм искажения потребностей приводит к искажению структуры удовлетворения этой потребности, нарушается уровень притязаний. Моделирование действий происходит искажённо, учитываются незначимые особенности ситуации, нарушается оценка результатов, происходит эмоциональная фиксация на негативных результатах, а не на самом действии (фиксируются отдельные несущественные результаты, игнорируются значимые результаты), нарушается процесс опосредования мотива деятельности и цели действия, нарушается формирование новых функциональных систем за счёт развития предвосхищения в области возможных негативных результатов, что приводит к стратегии стереотипии. Происходит слипание реальных и идеальных целей, действие подтягивается к идеальной цели, причём характер их связи непосредственный.

Второй механизм обеднения способов реализации потребностей, искажение структуры деятельности приводит к изменениям в мотивационно-потребностной сфере. Отсутствие или снижение адекватных способов целедостижения приводит к нарушению коррекции действий (критичность к оценке результатов), ощущению неконтролируемости возможных последствий, происходит сдвиг мотива на цель, формируется избегающее поведение, когда любой исход принимается за желаемый. В этом случае идеальная цель спускается к реальной, существенно снижается уровень притязаний.

Аффективное расстройство является преходящим личностным нарушением, возникающим вследствие повышенной сензитивности к стресс-

согненным раздражителям, воздействие которых приводит к нарушению регуляции познавательной деятельности, нарушению целеполагания и целедостижения. Целеполагание и целедостижение нарушаются по нисходящему типу, от искажения мотивации к нарушению структуры деятельности и от обеднения структуры деятельности к искажению мотивации. Следствием этих нарушений становится эмоционально-поведенческие и соматовегетативные расстройства, которые компенсируются изменением мотивационной структуры личности в форме механизмов сдвига мотива на цель или стереотипного удовлетворения потребностей.

Опираясь на принцип единства аффекта и интеллекта, уровневой и системно-динамической организации психических процессов, определим направления психологической коррекции. Во-первых, нарушение звеньев целеполагания (моделирование и программирование) необходимо компенсировать за счёт сохранных звеньев (вынесение функции целеполагания в отдельную задачу). Во-вторых, нарушение перехода от целеполаганию к целедостижению необходимо корректировать за счёт опосредованной связи цели и структуры деятельности. В-третьих, нарушение коррекции программы действий необходимо компенсировать за счёт удержания цели в оперативной памяти.

Коррекционная программа была внедрена на базе психотерапевтического отделения АККПБ им. Ю.К. Эрдмана. В ней принимало участие четыре группы пациентов с расстройствами аффективного спектра по 2–4 человека в каждой группе (всего 12 человек). Индикаторами динамики изменения целеполагания и целедостижения в процессе тренинга выступили осознанные, построенные программы действий по достижению конкретной жизненной цели, повышение гибкости при моделировании значимых препятствий при прохождении программы действий, развитие опосредованного характера связи между конечной целью и текущими действиями, устойчивое удержание программы действий, гибкое опосредованное решение возникающих препятствий на пути к цели, снижение эмоциональной напряжённости при переходе к достижению цели.

Список использованной литературы

1. Братусь, Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – Москва : Мысль, 1998. – 301 с.
2. Зейгарник, Б.В. Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии / Б.В. Зейгарник // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 1981. – № 2. – С. 9–15.
3. Зейгарник, Б.В. Практикум по патопсихологии / под ред. Б.В. Зейгарник, В.В. Николаевой, В.В. Лебединского. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 184 с.
4. Клиническая психология / под ред. А.Б. Холмогоровой. – Москва : Академия, 2009. – Т. 1. – 458 с.

5. Ковалев, Ю.В. Особенности тревоги при неврозах [Электронный ресурс] / Ю.В. Ковалёв, В.В. Васильев, С.Г. Паркиев // Медицинская психология в России. – Ярославль, 2014. – № 3. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://mprj.ru>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.06.2017).

6. Психические расстройства и расстройства поведения [Электронный ресурс] // Онлайн версия Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, 10-го пересмотра, принятой 43-й Всемирной ассамблеей здравоохранения : офиц. сайт. – Режим доступа: <http://mkb-10.com/>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 19.06.2017).

ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

THE IMPACT ON THE MENTAL HEALTH OF FUTURE DOCTORS PHYSICAL CULTURE AND GAME SPORTS

П.Г. Воронцов

канд. филос. наук,

Т.С. Просекова

преподаватель,

К.Н. Полотнянко

преподаватель,

М.С. Терентьев

старший преподаватель,

Алтайский государственный

медицинский университет,

г. Барнаул, Россия

P.G. Vorontsov

Cand. philos. sciences,

T.S. Prosekova

teacher,

K.N. Polotnyanko

teacher,

M.S. Terentyev

senior teacher,

Altai State Medical University,

Barnaul, Russia

В статье показана значимость вузовской дисциплины «Физическая культура» и игровых видов спорта в профессиональной подготовке специалистов медицинского профиля, а именно в укреплении психического здоровья будущих врачей. Раскрываются механизмы формирования психодуховных качеств будущих врачей в процессе физического воспитания и спортивно-массовой работы. Указаны наиболее эффективные педагогические методы управления процессом укрепления физического здоровья человека средствами физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, вузовская педагогика, профессиональные психодуховные качества, психическое здоровье.

The article highlights the importance of the university discipline «Physical Culture» and game sports in professional training of medical specialists, namely, in strengthening the mental health of future doctors. The mechanisms for the formation of psycho-spiritual qualities of future doctors are revealed in the process of physical education and sports-mass work. The most effective pedagogical methods of managing the process of strengthening physical health of a person with means of physical culture are indicated.

Key words: physical culture, high school pedagogy, professional psycho-spiritual qualities, mental health.

В медицинских вузах студенты приобретают профессию врача в процессе изучения очень разносторонних естественнонаучных, технико-технологических и социально-гуманитарных дисциплин, накопи-

вают высокий потенциал знаний о разных медицинских профессиях. Но кроме этого, студенты – будущие специалисты медицинского профиля – сами должны обладать собственным высоким потенциалом физического, психоэмоционального и духовно-нравственного здоровья, которое совершенно необходимо им для профессии врача. В значительной мере потенциал собственного здоровья студенты накапливают на занятиях по физической культуре, в том числе в игровых видах спорта, а также во внеучебное время, в разнообразных спортивных секциях, в разных видах спортивно-массовых мероприятий, где спортивные игры занимают видное место. При этом укрепляются не только тело, но обязательно душа, дух человека. Закономерно идет развитие и укрепление психического здоровья будущего врача, в чем, как отмечено, значительную роль играют занятия физической культурой.

Статья носит преимущественно общепедагогический характер. При работе с научно-педагогическим материалом применяются методы анализа научной литературы по теме исследования, а также методы сравнения, индукции, дедукции, анализа, синтеза, интерпретации полученных данных.

Профессию врача обычно относят к интеллектуальному труду, который связан с обработкой большого объема разнообразной информации теоретического и прикладного значения, требует от специалиста мобилизации памяти, концентрации внимания, часто связан со стрессовыми ситуациями. Труд медицинских работников отнесен к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов деятельности. В большинстве медицинских специальностей он требует большого внимания, высокой работоспособности, высоких морально-нравственных и духовных качеств личности, а также значительных физических усилий и выносливости [4]. Эти качества невозможно сформировать и усиливать без соответствующего психического, психо-духовного здоровья личности.

Как отмечает ряд специалистов (С.С. Криницкий, Э.М. Батырев, А.А. Рязанцев, В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин и др.), спортивные игры в профессии врача играют немаловажную роль. В этом достаточно легко убедиться. Рассмотрев качества, присущие баскетболистам и врачам можно заметить сходство и тем самым понять, что баскетбол играет не последнюю роль во врачевании [3].

Последовательность и степень освоения основных технических приёмов студентами прослеживается, в том числе путем ведения индивидуального паспорта обученности студентов, что позволяет проводить эффективный контроль процесса преподавателем, а также самокон-

троль и взаимоконтроль. Это позволяет подбирать конкретные задания каждому занимающемуся, как с помощью преподавателя, так и самостоятельно, отслеживать индивидуальную скорость обучения и определять наиболее сложные для усвоения элементы техники. Для повышения результативности обучения технике спортивных игр, необходимо поставить перед занимающимися двигательную задачу, представить им ориентировочную основу действия, а также сообщить о том, какие новые качества личности и стороны психодуховного здоровья они могут приобрести в процессе физкультурно-спортивных тренировок [1, 2, 5]. Помимо повышения скорости усвоения материала, это позволит более наглядно продемонстрировать студентам целесообразность обработки того или иного элемента техники, то есть повысить мотивацию, а также предоставить больше возможностей для самостоятельной работы и самосовершенствования [5].

Физическая культура оказывает воздействие на формирование психодуховных качеств личности и психического здоровья. В разнообразных командных игровых видах спорта развиваются морально-волевые качества, интеллектуальная сфера, чувства команды, взаимопомощи, коллективизма и многое другое [6, 7]. Физическая культура преобразует человека, ведет его по пути здорового образа жизни не только в стенах вуза, «здесь и сейчас», но и настраивает его на сохранение и укрепление психического и психофизического здоровья в будущей самостоятельной жизни. Но разве не является это желанием любого врача, работающего с пациентами? Ведь именно врачу необходимы качества крепкого психического и физического здоровья, многие из которых прививаются физической культурой, в том числе при освоении игровых видов спорта.

Таким образом, при формировании личностных качеств будущего врача физическая культура, в том числе осваиваемые при этом игровые командные виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол и пр.) имеют большое значение, укрепляя не только физическое, но обязательно и психодуховное здоровье личности. При этом развиваются и укрепляются самые разнообразные стороны психики, чувственно-эмоциональная, рациональная, интуитивная, духовно-нравственные сферы. Это обеспечивает развитие потенциала психического здоровья личности врача не только в студенческие годы, но и на всю оставшуюся жизнь.

Список использованной литературы

1. Гордон, С.М. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) [Электронный ресурс] / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 2. –

Электрон. верс. печ. публ. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003n2/p24-26,39-40.htm>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.09.2017).

2. Моральные и волевые качества спортсмена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://yunc.org/Моральные_и_волевые_качества_спортсмена, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.09.2017).

3. Мандриков, В.Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах : учебное пособие / В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина и др. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2012. – 237 с.

4. Моя профессия – врач, и я ею горжусь! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.samsmu.ru/admission/entrants/profession/>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.09.2017).

5. Полотнянко, К.Н. Формирующе-воспитывающее воздействие физической культуры на профессиональные качества будущего врача / К.Н. Полотнянко, О.С. Полякова, М.С. Терентьев и др. // Философия образования. – 2016. – № 6. – С. 141–150.

6. Пуни, А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в разных видах спорта / А.Ц. Пуни // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 6. – С. 7–8.

7. Физическая культура в системе личностного и индивидуального развития : сб. науч. трудов. – Омск : СибАДИ, 2014. – 240 с.

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ КАК СРЕДСТВО РАСШИРЕНИЯ РЕСУРСОВ ДОСТИЖЕНИЯ СЧАСТЬЯ

METAPHORICAL CARDS AS EXTENDER OF RESOURCES OF ACHIEVEMENT OF HAPPINESS

И.В. Григоричева

доцент кафедры психологии,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

Ю.А. Мельникова

канд. психол. наук,
директор ЦПиСЗМ,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

В статье представлена информация о современной технике работы в области психологии счастья. Описывается авторская техника игры с использованием ассоциативных метафорических карт.

Ключевые слова: счастье, игра, групповая консультация, метафорические карты.

I.V. Grigoricheva

associate professor of psychology,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

Yu.A. Melnikova

Ph. D (Psychology),
Director of center of psychological
and social health of youth,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

In the paper the information on the modern technique of work with the happiness psychology is presented. The author's technique of the game using associative metaphoric cards.

Key words: happiness, game, group consultation, metaphoric cards.

Современное общество требует от человека мобилизации жизненных сил и эффективного их использования. Именно поэтому все более актуальным становится вопрос о становлении субъектности, управле-

нии своей жизнью, выстраивании продуктивных стратегий достижения собственных целей и субъективного благополучия. Построение некоей упорядоченной системы жизни, так называемый лайф-менеджмент, приводит к расстановке приоритетов, выстраиванию четкой картины иерархии ценностей, что позволяет человеку становиться более успешным в различных сферах своей жизни. Немаловажным в построении стратегий собственной жизни играет подбор человеком тех способов и приемов, которые позволяют улучшить качество жизни. Анализ публикаций по лайф-менеджменту показывает, что практически не освоенным вариантом работы в этом направлении являются техники с использованием метафорических ассоциативных карт. При этом также можем отметить, что в основном техники, способы и приемы направлены на постройку иерархии ценностей, целей, между тем остается не затронутым вопрос непосредственного достижения человеком субъективного состояния счастья. Счастье, как его рассматривает М. Селигман, состоит из нескольких компонентов ($C=U+O+3$), где 3 – факторы, зависящие от самого человека, O – обстоятельства жизни и U – унаследованный уровень «счастливости» [1]. Причем автор подчеркивает, что фактор «3» является наиболее важным из трех. Работа с метафорическими ассоциативными картами направлена на работу с 3-фактором, т. е. теми внутренними составляющими, которые позволяют самой личности осознавать детерминанты конструкта «счастье-несчастье» и проработать такие его аспекты, как поведенческий, когнитивный и аффективный. Метафорические карты считаются проективным инструментом работы психолога [3]. Карты позволяют, ослабив контроль сознания, работать с эмоциональными (и поэтому не всегда осознаваемыми) образами клиента, которые в свою очередь, проходя процесс вербализации в контексте консультативного взаимодействия, становятся достоянием осознанного ресурса субъекта. Осознание ресурсных состояний способствует расширению диапазона поведения, приводящего к субъективному состоянию счастья и психологического благополучия. Нами были апробированы несколько вариантов работы по развитию позитивного отношения к жизни в индивидуальном и групповом консультировании, показавшие определенные качественные изменения в конкретизации понимания самого счастья в жизни человека, так и путей его достижения. Ниже представляем одну из наших техник работы – игру «Мое счастье», рассчитанную на работу с группой.

Игра «Мое счастье»

Цель игры: анализ ресурсных состояний человека в счастливые и несчастливые моменты жизни.

В игре может использоваться колода «Она» или «Я и все-все-все» автора К. Крюгер. Игра проводится в группе от шести человек. Ведущий объясняет правила. На столе лежит колода метафорических карт рубашкой вверх, т. е. картинок не видно. Каждый из игроков по очереди может взять одну карту сверху и совершить с ней одно из трех действий:

1. Взять ее себе со словами «Для меня это счастье, потому что...».

2. Также взять ее себе со словами «Для меня это несчастье, потому что...».

3. Положить ее на стол, но уже картинкой вверх. При этом больше карт из колоды брать нельзя, пока не дойдет следующий ход.

Далее ход переходит к другому игроку. Всего можно сделать шесть ходов по очереди и выбрать для себя три карты, обозначающие счастье, и три карты, обозначающие несчастье. Можно брать те карты, которые уже кто-то отложил, и они уже лежат на столе рисунком вверх. Таким образом, в конце игры у каждого игрока получается разный набор карт. У кого-то все шесть, у кого-то только три карты со «счастьем», у кого-то только «несчастьем». Далее ведущий просит каждого рассказать, что получилось у каждого. «Пожалуйста, давайте сейчас расскажем, что у нас получилось. Вы можете переложить карты в какой-то своей последовательности, а не в порядке их попадания к вам в процессе игры. Рассказ начинаем с описания «не-счастья», а завершаем «счастьем». После рефлексии анализ идет дальше. Ведущий говорит: «Давайте теперь посмотрим, как то, что у вас выпало в виде «не-счастья», трансформировать. Вы можете взять колоду и выбрать любые карты, которые бы являлись для вас ресурсом преодоления состояния «не-счастья». Далее проходит обсуждение и рефлексия.

Таким образом, можно отметить, что метафорические ассоциативные карты могут быть использованы как одно из средств, направленных на осознание собственных ресурсов и выстраивания путей достижения целей, что открывает новые возможности в консультативной практике психолога.

Список использованной литературы

1. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман ; пер. с англ. – Москва : Изд-во «София», 2006. – 368 с.
2. Колендо-Смирнова, А. Психологическая игра «Психосоматика» / А. Колендо-Смирнова // ГАМАК. – 2017. – № 1. – С. 47.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
УСЛОВИЯ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ

PSYCHOLOGICAL COMPETENCE OF PARENTS. PSYCHOLOGY
AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF HER FORMATION

Е.А. Кабанченко

магистрант,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

E.A. Kabanchenko

Student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье рассматриваются различные подходы к пониманию феномена психологической компетентности родителей, определяются ее составляющие и формулируется образ компетентного родителя. Определены условия и способы формирования психологической компетентности родителей в рамках психолого-педагогического сопровождения.

Ключевые слова: компетентность, психологическая компетентность, родительская компетентность, компетентный родитель.

The article discusses different to understanding the phenomenal psychological competence of parents, its components and formulates the image of a competent parent. The author defines the conditions and ways of forming psychological competence of parents in the framework of psychological and pedagogical support.

Key words: competence, psychological competence, parental competence, competent parent.

Современное общество характеризуется большим количеством изменений, происходит снятие барьеров между разными странами, народами, открытость человека миру и мира человеку ежедневно растет, информационный поток увеличивается, меняются потребности и возможности людей. Все это, безусловно, оказывает влияние и на характер детско-родительских отношений, которые играют главную роль в сохранении психологического здоровья ребенка.

Актуальность исследования родительской компетентности определяется существующим противоречием. С одной стороны, все большее число родителей понимают необходимость собственного развития и образования в сфере воспитания детей, склонны обращаться за помощью к педагогам и психологам. Многие родители сегодня повышают свою психологическую грамотность, читают специальную литературу, пытаются понять возрастные особенности детей и узнать, что значит быть «хорошим» родителем. Они обращаются за психологической помощью, стараясь найти ответы на разные вопросы: «Как помочь ребенку завести друзей?», «Что делать, если сложно учиться?», «Как наладить отношения с ребенком?», «Как стать своему ребенку другом?», «Как

перестать ссориться с ребенком?». С другой стороны, все действия направлены на решение конкретных сложностей и трудностей в воспитании, в то время как выработка и формирование единой закономерности компетентного родительского поведения, как правило, отсутствует. На наш взгляд, в рамках психолого-педагогического сопровождения могут не только решаться конкретные трудности обучения, развития и воспитания детей, но и происходить становление и формирование психологической компетентности родителей.

На сегодняшний день в психологической науке нет единого определения понятия «психологическая компетентность родителей». Психологическую компетентность мы рассматриваем как эффективное применение знаний, умений для решения стоящих перед человеком задач, проблем. Можно рассматривать психологическую компетентность родителей как внутренний ресурс личности, позволяющий быть эффективным родителем. Компетентный родитель способен применить знания для разрешения возникших сложностей, для установления эффективного взаимодействия с ребенком. Компетентный родитель готов к рефлексии и саморазвитию.

В работах В.Н. Дружинина, И.С. Кона, М.И. Лисиной и других психологов поднимались опросы о стилях и стратегиях семейного воспитания, о роли родителей в воспитании. Р.В. Овчарова рассматривает родительство системно и многопланово. Она выделяет 3 типа родительских установок и ожиданий.

1. Репродуктивные установки супругов в аспекте их отношений, что можно определить фразой «Мы – родители».

2. Установки в детско-родительских отношениях, то есть «Мы – родители нашего ребенка» [4].

3. Установки и ожидания в отношении детей, то есть «Это – наш ребенок».

По мнению В.В. Селиной, компетентный родитель должен обладать определенными личностно-деятельностными характеристиками, а, следовательно, в итоге компетентный родитель способен принимать ребенка как ценность, владеть базовыми психолого-педагогическими знаниями, сотрудничать с ребенком в предметной деятельности, способствовать социализации ребенка через семейное воспитание [5].

Н.Г. Кормушина рассматривает данный феномен как возможность создания условий, в которых дети чувствуют себя в относительной безопасности, получая поддержку взрослого в развитии и обеспечении необходимым. А.П. Тряпицина определяет психологическую компетентность родителей как интегральную характеристику, определяющую способность решать проблемы и типичные задачи, возникающие в реальных ситуациях воспитания, с использованием знаний, опыта, ценностей и наклонностей ребенка. Р.В. Овчарова определяет психологически компетентного родителя как человека, который не испытывает

страха за то, что он «плохой» родитель и не переносит чувство страха и вины на своего ребенка. Это человек, готовый видеть реальную ситуацию, в которой растет его ребенок, и прилагать усилия для того, чтобы ее менять. Это человек, который знает, если не помогает одно – надо пробовать другое. Компетентный родитель понимает, что для изменения развития ребенка в более благоприятную сторону надо меняться самому, пробовать, искать, в общем – учиться [4].

В работах отечественных психологов (Н.В. Кузьмина, Е.А. Овсянникова, Е.О. Смирнова) можно встретить описание видов психологической компетентности родителей. Они выделяют:

- 1) коммуникативную компетентность (компетентность в общении),
- 2) интеллектуальную компетентность,
- 3) социально психологическую компетентность.

В работах Р.В. Овчаровой, Н.И. Мизиной, М.О. Ерохиной структура родительской компетентности рассматривается как совокупность трех составляющих:

1. Когнитивная компетентность.
2. Эмоциональная компетентность.
3. Поведенческая компетентность.

Н.В. Кузьмина рассматривает данный феномен как несколько взаимосвязанных между собой подструктур. По данным Н.В. Кузьминой, психологическая компетентность состоит из нескольких взаимосвязанных подструктур (социально-перцептивной компетентности; социально-психологической компетентности; аутопсихологической компетентности; психолого-педагогической и коммуникативной компетентности).

Е.А. Овсянникова также применяет понятие психологической культуры родителей, выделяя в ней 3 блока:

- 1) аутопсихологическая культура родителей, которая обусловлена Я – образом (Я – реальное, Я – идеальное, Я – родитель);
- 2) предметно-психологическая культура родителей (представление о своем ребенке, его реальный и идеальный образ, восприятие/невосприятие ребенка как безусловной ценности для родителя);
- 3) социально-психологическая культура родителей, которая включает особенности детско-родительских взаимоотношений и стили воспитания [3].

Многие исследователи (Т.В. Бахуташвили, О.С. Нестерова, В.В. Селина и др.) выделяли в структуре компетентности несколько компонентов, среди которых: 1) мотивационный, 2) личностный, 3) гностический (когнитивный), 4) организаторский, 5) конструктивный, 6) коммуникативный, 7) эмоционально ценностный, 8) рефлексивный, 9) ориентированный.

На наш взгляд, психологическую компетентность родителей также можно рассмотреть через данные компоненты, например поиск новых знаний. Стремление к развитию в области воспитания, поиск

и отбор новой информации – все это можно отнести к гностическому компоненту данного феномена, к мотивационно-личностному компоненту можно отнести заинтересованность родителя в успешном воспитании детей, в построении функциональных детско-родительских отношений.

Проанализировав различные определения родительской компетентности, мы пришли к выводу, что психологическую компетентность родителей можно определить через следующие составляющие:

1. Признание родителями важности собственного развития в сфере детско-родительских отношений.
2. Признание приоритета собственного родительского опыта.
3. Обладание психолого-педагогическими знаниями в области развития ребенка в семье.
4. Знание приемов воспитания и умение их применить на практике.
5. Умение изменять свое поведение в зависимости от поведения ребенка, то есть гибко реагировать на потребности ребенка.
6. Умение создать атмосферу доверия, психологической безопасности и равноправного сотрудничества.
7. Способность к саморегулированию, рефлексии, самооценке своего поведения как родителя.

Мы считаем, что компетентные родители будут выстраивать взаимоотношения с ребенком, принимая во внимания его возрастно-психологические и физиологические особенности и потребности. Такие родители способны не только признавать возможности ребенка, но и принимать его уникальность, индивидуальность и самостоятельность.

Высокий уровень родительской компетентности будет способствовать открытому выражению со стороны родителей своих чувств и эмоциональных реакций в общении с ребенком, чувствительности к его переживаниям. С нашей точки зрения, компетентный родитель заинтересован в приобретении новых знаний и навыков эффективной коммуникации, взаимодействия с ребенком. Такой родитель отличается гибким, творческим подходом к воспитанию, способен признавать свои ошибки, саморазвиваться.

На наш взгляд, развитие психологической компетентности родителей – одна из важных задач психолого-педагогического сопровождения. Ее решение может происходить благодаря работе с несколькими направлениями – осуществление просветительской работы и участие родителей в практических занятиях.

В рамках первого направления психолог информирует родителей о возрастных особенностях детей, раскрывает работу различных психологических механизмов. Информировать родителей о способах конструктивного общения, знакомит с различными техниками построения диалога, выхода из конфликта. Психолог знакомит родителей с закономер-

ностями развития ребенка, также в процессе просвещения старается убедить родителей, что от их понимания и участия в жизни ребенка зависит то, вырастет ли он полноценным человеком и какое место займет во взрослой жизни. В рамках просветительской деятельности психолог формирует интерес родителей к дальнейшей работе.

Практические занятия могут проходить в различной форме: круглый стол, тренинг, обучающее занятие, терапевтическая группа. В рамках практических занятий, на наш взгляд, должно происходить обсуждение вопросов воспитания и развития детей, созданная на занятиях атмосфера доверия и принятия будет способствовать тому, что каждый родитель будет способен высказать свою точку зрения или задать вопрос другим участникам или специалистам. Таким образом, в рамках круглого стола родители будут не только активно участвовать в работе, но и смогут получить эмоциональную поддержку, расширить уже имеющиеся представления по вопросам воспитания, осмыслить собственный опыт.

Обучающие практические занятия могут быть по отдельным темам, в рамках которых будет происходить обучение родителей навыкам активного слушания, конструктивного решения конфликтов, методам релаксации и аутотренинга.

В рамках тренинга может происходить открытие новых знаний и поиск решения проблем; родители получают возможность попасть в мир детства и тем самым стать ближе к собственному ребенку. Совместные занятия с детьми и родителями создают условия для проживания различных эмоциональных состояний, для отработки навыка выстраивания взаимоотношений между детьми и родителями, между диадой «родитель – ребенок» и окружающим миром. У родителя появляется возможность отойти от роли всегда правильного и знающего в сторону интересов своего ребенка, который получает возможность ощутить собственную значимость, веру в то, что он может быть услышанным и принятым. Совместная игровая деятельность позволяет стать равными партнерами, признать права друг друга и принять свою долю ответственности за то, что происходит во взаимоотношениях. В ходе совместной игры родитель может наблюдать за способами общения психолога с ребенком, увидеть конструктивные варианты взаимодействия.

В ходе совместных занятий ребенок имеет возможность оценить, как изменение собственного ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими; получает возможность отработать непривычные схемы поведения, а главное, увидеть своего родителя, его внутренний мир, разные стороны его личности. Взрослый же в свою очередь может познакомиться с собственными неосознаваемыми родительскими позициями и установками, изменить и закрепить стиль воспитания, узнать внутренний мир своего ребенка, заговорить с ним на одном языке.

Таким образом, для успешного формирования психологической компетентности родителей необходимы следующие условия:

1) использование разнообразных форм и методов активизации компетентностного опыта родителей в воспитании;

2) разработка методических рекомендаций для родителей по основным вопросам воспитания и развития детей;

3) развитие личностных качеств родителей с целью активизации компетентностного опыта родителей, от которых непосредственно зависит продуктивность совместной работы.

Дополнительным условием является разработка методических рекомендаций для родителей, в которые могут быть включены:

а) психологические особенности разных возрастных периодов;

б) рекомендации по преодолению негативных эмоций;

в) рекомендации по построению взаимоотношений между сиблингами;

г) методики и упражнения, способствующие релаксации и снятию психоэмоционального напряжения.

Список использованной литературы

1. Добрович, А.В. Кто в семье психотерапевт? / А.В. Добрович. – Москва : Знание, 1981. – 80 с.

2. Евдокимова, М.А. Дефицит социально-психологической компетентности как фактор депривации родительской компетентности [Электронный ресурс] / М.А. Евдокимова // Ассоциация супервизоров. – Электрон. журн. – 2014. – № 2. – С. 245–249. – Режим доступа: <http://www.victimolog.ru/index.html>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения 22.05.2017).

3. Минина, А. Компетентность современных родителей в воспитании самостоятельности у дошкольников / А. Минина // Дискуссия. – 2014. – № 1 (42). – С. 131–137.

4. Овчарова, Р.В. Психология родительства : учебное пособие / Р.В. Овчарова. – Москва : Академия, 2005. – 368 с.

5. Селина, В.В. Развитие педагогической компетентности родителей детей раннего возраста в дошкольном образовательном учреждении : дис. ... канд. пед. наук / В.В. Селина. – Великий Новгород, 2009. – 200 с.

6. Столин, В.В. Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – Москва : Педагогика, 1989. – 208 с.

7. Суворова, О. Специфика структуры психологической компетентности родителей / О. Суворова // Мир науки и культуры образования. – 2014. – № 6 (49). – С. 241–243.

ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ И ЕЁ БЕЗОПАСНОСТЬ

PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH PERSONS AND HER SAFETY

Н.И. Корытченкова

канд. психол. наук,
доцент кафедры психологии образования
Кемеровский государственный
университет,
г. Кемерово, Россия

Н.В. Михайлова

методист кафедры педагогических
и здоровьесберегающих технологий
КРИПКИПРО
г. Кемерово, Россия

N.I. Korytchenkova

Ph. D (Psychology),
associate professor of psychology
of education, Kemerovo state university,
Kemerovo, Russia

N.V. Mikhaylova

methodologist of department
of health saving technologies,
Kuzbass regional institute of professional
development and retraining of educators,
Kemerovo, Russia

В статье рассмотрены структурные компоненты индивидуального опыта здоровьесбережения, а также расширены научные представления о сущности здоровья.

Ключевые слова: здоровьесберегающая деятельность, здоровый образ жизни, уровни здоровья.

The article describes the structural components of individual experience of health care, as well as expanded scientific understanding of the nature of health.

Key words: health-promoting activities, healthy lifestyle, health levels.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

Здоровый образ жизни более чем на 50 % определяет состояние здоровья человека. Формирование здорового образа жизни через изменение стиля и уклада жизнедеятельности является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения, его оздоровлении с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В совокупности здоровье представлено такими компонентами, как физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное и духовное здоровье.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов [1, с. 154].

Признаки индивидуального здоровья: специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов; показатели роста и развития; текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности; наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия. *Соматический компонент* – текущее состояние органов и систем организма человека, основу составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса. *Физический компонент* – уровень роста и развития органов и систем организма, основу составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. *Психический компонент* – состояние психической сферы, основу составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения. *Нравственный компонент* – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Подобное выделение компонентов здоровья в некоторой степени условно, однако позволяет, с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования индивидуума, с другой стороны, более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, направленные на организацию индивидуального стиля жизни.

Здоровье человека в первую очередь зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни – благоприятное социальное окружение; духовно-нравственное благополучие; оптимальный двигательный режим

(культура движений); закаливание организма; рациональное питание; личная гигиена; отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ); положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура здорового образа жизни личности – это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов, бывают укрепляющие здоровье и ухудшающие здоровье студентов. К факторам, укрепляющим здоровье, отнесены: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, физическая культура и спорт, утренняя гимнастика, режим учёбы и отдыха, закаливание организма, положительные эмоции, отсутствие вредных факторов в учебной деятельности, прогулки на свежем воздухе, благоприятные климатические условия жизни, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь и т. д. К факторам, ухудшающим здоровье, отнесены: неправильно организованный режим дня, вредные привычки, стрессовые ситуации, интенсификация учебного процесса, умственные перегрузки, несбалансированное питание, гиподинамия, неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия аудиторий, слабая материальная база, отсутствие постоянного медицинского контроля и т. д.

Здоровый образ жизни оказывает значительное влияние не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на успешную социализацию, профессиональную самореализацию личности. Причем люди, приобщенные к здоровому образу жизни, не только сами активны в обществе, но и оказывают позитивное воздействие на формирование аналогичных социальных качеств у своего ближайшего окружения.

Принимая положение о том, что здоровый образ жизни следует рассматривать как биосоциальную категорию, интегрирующую представление об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующую его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения, отражающего уровень общественного процесса в целом, мы считаем необходимым рассматривать здоровье как интегративное понятие, включающее в себя соматическое, физическое, психическое и нравственное здоровье, что в свою очередь обуславливает выделение ведущих направлений формирования здорового образа жизни, позволяет определить их содержание, основные формы, методы и средства его формирования.

Ученые под здоровьесбережением как системой мер, нацеленных на сохранение здоровья, понимают систему государственных, общественных и образовательных мероприятий, обеспечивающих гармоничное духовное и физическое развитие человека, предупреждение заболеваний, а также деятельность, направленную на сохранение и повышение уровня здоровья.

Деятельностное усвоение здоровьесберегающих знаний позволяет сформировать комплексное представление о себе и своем здоровье, сформировать субъектную позицию, обеспечивающую комплексное решение задач сохранения и поддержки здоровья. Прежде всего, это конструктивное взаимодействие педагога и студента, а также использование средств педагогического сопровождения студентов (просвещение, убеждение, тренинги, общение, консультации, подготовка и презентация) [2, с. 206].

Здоровьесберегающее поведение молодежи не является предписанным, оно формируется сознательно агентами социализации. При этом самооценка здоровья и поведения, направленного на его сохранение, у молодых людей часто не соответствует реальности. Поэтому необходимо менять прежде всего установки на такое поведение. Существует минимальный уровень здоровьесберегающего поведения, ниже которого оно не может рассматриваться как таковое. Естественно, таким низшим порогом является профилактика особо опасных болезней, приобретаемых социальным путем – это венерические заболевания и СПИД. Другими словами, нужно, как минимум, вести себя так, чтобы не заболеть этими тяжкими недугами. Высшим уровнем здоровьесберегающего поведения является такое, при котором здоровье превращается в самостоятельную ценность, манифестируемую в особом виде поступков – совершенствовании здорового тела. Но достижение этой цели любыми средствами выводит такое поведение за рамки здоровьесберегающего. Осознание важности здоровья, здорового образа жизни для всей жизнедеятельности человека лежит в основе компетентности здоровьесбережения (мотивационно-ценностный компонент). К показателям, по которым можно судить о сформированности мотивационно-ценностного компонента, относятся: высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей; высокая степень мотивации на сохранение и укрепление здоровья; стойкая убежденность в личной ответственности каждого за сохранение и укрепление собственного здоровья; осознание важности и необходимости здоровьесберегающей деятельности в системе профессиональной социальной работы; готовность к самостоятельному осуществлению здоровьесберегающей деятельности.

Теоретическая готовность к здоровьесбережению (когнитивный компонент) включает в себя: знания, необходимые для сохранения и укрепления своего собственного здоровья; знания в области осуществления здоровьесбережения в профессиональной деятельности; зна-

ния, важные для осуществления самообразовательной деятельности в аспекте здоровьесбережения. Здоровый образ жизни возникает как отражение деятельности человека, его опыта и воспитания в определённых социальных условиях, он обусловлен внешними и внутренними факторами. Внешние факторы детерминируют условия его проявления (социальная среда, материальные и бытовые условия, культура, макро- и микросреда и др.); внутренние составляют потребностно-мотивационную сферу личности, её ценностные ориентации, интересы, отношения, самооценку, индивидуальные свойства и особенности личности. На сегодняшний день в научной литературе здоровье определяется как сложный многомерный феномен, сочетающий в себе гетерогенные, качественно различные компоненты и отражающий фундаментальные аспекты человеческого существования. Развитие и сохранение здоровья студента высшего образовательного учреждения обусловлено необходимостью освоения системно-интегративных, методологических и профессиональных знаний по вопросам личной и профессиональной здоровьесохраняющей деятельности.

Студенчество определяется как социально-демографическая группа, имеющая общественное положение, роль, статус, а также как социально-профессиональная группа, характеризующаяся общностью интересов, субкультурой и образом жизни при возрастной однородности, которую не имеют другие социально-профессиональные группы. Основным видом деятельности студенчества является учеба на фоне активного процесса социализации личности. Но в то же время студенчество – это группа населения с повышенным уровнем риска заболеваний в связи с большой психозомоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения, поиска дополнительных источников заработка, формирования особых межличностных отношений вне семьи [3, с. 212].

Готовность к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования нами рассматривается как сложное интегральное состояние личности, характеризующееся наличием знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления здоровьесберегающей деятельности, способствующее саморазвитию, самообразованию студентов, их адаптации в условиях изменяющейся внешней среды и эффективному овладению профессиональными навыками в условиях целостного образовательного процесса вуза. Необходимо выделить основные факторы, определяющие здоровье. Это совокупность физических и психических способностей, которыми обладает организм человека – его жизнеспособность; целостное многомерное динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, позволяющие человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции. Здоровьесбережение и деятельность по его формированию рассматри-

ваются нами системно, поскольку нельзя без глубокого и всестороннего анализа, без четких и ясных методических разработок сколько-нибудь всесторонне и глубоко раскрыть содержание здоровьесбережения, не представив его как определенный процесс, систему, элементы которой связаны и взаимообусловлены. Только гносеологический, аксиологический, факторный, психологический и другие аспекты изучения, взятые в совокупности, позволяют выяснить внутреннюю структуру здоровьесбережения, представить механизмы влияния на содержание процесса его формирования и поведение студенческой молодежи.

Отечественные исследования последнего времени значительно расширили научные представления о сущности здоровья. Данное понятие трактуется по-разному, в зависимости от применяемых подходов и целей конкретных исследований. С позиции аксиологического подхода здоровье понимается как главная ценность жизни и занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье трактуется как один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. В рамках деятельностного подхода здоровье рассматривается как результат собственной деятельности, культурологический подход трактует здоровье как область человеческой культуры. С позиции компетентностного подхода наиболее значимым является определение, согласно которому «здоровье есть способность к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию». Ценность такого подхода в том, что опыт по формированию здоровья выступает не как результат влияния внешних условий и сопротивления им, а как проявление внутренней активности, творчества в процессе жизнедеятельности. В связи с этим актуальной представляется проблема формирования индивидуального опыта здоровьесбережения, особенно в подростковом возрасте.

В качестве структурных компонентов выделены: *когнитивный компонент* (система знаний о здоровье и его составляющих, здоровом образе и стиле жизни, способах оздоровления и повышения резервов здоровья как сложных социально-личностных и психофизиологических явлений); *ценностно-потребностный компонент* (ценностные ориентации на здоровье; потребность и готовность деятельностно-практического участия в формировании здорового образа и стиля жизни); *эмоционально-волевой компонент* (ответственное и позитивное отношение к собственному здоровью; чувство удовлетворения и радости от здоровьесбережения, настойчивость в достижении цели по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья); *деятельностно-практический компонент* (творческая деятельность в сохранении и преумножении своего здоровья, самостоятельность в здоровьесбережении; способность к переносу индивидуального опыта здоровьесбережения в повседневную практику).

В настоящее время, по утверждению ученых, проблема здоровья является особо актуальной и востребованной. Здоровье – внутриси-

стемный порядок, позволяющий человеку достигать цели своей жизни. Этот порядок поддерживается механизмами здоровья, которые по сути своей являются механизмами саморегуляции системы, ее негентропийными тенденциями. Степень порядка может быть различной, это выражается в соответствующих уровнях здоровья. Основная задача для педагогов – формировать и поддерживать здоровье обучающихся на «безопасном уровне», на котором за счет активной работы механизмов здоровья болезни либо не возникают, либо, вспыхнув, быстро исчезают.

Необходимо отметить, что, учитывая и моделируя совокупность всех внешних и внутренних факторов жизни человека, появляется возможность построить систему управления формированием готовности человека к ЗОЖ. Мы полагаем, что, воздействуя на механизмы здоровья путем моделирования совокупности этих внешних и внутренних факторов и индивидуального образа жизни, мы моделируем принятие человеком ЗОЖ, т. е. в итоге – здоровье человека.

Анализ социологической, философской, медицинской и психолого-педагогической литературы по проблеме здоровья показал: здоровье является фундаментом полноценного существования и жизнедеятельности человека, условием его гармоничного развития как личности; здоровье – категория интегральная, включающая все аспекты природы человека (биологические, психологические, социальные, духовные); здоровье как состояние и процесс обусловлено развитием общества, его духовно-нравственным состоянием. По академику В.П. Казначееву, общественное здоровье – это процесс, который гарантирует сейчас не инволюцию, а прогрессивное изменение и эволюцию в новых экологических условиях. Здоровье – категория не только биологическая, но и глубоко социальная и психологическая, регулируемая и управляемая как социальными институтами, так и самой личностью. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи является первостепенной и насущной потребностью общества.

Список использованной литературы

1. Корытченкова, Н.И. Интегральные характеристики агрессивности личности / Н.И. Корытченкова, О.А. Ахвердова, С.С. Смагина // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2016. – № 4. – С. 152–156.
2. Корытченкова, Н.И. К проблеме становления психоэтического статуса личности : монография / Н.И. Корытченкова, Т.И. Кувшинова, Ю.А. Кувшинов ; под общ. ред. проф. И.А. Винтина. – Воронеж : ВГПУ ; Москва : Наука, 2017. – Кн. 42. – 206 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : Гардарики, 2007. – С. 7–107.
4. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика : учебное пособие / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева и др. – 2-е изд., перераб. – Москва : Омега-Л, 2013. – 443 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА
НА РАЗНЫХ КУРСАХ ОБУЧЕНИЯ

PSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL FEATURES
OF SPORTS HIGHER EDUCATION'S STUDENTS INSTITUTION
ON DIFFERENT COURSES

С.Д. Кривошеев

студент,
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

Е.А. Гашок

аспирант,
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

И.Г. Таламова

канд. биол. наук,
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

О.Р. Кривошеева

канд. пед. наук,
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

S.D. Krivosheev

graduate student,
Siberian state university of physical
education and sport,
Omsk, Russia

E.A. Gashok

postgraduate student,
Siberian state university of physical
education and sport,
Omsk, Russia

I.G. Talamova

Cand. Biol. Sci.
Siberian state university of physical
education and sport,
Omsk, Russia

O.R. Krivosheeva

Cand. Ped. Sci.,
Siberian state university of physical
education and sport,
Omsk, Russia

В статье рассмотрены особенности психологических качеств и физиологических процессов студентов физкультурного вуза на разных курсах обучения.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, психологический статус, адаптация, студенты, вrabываемость.

In the article features of psychological qualities and physiological processes of sports higher education institution's students on different courses are considered.

Key words: psychological stability, psychological status, adaptation, students, warming-up.

Современная социокультурная ситуация дает многочисленные примеры негативного влияния внешних условий на психологическое здоровье и становление личности человека.

Обучение в вузе является решающим периодом становления личности, происходящие за годы учебы важные события и решения, к которым приходит студент, оказывают заметное влияние на его жизнь и профессиональную карьеру [1].

Начиная обучение в вузе, бывший школьник сталкивается с рядом изменений: во-первых, резко снижается уровень внешнего контроля за деятельностью студента; во-вторых, изменяется структура самой учеб-

ной деятельности – мотивы учения дополняются и тесно переплетаются с профессиональными мотивами; в-третьих, происходит вхождение в новую социальную общность – «студенчество» [3].

От характера взаимодействия преподавателя со студентами зависят не только конечные результаты, но и успешность отдельных этапов единого процесса обучения и воспитания: скорость продвижения к цели, количество и характер корректирующих воздействий [5].

На эффективность управления заметное влияние оказывают межличностные отношения в тех группах, к которым принадлежат студенты. Много зависит от психологического статуса студента в своей группе [4].

Одним из факторов, влияющих на успешность учебной деятельности, является наличие каких-то особенностей в структуре психических и личностных качеств студентов. Чтобы учебная деятельность прошла успешно, студент должен самостоятельно планировать, реализовывать и контролировать свою учебную деятельность [1].

Цель исследования: изучить особенности психических и личностных качеств студентов физкультурного вуза на разных курсах обучения.

Для решения поставленной цели было обследовано 122 студента СибГУФК. Из них 22 студента первого курса, 34 – второго, 23 – третьего и 43 – четвертого курсов. Средний возраст испытуемых составил $19,0 \pm 0,3$ лет. Тестирование проводилось с использованием общепринятых методик для определения психических и личностных качеств студентов на разных курсах обучения и при разных условиях обучения.

Известно, что тест Люшера выявляет эмоциональное состояние человека. Это состояние может существенно меняться в зависимости от ситуации. С помощью цветового теста Люшера мы определяли психическую устойчивость и коэффициент вработывания.

По результатам тестирования у студентов второго курса ($10,83 \pm 1,25$ усл. ед.), третьего ($10,11 \pm 0,85$ усл. ед.) и четвертого курса ($9,41 \pm 0,51$ усл. ед.) результаты психической устойчивости (рис. 1) находятся на среднем уровне. Студенты 1 курса имеют высокий уровень психической устойчивости ($8,08 \pm 0,62$ усл. ед.).

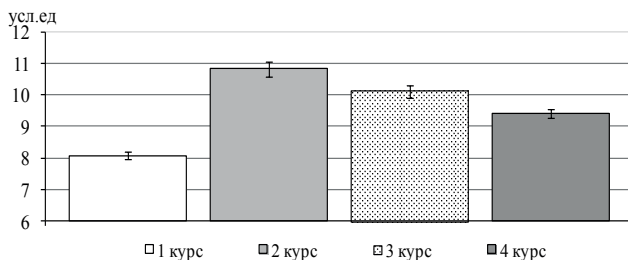


Рис. 1. Показатели психической устойчивости по данным теста Люшера, усл. ед.

Анализируя данные цветового теста Люшера по коэффициенту вработываемости (рис. 2) можно сказать, что высокой вработываемостью обладают студенты третьего курса ($1,00 \pm 0,08$ усл. ед.), а наиболее низкой – студенты второго курса ($1,57 \pm 0,28$ усл. ед.).

Особенности психологического статуса организма студентов определяются спецификой учебного процесса на различных курсах обучения. Психологические характеристики студентов физкультурного вуза позволяют создать комфортные условия для обучения, что дает возможность повысить показатели работоспособности и значительно улучшить учебный процесс.

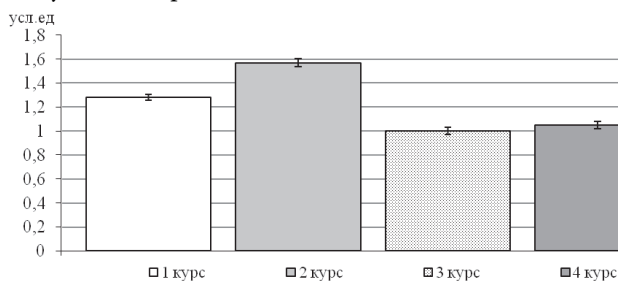


Рис. 2. Показатели коэффициента вработываемости по данным теста Люшера, усл. ед.

По результатам анкеты «Рельеф психического состояния личности» было выявлено, что студенты первого курса отмечали ухудшение восприимчивости к внешним воздействиям; нечеткость, плохую осознанность; трудность запоминания и воспроизведения информации; трудность в понимании материала; низкую способность сосредотачиваться на выполнении заданий; возникающее чувство страха; чувство лени, слабости и неуверенности в себе (рис. 3). Способность придумывать, скорость и легкость образования новых ассоциаций не отличались от студентов последующих курсов.

Студенты второго курса по результатам анкетирования имели противоположные результаты. Уже на втором курсе появляется уверенность в себе, вера в успех; улучшение способности сосредотачиваться; высокая увлеченность учебой; повышение сообразительности, находчивости; улучшение памяти, легкость запоминания материала.

К третьему курсу обучения характеристика психических процессов вновь изменяется: ухудшается память; увеличивается количество лишних слов, запинок, что рассматривается как ухудшение речи; появляется чувство неуверенности и трудности заставить себя учиться.

Интересен психологический портрет студента 4 курса: максимальные значения у показателей ощущения; четкость и осознание восприятия; повышается сообразительность; легко образуются новые ас-

социации; появляется раскованность; повышается речевая активность; студенты становятся уверенными в себе и увлечены учебой.

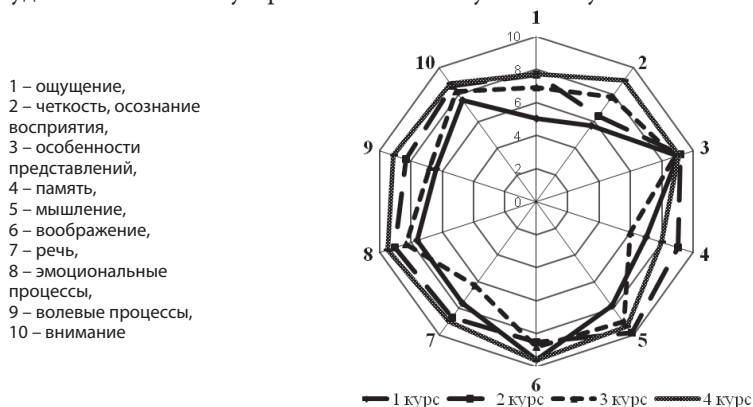


Рис. 3. Результаты самооценки психических процессов у студентов 1–4 курсов, баллы

Оценка и прогнозирование успешности учебной адаптации по параметрам одной системы организма не является достаточной, поэтому мы использовали показатели физиологических систем (рис. 4). Для студентов 1 курса было характерно значительное мышечное напряжение; нарушение координации движений; снижение двигательной активности; обильное потение рук, что свидетельствует об общем напряжении систем организма. Студенты 2 и 4 курсов отмечали ощущение тепла; увеличение скорости, точности, координированности выполнения движений; повышение двигательной активности.

Значительное мышечное напряжение, снижение четкости движений, изменение окраски кожных покровов отмечали третьекурсники.

Полученные данные соотносятся с данными психологического тестирования о напряжении механизмов адаптации у студентов первого и третьего курсов.

Психическая напряженность у студентов выражается как психологически, так и физиологически. При этом эмоциональная напряженность может переходить в операционную, способствуя проявлению компетентности студентов. В противном случае возможна дезорганизация деятельности.

Попадая в новую обстановку студенческой жизни, необходимо приспособляться к новым формам и методам обучения, сталкиваться с новыми эмоциональными переживаниями, сменой режима труда, отдыха, питания и сна, при этом многие из новых факторов вызывают перенапряжение нервных процессов, обострение заболеваний и трудности в адаптации к дальнейшему обучению. Период острой адаптации

к обучению попадает на 1–2 курсы, продолжительность его зависит от индивидуальных особенностей - умственных способностей, психических установок, материальной обеспеченности и, конечно, здоровья.



Рис. 4. Показатели физиологических процессов у студентов 1–4 курсов, баллы

Таким образом, адаптация студента к обучению в вузе осуществляется на всех уровнях организации, обусловлена многими внешними и внутренними факторами, важную роль при этом играет функциональное исходное состояние. Необходимо учитывать особенности структуры учебного процесса в вузе, периоды подъема и спада физической и умственной работоспособности, повышение психического и эмоционального напряжения в период сессии.

Список использованной литературы

1. Бугрименко, А.Г. Внутренняя и внешняя учебная мотивация у студентов педагогического вуза / А.Г. Бугрименко // Проблема психологии профессионального образования. – 2006. – № 4. – С. 51–59.
2. Гашок, Е.А. Профессиональное воспитание студентов в процессе профессионального образования в вузе / Е.А. Гашок, О.Р. Кривошеева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Кемерово, 2014. – 205 с.
3. Тюрина, Г.В. Особенности адаптации студентов-спортсменов к условиям физкультурного вуза / Г.В. Тюрина, О.Р. Кривошеева // Совершенствование высшего образования в сфере физической культуры : сборник научных трудов. – Челябинск ; Омск : Изд-во УралГУФК, 2009. – С. 11–21
4. Фаустов, А.С. Обучение и здоровье : метод. рек. для студ. и преподавателей вузов / А.С. Фаустов, Ю.В. Щербатых. – Воронеж : [б. и.], 2000. – 32 с.
5. Ширманова, О.В. Эмоциональная напряжённость учителя и студента: взаимосвязь физиологических и психологических показателей / О.В. Ширманова // Психологический журнал. – 2002. – № 2. – С. 88–99.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК УСЛОВИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE EDUCATOR AS A CONDITION OF SPIRITUAL DEVELOPMENT OF THE CHILD'S PERSONALITY

Е.Э. Кригер

д-р психол. наук,
профессор кафедры
проектирующей психологии,
Российский государственный
гуманитарный университет,
г. Москва, Россия

Je.E. Krieger

Ph. D (Psychology),
professor of department
of the projecting psychology,
Russian State Humanitarian University,
Moscow, Russia

В данной статье рассматривается проблема духовно-нравственного развития личности. Особое внимание уделяется условиям духовно-нравственного развития. В статье обращается внимание, что во взаимодействии участников образовательного процесса возникает «феномен отраженной субъектности». Через отражение духовных параметров личности педагога происходит становление духовного начала ребенка. В статье дано обоснование, что истинную духовность отражает педагог, имеющий психологически здоровую личность.

Ключевые слова: личность, развитие личности, психологическое здоровье, психологическое здоровье педагога, условия развития личности, духовность, духовно-нравственная сфера личности, духовно-нравственное развитие, условия духовно-нравственного развития, педагогическое взаимодействие.

The given article deals with the problem of personal spiritual and moral development. A special emphasis is placed on the issues of spiritual and moral development conditions. The article highlights the emergence of "reflected subjectivity phenomenon". The reflection of the teacher's personal dimensions forms the child's spirituality. The article gives the grounds for the fact that the psychologically healthy teacher reflects true spirituality. The author has made an analysis of psychological health characteristics guiding spiritual manifestation. These characteristics include creative inspiration, psychological self-actualization and transcendence.

Key words: personality, personal development, psychological health, teacher's psychological health, personal development conditions, spirituality, personal spiritual and moral sphere, spiritual and moral development, spiritual and moral development conditions, pedagogical interaction.

Духовно-нравственное развитие личности ребенка сегодня является одной из важнейших проблем образования. Формирование личности в детском возрасте во многом происходит в школе как институте социализации. Именно в том содержательном взаимодействии, в которое попадает ребенок. Исходя из того потенциала личностных ресурсов, которые есть у педагогов. В этой статье пойдет речь о том, как психологическое здоровье педагога задает основания духовно-нравственного становления личности ребенка.

В культурно-исторической концепции Л.С. Выготского было замечено, что главным фактором становления личности является социальная среда – сотрудничество со взрослым или другим более компетентным лицом. Через обучение взрослый организует внешнюю деятельность ребенка в предметном мире, которая за тем интериоризируется и переходит во внутренний план [1]. Все это имеет полное отношение и к проблемам духовно-нравственного развития, которое осуществляется в совместной деятельности с педагогом.

Центральными психологическими критериями развития выступают перестроение сознания и образование новых смыслов. Педагог не только создает условия для интериоризации внешней деятельности и переводу её во внутренний план для перестроения сознания личности. Он является источником и проводником смыслов ценностей ребенка, в том числе духовных. А.Н. Леонтьев пишет о том, что личность является «системным качеством» индивида, проявляющимся прежде всего как способность индивида обуславливать изменения значимых аспектов индивидуальности других людей, быть субъектом преобразования поведения и сознания окружающих через свою отраженность [4].

По мнению В.А. Петровского, «отраженная субъектность» «...воплощает в себе представление о личностном аспекте бытия человека в мире как формы активного «идеального» присутствия человека в жизни других людей, «продолженности человека в человеке»». Отраженного субъекта мы отчетливо переживаем в значимых для себя жизненных ситуациях. В образовании такой значимой жизненной ситуации играет роль педагогическое взаимодействие. Поскольку учитель является не только проводником между культурой и внутренним миром ребенка, но и как «отраженная субъектность» преобразует взаимодействие в значимом для ребенка направлении. В результате он выступает как активное деятельностное начало, изменяющее взгляд детей на вещи, ставящее новые цели; формирующее новые побуждения, являющееся источником личностного смысла и духовного развития. По мнению В.А. Петровского, отражение – это активный процесс, «отразить что-либо – это значит воспроизвести существенные, определяющие черты отражаемого...» [8]. Этот тезис позволяет задать вопрос, что должно быть персонализировано и отражено для необходимого становления духовно-нравственного развития личности ребенка.

На наш взгляд, таким предметом персонализации для духовно-нравственного развития является психологическое здоровье педагога. Здоровье – это многоаспектная проблема, исследуемая на разных уровнях организации человека – физическом, психологическом и социальном.

Физический уровень выступает базой для психологического и социального уровней, его нарушения приводят к соматическим заболеваниям. В социально-психологическом плане здоровье отдельного человека характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущения жизни, всесторонностью и долговременностью социальной активности и гармоничностью развития личности. В рамках этих уровней имеет место психологическое здоровье профессионала.

Долгое время понятие «здоровье» рассматривалось в рамках дихотомии «здоровье – болезнь». В большинстве случаев здоровье являлось предметом изучения медицины, психопатологии, валеологии. Глубокий анализ феноменологии здоровья в культуре и психологической науке проведен О.С. Васильевой, Ф.Р. Филатовым. Авторы обозначают три идеологии в определениях здоровья и нормы: традиционно медицинскую, валеологическую и психологическую. Медицина рассматривает норму как меру вероятности возникновения болезни, валеология – как уравновешенность организма со средой, а психология – с точки зрения сформированности позитивных личностных сил, обеспечивающих здоровье [2].

По мнению О.С. Васильевой и Ф.Р. Филатова, здоровье исследуется как сложный многомерный феномен, имеющий гетерогенную структуру, сочетающий в себе качественно различные компоненты и отражающий фундаментальные аспекты человеческого бытия. Такое понимание здоровья отражено в определении этой категории, данном Всемирной организацией здравоохранения. В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов».

Можно говорить о том, что здоровье – это не только и не столько медицинское заключение, а совокупность физических и социальных параметров, которые можно оценивать и на которые можно влиять. Здоровье отдельного человека характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущения жизни, всесторонностью и долговременностью социальной активности, гармоничностью и духовно-нравственным развитием личности. Так как человек представляет собой сложную разнородную систему (биологическая, психологическая, социальная), то здоровье необходимо изучать на основе комплексного подхода.

На первое место в понимании психологического здоровья выдвигается способность изменять свои возможности в соответствии с внешними или внутренними задачами и (или) приспосабливать среду так, чтобы эти задачи стали выполнимыми. Психология здоровья ориенти-

рует наше понимание психологического здоровья в позитивном ключе – не как отсутствие дезадаптации, а как способность к постоянному развитию и обогащению личности (О.С. Васильева, И.В. Дубровина, Е.Е. Кравцова, В.Э. Пахальян, Ф.Р. Филатов, О.В. Хухлаева и др.).

Исследования И.В. Дубровиной [3], Е.Е. Кравцовой [6], В.Э. Пахальян [7], О.В. Хухлаевой [9] показывают, что, с одной стороны, психологическое здоровье обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни и решения жизненных задач, поставленных перед конкретным субъектом с его способностями и возможностями. С другой стороны, является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей. Можно сделать вывод о том, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

На наш взгляд, психологическое здоровье выступает основанием профессионализма педагога, условием его профессиональной и личностной зрелости. В концепции профессионального здоровья и профессиональной деятельности педагога Л.М. Митиной, Г.В. Митина, О.А. Анисимовой под профессиональным здоровьем педагога понимается «способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности учителя» [5]. Основу профессионального здоровья, по их мнению, составляет психическое здоровье как мера способности учителя выступать активным и автономным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире.

Профессиональное здоровье педагога не есть отсутствие конфликтов, фрустраций, проблем и прочего – оно означает скорее зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, обеспечивающих полноценное профессиональное функционирование и готовность к действию в постоянно изменяющемся мире и в педагогической действительности. В связи с чем профессиональное здоровье педагога может быть рассмотрено в психологическом научном измерении.

Профессиональное здоровье педагога, по мнению Л.М. Митиной, сложное многоуровневое образование. Оно состоит из смыслообразующего, саморегулирующего компонентов; механизмом актуализации восприятия педагогом своего профессионального здоровья является осознание им физического уровня «Я» становящегося отправной точкой для перехода на психический и профессиональный уровни «Я» [5].

Высший уровень личностного здоровья, по её мнению, определяющий смысловые ориентации и вообще общий смысл жизни, отношение к другим и себе, оказывает регулирующее воздействие на нижележащие уровни, и все эти уровни взаимосвязаны. Именно этот уровень лежит в основе, механизмов формирования духовно-нравственных ценностей личности самого педагога. Психологическое здоровье означает зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, обеспечивающих полноценное человеческое функционирование, определяющее духовно-нравственный образ личности.

Нарушение этого уровня здоровья приводит к деформациям внутреннего мира специалиста, искажению механизмов саморегуляции, активности и автономности собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире. На наш взгляд, наличие психологического здоровья педагога является основанием для духовно-нравственного развития, как самого специалиста, так и ребенка, находящегося с ним во взаимодействии. Необходимый уровень развития психологического здоровья педагога дает ему возможность актуализировать такие параметры духовно-нравственного развития, как творческое вдохновение, самоактуализацию, выход на трансцендентный уровень. Таким образом, психологическое здоровье педагога вступает основанием для отражения ребенком в педагогическом взаимодействии именно этих качеств.

Список использованной литературы

1. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – Москва : Педагогика, 1991. – 480 с.
2. Васильева, О.С. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – Ростов-на-Дону, 2005. – С. 110–186.
3. Дубровина, И.В. Психология / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. – Москва, 2003. – 464 с.
4. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – Москва : Смысл ; Академия, 2005. – 352 с.
5. Митина, Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Л.М. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова. – Москва, 2005. – 363 с.
6. Кравцов, Г.Г. Новые принципы в подготовке психологов в вузе / Г.Г. Кравцов, Е.Е. Кравцова // Психология в вузе. – 2010. – № 5. – С. 5.
7. Пахальян, В. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст / В. Пахальян. – Санкт-Петербург, 2006. – 240 с.
8. Петровский, В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А. Петровский. – Ростов-на-Дону, 1996. – 509 с.
9. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О.В. Хухлаева. – Москва, 2001. – 208 с.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENCE

М.Е. Разумова

магистрант,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

M.E. Razumova

graduate student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье рассматривается проблема развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.

Ключевые слова: подростковый возраст, эмоциональный интеллект, эмпатия.

The article deals with the development of emotional intelligence in adolescence.

Key words: adolescence, emotional intelligence, empathy.

Подростковый возраст – это период, когда самым важным в жизни ребенка становится межличностное общение. Это общение приобретает статус ведущего вида деятельности. Эффективная реализация всех составляющих общения (коммуникации, перцепции, интеракции) основывается в значительной степени именно на эмоциональном интеллекте.

Эмоциональный интеллект – это умение воспринимать, вызывать эмоции, обогащать эффективность мышления с помощью эмоций, осознавать эмоции и эмоциональные знания, рефлексивно управлять эмоциями для эмоционального и интеллектуального развития [4].

Эмоциональный интеллект начинает проявляться еще в дошкольном возрасте, но именно в подростковом возрасте данная способность имеет особое значение. Эмоциональный интеллект по своим особенностям относится к одной из характеристик человека, способен развиваться на протяжении всей жизни, это делает возможным рассматривать эмоциональный интеллект как метакомпетенцию.

Проблема исследования сводится к недостаточной изученности структуры эмоционального интеллекта в подростковом возрасте, а также роли социальных факторов в проявлении его особенностей. На данный момент большинство работ посвящено изучению эмоционального интеллекта уже зрелой, состоявшейся личности либо личности юношеского возраста. Но ведь именно в подростковом возрасте наблюдаются существенные перемены в эмоциональной, интеллектуальной, и мотивационной сферах личности, которые требуют адекватного психологического сопровождения, коррекции и целенаправленного развития.

Данная проблема серьезно разрабатывалась в зарубежной психологии. Теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, Д. Карузо, П. Саловея, некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она, теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмена представляют решения многих практических и теоретических проблем эмоционального интеллекта.

В рамках отечественной психологии над проблемой эмоционального интеллекта работают такие ученые: И.Н. Андреева, Г.Г. Гарскова, А.С. Петровская, Д.В. Люсин, Н.В. Коврига, О.И. Власова, Э.Л. Носенко, Г.В. Юсупова, Т.П. Березовская, М.А. Манойлова, А.П. Лобанов и другие учёные [1].

Основными составляющими эмоционального интеллекта являются: осознание своих чувств и управление ими, эмоциональная осведомлённость, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций и чувств других людей.

На данный момент известно, что эмоциональное развитие мальчиков и девочек-подростков значительно отличается. Выявлено, что девочки-подростки в большей степени склонны к разговорам о своих чувствах. Они эмоциональны, гораздо сильнее переживают по различным поводам.

Мальчики же менее чувствительны к эмоциональному состоянию других людей. Эмоции они проявлять чаще всего избегают [2].

По мнению В.Г. Казанской, подросткам в большинстве случаев свойственно «застревание» на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. В результате чего подростки, особенно девочки, иногда буквально «купаются в своих переживаниях» [3]. И без особого желания реагируют на всевозможные попытки окружающих помочь им, увлечь каким-либо конкретным делом.

Как считает Е.П. Ильин, подростки чаще склонны к выражению радости, нежели гнева, печали и страха. Склонность к гневу выражена более ярко, относительно печали и страха. Радость, печаль и гнев наиболее интенсивно переживаются в возрасте 14–15 лет, а выраженность страха в этот период, напротив, уменьшается [4].

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы показывает, что развитие эмоционального интеллекта, именно в подростковом возрасте, имеет особое значение, так как в данный возрастной период интимно-личностное общение является ведущим видом деятельности.

Эффективная реализация всех составляющих общения основывается именно на эмоциональном интеллекте.

Список использованной литературы

1. Андреева, И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Социально-психологические проблемы ментальности. – Смоленск : СПГУ, 2004. – Ч. 1. – С. 22–26.
2. Гулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гулман ; пер. с англ. А.П. Исаевой. – 2-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 560 с.
3. Казанская, В.Г. Подросток. Трудности взросления / В.Г. Казанская. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 177 с.
4. Карпов, А.В. Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма / А.В. Карпов, А.С. Петровская // Вестник интегративной психологии. – 2006 – № 4.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

PSYCHOLOGICAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL SAFETY OF STUDENTS IN HIGH SCHOOL

А.С. Сарафаникова

студент,
Алтайский государственный университет
г. Барнаул, Россия

A.S. Sarafannikova

student
Altai State University,
Barnaul, Russian Federation

Целью исследования было получение модели психологической безопасности вуза. По результатам исследования была получена модель психологической безопасности вуза, компонентами которой явились: учебный процесс, направленность на профессию и субъектность студента.

Ключевые слова: психологическая безопасность, психологическое здоровье, субъектность.

The aim of the study was to obtain a psychological security model of the university. According to the research result of the model of psychological safety of the university has been received, the components of which were: the learning process, focus on the profession and the subjectivity of the student.

Key words: psychological safety, mental health, subjectivity.

Во время учебы в вузе студент сталкивается с ситуациями неопределенности, которые могут интерпретироваться как угрозы. Человек может чувствовать свою незащищенность, что может отрицательно влиять на его психологическое здоровье. Следовательно, необходимо изучить феномен психологической безопасности в вузе и выделить его компоненты для дальнейшего повышения его уровня.

С 2014 по 2016 год нами было проведено исследование, в котором изучалась психологическая безопасность вуза и её компоненты. При проведении исследования мы опирались на концепции И.А. Баяевой, Е. Еремее-

ва о психологической безопасности. Подробно рассматривали различные концепции субъектности таких авторов, как Б.С. Братусь, К.А. Абульханова. Также были использованы работы К. Роджерса, А. Маслоу для анализа понятия «психологического здоровья» [1, 2–4, 6, 11].

Б.А. Еремеев определяет *психологию безопасности* как учёт субъективного отношения человека к наличию и к перспективе воспроизведения условий, оптимальных для его жизни и деятельности [4]. Одной из детерминант психологической безопасности И.А. Баева считает психологическую защищенность, то есть способность к сопротивляемости относительно окружающего воздействия [2].

Психологическая безопасность будет являться базовой характеристикой учебного процесса в вузе, так как её отсутствие может негативно влиять на психологическое здоровье студентов, эффективность их обучения и самореализацию в профессионально-учебной деятельности. Безопасность образовательного пространства состоит в формировании и развитии субъектности студентов. Понятие «субъектности» рассматривает в своих работах Б.С. Братусь, который говорит, что субъектность есть основа индивидуального духа человека, то есть его духовного мира, мерой освоения и принятия им духовного опыта человечества, мерой его духовности в целом [3]. К.А. Абульханова связывает субъектность со смыслом жизни человека, определяя её как когнитивное образование, переживание личностью своей включенности в жизненные структуры, причастности к общественным ценностям, полноты своего самовыражения, интенсивности взаимодействия с жизнью [1].

Одной из важнейших задач для организации безопасного образовательного пространства вуза является обеспечение психологического здоровья студентов, что позволит будущим профессионалам делать личностный выбор и автономно развиваться. Проблему психологического здоровья затрагивали в своих работах гуманистические психологи. Например, К. Роджерс считал, что психологически здоровая личность способна к самопринятию и принятию других людей [11]. А. Маслоу связывал психологическое здоровье личности с последующей возможностью для её самоактуализации [6] и выделял некоторые характеристики такой личности: объективное восприятие реальности; принятие себя, других и природы; независимость, то есть потребность в уединении; автономия как независимость от культуры и окружения; свежесть восприятия и др.

Для повышения уровня психологической безопасности в вузе была предпринята попытка построить модель психологической безопасно-

сти. Исследование проводилось на базе Алтайского государственного университета. В исследовании приняло участие 117 человек: студенты юридического, географического, социологического, химического факультетов, факультета психологии и педагогики. Возраст респондентов 18–21 год, все студенты были учащимися второго курса.

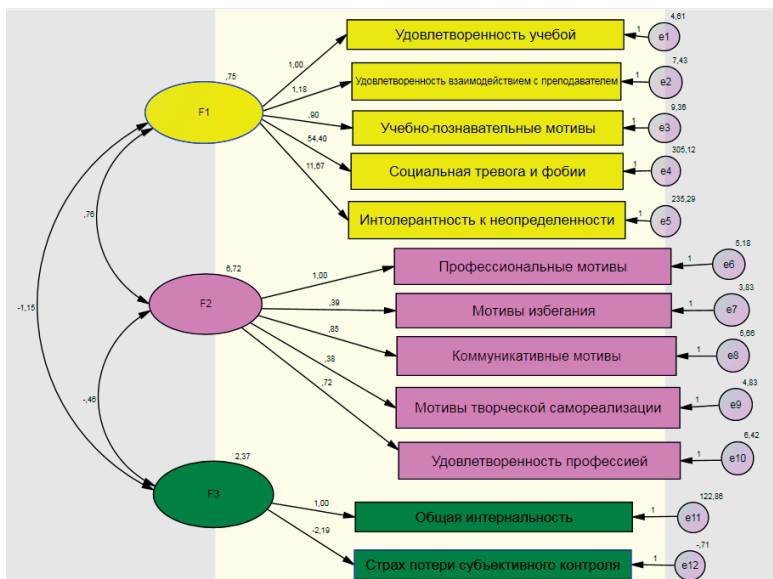


Рис. 1. AMOS-моделирование.
Модель психологической безопасности образовательной среды вуза

Эмпирическое исследование мы проводили с помощью следующих методик: УСК Дж. Роттера (адаптация Е.Ф. Бажин, С.А. Голынкина, А.М. Эткинд); УУД, Л.В. Мищенко [8]; методика для диагностики учебной мотивации студентов (А.А. Реан и В.А. Якунин, модификация Н.Ц. Бадмаевой) [7]; шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника Бандера [5]; ОСТиСФ [12].

Для получения модели психологической безопасности вуза мы использовали эксплораторный факторный анализ в среде SPSS v22, после проведения которого мы получили четыре фактора.

В **первый фактор** вошли следующие шкалы: шкала «Удовлетворенность учебным процессом» (0,603); шкала «Удовлетворенность взаимодействием с преподавателями» (0,731); шкала «Учебно-познавательные мотивы» (0,514); шкала «Выраженность социальной тревоги и фобии»

(0,622); шкала «Интолерантность к неопределенности» (0,666). Таким образом, первый фактор можно условно обозначить как «Учебный процесс». Во **второй фактор** вошли следующие шкалы: шкала «Профессиональные мотивы» (0,667); шкала «Мотивы избегания» (0,561); шкала «Удовлетворенность профессией» (0,408); шкала «Коммуникативные мотивы» (0,787); шкала «Мотивы творческой самореализации» (0,664). В **третий фактор** вошли следующие шкалы: шкала «Социальные мотивы» (0,713); шкала «Мотивы престижа» (0,825). В **четвертый фактор** вошли следующие шкалы: шкала «Выраженность социальной тревоги и фобии» (-0,405); шкала «Мотивы избегания» (-0,429); шкала «Интолерантность к неопределенности» (-0,369); шкала «Общей интернальности» (0,682); шкала «Учебно-познавательные мотивы» (0,447).

Для подтверждения полученной модели путем эксплораторного факторного анализа мы провели конфирматорный факторный анализ с помощью программы AMOS-18. По итогам конфирматорного факторного анализа у нас выделилось три фактора, в каждом из которых определились критерии для психологической безопасности вуза.

Таким образом, выделилось три компонента психологической безопасности вуза: F1 – «Учебный процесс», F2 – «Ориентация на профессию», F3 – «Субъектность». Следовательно, модель, сформированная в эксплораторном факторном анализе, частично подтвердилась в конфирматорном факторном анализе.

Выделение в компонентах таких отрицательных критериев, как тревога или мотивы избегания учебной деятельности, показывает нам, что существуют проблемы переживания молодыми людьми психологической безопасности, возможно, они ощущают её не в полной мере. Поэтому полученная структура психологической безопасности вуза может выступать в качестве экспертной оценки для образовательных сред высших учебных заведений для последующего повышения уровня безопасности в вузе.

Список использованной литературы

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 158 с.
2. Баева, И.А. Тренинги психологической безопасности в школе / И.А. Баева. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 251 с.
3. Братусь, Б.С. Начала христианской психологии : учебное пособие для вузов / Б.С. Братусь, В.Л. Воейков, С.Л. Воробьев и др. – Москва : Наука, 1995. – 236 с.
4. Еремеев, Б.А. Психология безопасности, психологическая безопасность и уровни развития человека [Электронный ресурс] / Б.А. Еремеев. – Режим доступа: <http://humanpsy.ru/yeremeyew/bezopasnost> (дата посещения: 24.04.2016).

5. Корнилова, Т.В. Шкала толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера [Электронный ресурс] / Т.В. Корнилова, М.А. Чумакова. – Режим доступа: http://www.cognitivepsy.ru/Pubs/2014_Budner_KornilovaChumakova.pdf (дата посещения: 25.04.16).
6. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – Санкт-Петербург: Евразия, 1999. – 432 с.
7. Бадмаева, Н.Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей: монография / Н.Ц. Бадмаева. – Улан-Удэ, 2004. – С. 151–154.
8. Мищенко, Л.В. К проблеме диагностики отношения студентов к учебной деятельности / Л.В. Мищенко // Вестник практической психологии образования. – 2007. – № 3. – С. 122 – 128.
9. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – Санкт-Петербург, 2003. – С. 413–417.
10. Наследов, А. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных / А. Наследов. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 416 с.
11. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – Москва: Прогресс, 1994.
12. Сагалакова, О.А. Опросник социальной тревоги и социофобии [Электронный ресурс] / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев // Медицинская психология в России. – Электрон. журн. – 2012. – № 4 (15). – Режим доступа: <http://medpsy.ru> (дата посещения: 25.04.16).

САМОСОЗНАНИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА SELF-AWARENESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN BOYS AND GIRLS OF PRESCHOOL AGE

Л.Ю. Стоволосова

студент,
Алтайский государственный
педагогический университет
Научный руководитель –
Т.А. Гурьянова, канд. психол. наук,
доцент, г. Барнаул, Россия

L.Y. Stovolosova

Student Of Altai State
Pedagogical University
Supervisor: T.A. Guryanova,
Ph. D in psychology. D., associate Professor
Barnaul, Russia

В статье приводятся данные эмпирического исследования, которые доказывают, что у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста имеются особенности в развитии самосознания и эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: самосознание, эмоциональный интеллект, образование, гендерный аспект.

After empirical research, we came to the conclusion that indeed the boys and girls of preschool age are available, especially in the development of self-awareness and emotional intelligence.

Key words: self-awareness, emotional intelligence, education, gendernyi aspect.

Проблема определения интеллекта всегда была актуальной. Ж. Пиаже считал [3], что интеллектом является высший способ уравнивания субъекта с окружающей средой, отличающийся универсальностью.

По мнению Г. Айзенка [3], интеллект – это универсальная психическая способность, в основании которой лежит генетически обусловленное свойство нервной системы перерабатывать информацию с определенной скоростью и точностью.

В настоящее время в научной литературе все чаще стали обращать внимание на особенности эмоционального интеллекта. Психологи уверены, что именно эмоциональный интеллект (EQ) больше имеет влияние на успешность деятельности, а не является показателем умственного развития (IQ), который определяет успех в жизни всего на 20 % [3].

Эмоциональный интеллект – это умение воспринимать, вызывать эмоции, обогащать эффективность мышления с помощью эмоций, осознавать эмоции и эмоциональные знания, рефлексивно управлять эмоциями для эмоционального и интеллектуального развития [1]. Эмоциональный интеллект может проявиться уже в дошкольном возрасте. Об эмоциональном интеллекте в дошкольном возрасте стоит говорить лишь в том случае, если у ребенка возникает ориентация на другого человека, на его эмоциональные переживания и при этом он старается вести себя в соответствии с данными переживаниями.

Не менее актуальной проблемой является изучение самосознания в психологии. Данная проблема широко рассматривается в рамках отечественных и зарубежных психологических исследований. Изучение структуры самосознания, динамики его развития представляет огромный интерес, как в теоретическом, так и в практическом плане, так как дает возможность приблизиться к пониманию механизмов возникновения личности в онтогенезе.

Самосознание – это сложная психологическая структура, это осознание и оценка личностью собственных действий и результатов, мыслей, оценка самого себя и собственного места в жизни.

Таким образом, несмотря на многочисленные работы, посвященные изучению самосознания и эмоционального интеллекта, они остаются не изученными в достаточной степени, что обуславливает актуальность нашего исследования.

Объектом исследования является самосознание как психологический феномен.

Предметом нашего исследования является самосознание и эмоциональный интеллект у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста.

Целью нашего исследования является исследование самосознания и эмоционального интеллекта у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста.

Мы предполагаем, что у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста имеются особенности самосознания и эмоционального интеллекта.

В исследование приняло участие 75 детей старшей и подготовительной группы детского сада: 39 мальчиков, 36 девочек. Эмпирической базой исследования были детские сады № 252 и № 160 города Барнаула.

Для выявления особенностей эмоционального интеллекта у дошкольников были использованы следующие проективные методики: «Три желания», «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций», «Что-почему-как» (разработанные М.А. Нгуен) [1]. Данные методики направлены на выявления эмоциональной ориентации ребенка на мир вещей или на мир людей, выявление эмоциональной ориентации ребенка на самого себя или на других людей, выявление степени готовности ребенка учитывать эмоциональное состояние другого человека, умение сопереживать и заботиться о нем.

Для выявления особенностей самосознания у дошкольников был использован следующий диагностический инструментарий: методика «Уровень самооценки детей в разных видах деятельности», методика «Уровень развития самосознания детей», методика «Уровень сформированности у детей образа «Я» и самооценки» (Г.А. Урунтаева).

Методики проводились при индивидуальной работе с каждым ребенком, были созданы комфортные условия для исследования (светлая комната, изолированная от других детей и посторонних звуков и т. д.).

Проведение исследования проводилось в два этапа: первый этап предполагал проведение методик по эмоциональному интеллекту и методик по самосознанию с мальчиками и девочками старшего дошкольного возраста; второй этап предполагал обработку полученных данных, проведение сравнительного анализа, для которого использовались U-критерий Манна-Уитни и φ^* -критерий угловое преобразование Фишера.

По результатам исследования мы установили, что мальчики старшего дошкольного возраста чаще, чем девочки ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,917$, при $p \leq 0,05$), не называют свои желания, возможно, потому что могли представить, как можно хотеть то, чего у них нет, возможно, потому что не могли представить, что такое «хотеть». О ситуативности их желаний, их слитности с конкретной ситуацией и реальными предметами говорит тот факт, что в качестве желаемого мальчики старшего дошкольного возраста называют вещи, которые находятся в поле их зрения. Мальчики затрудняются ответить на вопрос, что им нравится, что они любят. Они не могут рассказать, какое занятие с ними проводил воспитатель. О характере собственных самостоятельных действий мальчики или ничего

не отвечают, или стереотипно повторяют один и тот же ответ на все вопросы, таким образом, они не выделяют и не фиксируют в сознании свои действия. Мальчики старшего дошкольного возраста чаще, чем девочки старшего дошкольного возраста, отказывались рассказывать о себе. У мальчиков чаще встречается заниженная самооценка, чем у девочек ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.238$, при $p \leq 0,05$). Мальчики ставили перед собой слишком легкие цели, при этом боялись неудачи. Оценивая себя, мальчики опирались на оценки взрослых.

Практически одинаковый процент среди мальчиков и девочек в своих желаниях и предпочтениях выделяли свои любимые виды деятельности и занятия. Перечисляя режимные моменты в ответ на вопрос о своих действиях, дети значительно чаще сообщали о том, с кем и как они играли, что делали во время прогулки. Дети критично высказывались о собственной жизни, при этом уточняя, что они не любят или что им не нравится. Дети выражали жалобы, недовольство, отражающие свои чувства и отношения, а не замечания воспитателя. В планах на будущее начинали встречаться содержательные ответы. Эти планы задаются и определяются близкими взрослыми, которые планируют совместную деятельность с ребенком. Дети отзывались о себе самокритично, но в суждениях о себе чаще всего воплощали восприятие критических суждений в свой адрес со стороны взрослых.

У девочек старшего дошкольного возраста чаще, чем у мальчиков ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.691$, при $p \leq 0,05$), желания выходили далеко за пределы личной ситуации и отражали их достаточно внеситуативные смыслы и ценности. В них, так или иначе, присутствует другой близкий взрослый, совместное с ним действие. В основании конкретных, реальных стремлений у девочек старшего дошкольного возраста лежат те приятные события, которые уже встречались или могли встретиться в их жизни. О данных событиях девочки подробно и развернуто рассказывают. Они выделяют и фиксируют в сознании собственные действия, помнят, что делали вчера, знают, что будут делать завтра, таким образом, у них развит временной план своих действий. Девочки дают короткий рассказ о себе как вербальное содержание «Я-концепции». Обычно самооценка и рассказ о себе совпадают содержательно. У девочек чаще встречается завышенная самооценка ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,691$, при $p \leq 0,05$), при этом представления о своих умениях и способностях выше, чем в действительности. Они ставили цели, которые не могли самостоятельно достигнуть.

Мальчики и девочки старшего дошкольного возраста одинаково эмоционально ориентированы, как на мир вещей, так и на мир людей. Дети старшего дошкольного возраста одинаково эмоционально ори-

ентированы, как на себя, так и на окружающих людей. У мальчиков старшего дошкольного возраста достоверно чаще встречается высокий уровень умения учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать ему и заботиться о нем, чем у девочек $U_{\text{эмп}}(517)$, при $p \leq 0,05$). Мальчики старшего дошкольного возраста понимают чувства другого ребенка или взрослого, при общении со сверстниками они принимают во внимание эмоции собеседника, проявляя при этом заботу. У девочек старшего дошкольного возраста все внимание направлено в первую очередь на самих себя, а потом уже на собеседника, девочкам сложнее проявлять заботу о других.

Таким образом, в процессе нашего эмпирического исследования были решены поставленные нами задачи. Теоретические и практические результаты работы свидетельствуют о том, что цель исследования достигнута, выдвинутая гипотеза подтвердилась и открываются перспективы для дальнейшего исследования данной темы. После проведения эмпирического исследования мы пришли к выводу, что у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста имеются особенности в развитии самосознания и эмоционального интеллекта.

Список использованной литературы

1. Карпов, А.В. Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма / А.В. Карпов, А.С. Петровская // Вестник интегративной психологии. – 2006. – № 4.
2. Нгуен, М.А. Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника / М.А. Нгуен // Ребёнок в детском саду. – 2008. – № 1. – С. 83–85.
3. Нгуен, М. А. Психологические предпосылки возникновения эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте / М.А. Нгуен // Культурно-историческая психология. – 2007. – № 3. – С. 46–51.
4. Стоволосова, Л.Ю. Особенности развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста / Л.Ю. Стоволосова // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования : материалы VII всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, магистрантов, студентов (с международным участием), г. Барнаул, 28–29 апреля 2016 года / под ред. О.Г. Холодковой, Ю.В. Алеевой. – Барнаул : АлтГПУ, 2016. – 174 с.

ЖИЗНЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

LIFE PERSPECTIVE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL HEALTH IN STUDENT AGE

Н.И. Трубникова

канд. психол. наук,
доцент Алтайского государственного
гуманитарно-педагогического
университета им. В.М. Шукшина

В.Е. Трубников

канд. пед. наук,
доцент Бийского
технологико-экономического колледжа.
г. Бийск, Россия

N.I. Trubnikova

Associate Professor,
Cand. Psychol. Sciences,
The Shukshin Altai State
Humanities Pedagogical University

V.Ye. Trubnikov

Associate Professor, Cand. Ped. Sciences,
Biysk Technological and Economic College
Biysk, Russia

В статье обобщены результаты теоретического и эмпирического исследования о жизненной перспективе как факторе психологического здоровья. Дано определение жизненной перспективы и психологического здоровья.

Ключевые слова: здоровье, психологическое здоровье, жизненная перспек-

The article summarizes the results of theoretical and empirical research on the life perspective as a factor of psychological health. The definition of a life perspective and psychological health is given.
тива, студенческий возраст.

Key words: health, psychological health, vital prospect, student's age.

В настоящее время очень актуальна проблема поиска ресурсов, необходимых для преодоления стрессовых ситуаций, для повышения собственной эффективности. Бесспорно, что таким ресурсом является здоровье человека, в частности психологическое здоровье (М.Р. Битянова, И.В. Дубровина, Г.В. Залевский, Н.В. Козлова, Л.С. Колмогорова, Л.М. Митина, О.И. Мотков и др.).

Здоровье считается важнейшей человеческой ценностью (Г.В. Залевский, Г.С. Никифоров, В.Э. Пахальян, А. Шопенгауэр, Е.Б. Фанталова и др.). А. Шопенгауэр считал, что жертвовать здоровьем ради чего-либо есть величайшее безумие [7].

Психологическое здоровье – необходимое условие полноценного функционирования человека в социуме, это обуславливает неразделимость телесного и психического [4]. Поэтому не случайно проблема психологического здоровья также привлекает внимание многих исследователей из самых разных областей науки и практики: психологов, педагогов, социологов и др.

Психологическое здоровье – это рост личности, проявляющийся в движении от центрированности на себе и целях личного превосходства

к задачам конструктивного взаимодействия со средой и социально полезного развития; зрелость личности, проявляющаяся в дисциплине ума, эмоций и поступков.

Психологическое здоровье относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического и других аспектов (И.В. Дубровина, Г.В. Залевский, Н.В. Козлова, Л.С. Колмогорова, Л.М. Митина, В.Э. Пахальян и др.)

В.Э. Пахальян трактует психологическое здоровье как динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности) личности, которое составляет ее сущность и позволяет актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности на любом этапе развития [3].

В настоящее время получило широкое признание представление о здоровье как системном качестве человека. Такое определение здоровья вытекает из понимания человека как единого целого, как системы (С. Гроф, Г. Олпорт, К. Роджерс, Э. Эриксон и др.). Эти авторы связывают здоровье с определенным уровнем интегрированности личности. Данное определение здоровья очень созвучно с понятием психологического здоровья человека. Термин «психологическое здоровье» является относительно новым для психологической науки и характеризует всю личность в целом. Говоря об умственном, психическом, физическом развитии и здоровье, мы подчас забываем о духовном развитии человека, а «духовное – это то, что отличает человека, что присуще только ему и ему одному» [6, с. 93].

В связи с этим, на наш взгляд, весьма интересным является подход к проблеме психологического здоровья с точки зрения полноты и богатства личности: А. Адлер, Ш. Бюллер, И.В. Дубровина, А. Маслоу, С.Л. Рубинштейн, В. Франкл, Э. Эриксон и др.

Так, А. Маслоу считал, что важнейшими составляющими психологического здоровья являются стремления людей быть «всем, чем они могут, т. е. стремление развивать весь свой потенциал через самоактуализацию. Необходимое условие самоактуализации – это нахождение человеком верного представления самого себя. А. Маслоу считал, что самоактуализирующейся личности присущи такие качества, как принятие других, автономия, спонтанность, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, желание улучшить человечество, склонность к творчеству [4]. Именно такую личность, с точки зрения А. Маслоу, можно считать психологически здоровой.

Нельзя не отметить точку зрения В.Е. Ключко и О.М. Краснорядцевой, которые считают, что психологическое здоровье можно представить как нормальное становление человека в качестве самоорганизующейся системы; как показатель открытости и устойчивости системы на всех уровнях ее функционирования (соматическом, психическом, личностном) [2]. Процесс «нормального», «здорового» развития человека, осуществляющегося через усложнения его системной организации, идет по пути суверенизации его личности (совпадает с ним). Суверенность в данном случае рассматривается как возможность самостоятельного выхода в культуру и взаимодействия с ней без посредников, приводящую к усложнению жизненного пространства и самоорганизации. Но эта возможность превращается в действительность только при условии полноценного функционирования на ранних этапах онтогенетического развития человека совмещенной психологической системы «ребенок – взрослый».

Несколько иная, но в то же время созвучная с предыдущей, позиция у В. Франкла, который считает, что «у каждого времени свои неврозы... Сегодня мы имеем дело уже с фрустрацией не сексуальных потребностей, как во времена Фрейда, а с фрустрацией потребностей экзистенциальных. Сегодня пациент уже не столько страдает от чувства неполноценности, как во времена Адлера, сколько от глубинного чувства утраты смысла, которое соединено с ощущением пустоты» [6, с. 24].

Следовательно, в качестве ведущей движущей силы поведения В. Франкл постулирует стремление человека найти и исполнить смысл своей жизни. Падение старых идеалов, отсутствие смысла означает экзистенциальную фрустрацию, которая порождает у человека состояние, названное Франклом экзистенциальным вакуумом. Именно экзистенциальный вакуум, по убеждению В. Франкла, является причиной таких социальных патологий, как алкоголизм, наркомания, самоубийство, преступность. В. Франкл в этой связи писал: «...работая с алкоголиком, мы очень часто убеждаемся, что жизнь, по-видимому, потеряла для него смысл. Подобные вещи мы наблюдаем и в случае наркомании. Также уровень экзистенциальной фрустрации у преступников существенно выше среднего. Экзистенциальная фрустрация и распространяющееся все шире ощущение бессмысленности поддерживают агрессивность, если вообще не являются её причиной. Агрессивные импульсы разрастаются прежде всего там, где налицо экзистенциальный вакуум. Что верно по отношению к преступности, может быть применено и к сексуальности – лишь в экзистенциальном вакууме набирает силу сексуальное либидо» [6].

Одной из причин экзистенциального вакуума может быть несогласованность жизненной перспективы человека (как целостной картины будущих событий, наделенных социальной ценностью и связанных с индивидуальным смыслом жизни).

Жизненная перспектива представляет собой видение своего будущего во времени (или собственно планирование). Позитивное отношение к планированию и составление планов определенным образом упорядочивают будущее, которое может быть представлено как последовательность достижения ряда целей [5]. В результате же негативного отношения к планированию и отсутствия планов будущее предстает фактически непрогнозируемым. В том случае, когда предметом исследования выступает будущее человека в масштабе его жизненного пути, т. е. долговременная картина жизни в будущем, речь идет о жизненных целях и планах, ориентациях и перспективах.

Жизненная перспектива – не раз и навсегда выработанная стратегия. Каждому качественно новому этапу жизненного пути должно соответствовать специфическое содержание перспективы, в которой одни компоненты сохраняют преемственность, а другие – отражают реальные изменения в окружающем мире и в самом человеке. В исследованиях жизненного пути обнаружены факты, свидетельствующие о том, что в жизни каждого человека существуют критические моменты, связанные с изменениями жизненной перспективы; в этих жизненных ситуациях одни люди способны перестраивать свою перспективу, повышая мотивацию достижения, а другие впадают в состояние стресса, характеризующееся чувством опасности и повышенной тревожности. По разным линиям жизни критические моменты возникают в разное время, но есть такие периоды жизни, в которых моменты концентрируются, пересекаются, порождая целый комплекс жизненных проблем, требующих формирования и перестройки жизненной перспективы.

К.А. Абульханова-Славская указывает на то, что «жизненная перспектива – это не только будущие цели, ценности, но и темп жизненного движения, оптимальность развития, возрастание активности личности. Конечно, образование жизненных перспектив открывает и субъективно-психологическую перспективу, однако наличие субъективно-психологических перспектив (устремленность в будущее, осознание будущего) еще не свидетельствует о наличии потенциала развития личности, т. е. жизненной перспективы (например, у подростков). При этом труд, профессия являются важнейшими условиями самоопределения личности, формирования личностной позиции человека» [1].

Известно, что студенческий возраст очень важен для построения жизненной перспективы человека. В связи с этим было предпринято исследование жизненной перспективы студентов ФГБОУ ВО «АГПТУ им. В.М. Шукшина». В исследовании приняли участие студенты психолого-педагогического факультета: 40 студентов 1 курса и 40 студентов выпускного курса.

Для исследования жизненной перспективы студентов были использованы такие методики, как «Незаконченные предложения» и сочинение «Мое будущее». Обработка результатов осуществлялась посредством контент-анализа.

В результате анализа данных, полученных с помощью методики «Незаконченные предложения», были выделены следующие характеристики будущего: позитивное, смутное и негативное будущее. Позитивное будущее характеризуется обычно как хорошее, светлое, счастливое, веселое, насыщенное, интересное. Смутное будущее характеризуется как непонятное, неизвестное, туманное. Негативное будущее характеризуется, как страшное, жуткое, мрачное.

Анализ результатов исследования показал, что у студентов преобладает позитивное отношение к будущему, они верят, что смогут добиться своей цели в жизни, верят в свои силы. Следует отметить, что выпускников с позитивным отношением к будущему несколько больше. У 40 % студентов 1 курса и у 25 % студентов-выпускников смутное представление о будущем. Эти студенты испытывают тревогу по отношению к своему будущему. Такое отношение к будущему может деформировать. Незначительная часть студентов 1 и выпускного курсов имеет негативные представления о будущем. Такое представление о будущем приводит к тревоге, к депрессивным состояниям и может нанести ущерб устойчивости личности.

На следующем этапе исследования было проанализировано наличие планов и целей на будущее у студентов, для этого было использовано сочинение «Мое будущее». С помощью контент-анализа были выделены ключевые понятия, а также посчитана частота их употребления.

Для большинства студентов-психологов как 1, так и выпускного курсов главная жизненная цель – это окончание вуза. Они считают, что получение высшего образования дает своего рода «путевку в жизнь». На 2 месте у студентов стоит материальное благополучие, возможно, это связано с современными социально-экономическими условиями, современными ценностями общества. На 3 месте в списке жизненных целей у выпускников находится создание семьи (70 %), а для первокурсников важнее любовь и профессиональное обучение. Безусловно, это

связано с возрастными особенностями, для выпускников семейное самоопределение является одним из центральных моментов социальной ситуации развития. Работать по специальности хотят 55 % первокурсников и 62 % выпускников. Работать не по специальности предполагают 45 % первокурсников и 38 % выпускников, такой выбор они объясняют различными причинами.

Кроме того, с помощью сочинений «Мое будущее» была исследована протяженность жизненной перспективы студентов. У большинства испытуемых 1 курса преобладает далекая жизненная перспектива. У большинства выпускников выявлена средняя временная перспектива (поступить дополнительно на заочное отделение в другой вуз, окончить какие-либо курсы и т. д.). Только у 22 % первокурсников и 26 % выпускников выявлена близкая временная перспектива (съездить куда-нибудь, сдать сессию и т. д.).

Таким образом, большинство студентов, как первокурсников, так и выпускников, связывают свой жизненный успех с достижением материального благополучия, с интересной работой. Осуществление мечты о материальном благополучии и деле по душе имеет возможность реализоваться через получение образования. В настоящее время ценность получения высшего образования студенты рассматривают как обязательное условие жизненного успеха. Образование позволяет завоевать определенный социально-экономический статус, в перспективе улучшить «качество жизни».

Список использованной литературы

1. Абульханова-Славская, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2010. – 304 с.
2. Ключко, В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в транспективный анализ) / В.Е. Ключко. – Томск : Томский государственный университет, 2005. – 174 с.
3. Пахальян, В.Э. Развитие и психологическое здоровье: дошкольный и школьный возраст / В.Э. Пахальян. – Санкт-Петербург ; Москва, 2006.
4. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 607 с.
5. Трубникова, Н.И. Временная перспектива как важнейший компонент жизненного самоопределения / Н.И. Трубникова // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 5 (24). – С. 137–138.
6. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – Москва : Прогресс, 1990. – 291 с.
7. Шопенгауэр, А. Афоризмы о житейской мудрости / А. Шопенгауэр. – Москва : АСТ, 2017. – 280 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКОВ-ИНВАЛИДОВ В ОБРАЗОВАНИИ (НА ПРИМЕРЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭГОЦЕНТРИЗМА-СОЦИОЦЕНТРИЗМА)

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF ADOLESCENTS - DISABLED IN EDUCATION (ON THE EXAMPLE OF THE INVESTIGATION OF EGOCENTRISM-SOCIOCENTRISM)

О.Г. Холодкова

канд. психол. наук, доцент
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

O.G. Holodkova

Ph. D (Psychology),
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье раскрывается проблема психолого-педагогической поддержки подростков-инвалидов в системе образования, имеющих личностные проблемы при общении с другими людьми. Статья построена на результатах исследования эгоцентризма-социоцентризма у подростков-инвалидов.

Ключевые слова: психолого-педагогическая поддержка, подростки-инвалиды, эгоцентризм, социоцентризм.

The article reveals the problem of psychological support of adolescents-disabled in education. These teenagers have personal problems when communicating with other people. The article contains the results of the study of egocentrism-socio-centrism in adolescents with disabilities.

Key words: psychological-pedagogical support, teenagers-invalids, egocentrism, socio-centrism.

С 1 сентября 2016 года вступил в действие федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [7]. Основопологающим законодательным актом, регулирующим процесс образования детей с ОВЗ в РФ, является Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», регламентирующий право детей с ОВЗ и с инвалидностью на образование и обязывающий федеральные государственные органы, органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления создавать необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами названных категорий, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации. К категории детей-инвалидов относятся дети до 18 лет, имеющие значительные ограничения жизнедеятельности, приводящие к социальной дезадаптации вследствие нарушений развития и роста ребенка, способностей к самообслуживанию, передвижению, ориентации, контроля над своим поведением, обучения, общения, трудовой деятельности в будущем, статус которых установлен учреждениями медико-социальной экспертизы [8].

Ввиду распространенности детской инвалидности и отчужденности детей с ОВЗ от остального мира актуальна проблема социально-психологической адаптации таких детей. В основе психолого-педагогического сопровождения успешной адаптации детей лежит умение правильно оценить характерологические задатки ребенка-инвалида, особенности его реагирования на ограниченность своих возможностей, на отношение к нему окружающих [6].

В силу яркой выраженности особенного отношения родителей к детям-инвалидам остро стоит вопрос изучения выраженности эгоцентрической позиции детей-инвалидов. Развитие невротического состояния, эгоцентризма, социального и психического инфантилизма ребенка-инвалида во многом зависит от педагогических, психологических и медицинских знаний родителей и умения их использовать [5]. Специфика детской инвалидности состоит в том, что ограничение жизнедеятельности в этом случае возникает в период формирования высших психических функций, усвоения знаний и умений, становления личности. Инвалидность, наступившая в зрелом возрасте, требует восстановления (хотя бы частично) социальных функций человека на основе уже сформировавшейся личности; детская инвалидность представляет еще более серьезную проблему, поскольку накладывает ограничения не только на проявления личности, но и на её формирование. В настоящем исследовании нами были проанализированы результаты изучения эгоцентризма-социоцентризма у подростков-инвалидов, так как именно в этом возрасте становятся особенно выраженными личностные проблемы.

Для изучения личностного эгоцентризма детей была использована методика «Подростковый эгоцентризм – социоцентризм», разработанная Р. Энрайтом, адаптированная и впервые примененная на русскоязычной выборке Т.В. Рябовой [9]. Методика включает пять шкал: три – для диагностики выраженности компонентов подросткового эгоцентризма (шкалы «Личный миф», «Воображаемая аудитория», «Сфокусированность на себе»), четвертая направлена на диагностику так называемых социометрических, в противовес эгоцентрическим, интересов субъекта («Политические интересы») и пятая – шкала «Несоциальная активность». Шкалы «Личный миф», «Воображаемая аудитория» и «Сфокусированность на себе» содержат по пять утверждений каждая, шкалы «Политические интересы» и «Несоциальная активность» по 15 пунктов каждая. Респондентам предлагается оценить каждое из утверждений по пятибалльной системе оценок: 1 – не важно, 2 – очень важно, 3 – важно, 4 – очень важно, 5 – чрезвычайно важно.

Результаты исследования подростков-инвалидов показали низкие значения по шкале «Воображаемая аудитория», что, по-видимому, связано с особой ситуацией их социального развития. Изоляция от общества не создает предпосылок для формирования направленности внимания

подростка на реакции окружающих в отношении его поведения и внешнего облика. Можно предположить, что подросток-инвалид намеренно игнорирует оценку своей личности другими людьми, привыкнув к мысли, что он – не такой, как все окружающие. В данном случае уместнее говорить не о преодолении этого компонента эгоцентризма, а о вытеснении из сферы осознаваемого стремления импонировать другим людям [3].

Длительное переживание инвалидами одиночества является той почвой, которая усиливает у них переживание собственной уникальности, то есть такой компонент эгоцентризма, как «Личный миф». «Личный миф» в представлении основоположника идеи эгоцентризма-социоцентризма Д. Элкинда – это та уникальная история жизни подростка, которую он придумал сам о себе и в которую верит. Именно эта история позволяет подростку придумать оправдания поступкам и обоснования своим действиям и чувствам.

Показатели по шкале «Сфокусированность на себе» у инвалидов значимо выше, чем по двум другим эгоцентрическим шкалам. Сосредоточенность на своих мыслях и чувствах является важным показателем эгоцентризма и характеризует отсутствие интереса к проблемам других людей и их чувствам у детей с ОВЗ.

Подростки-инвалиды продемонстрировали довольно высокий уровень заинтересованности по шкале «Политические интересы». Характерно, что предпочитаемыми являются те высказывания, в которых концентрируются интересы инвалидов и которые «кровно» их задевают:

- осознавать себя полноправными гражданами своей страны;
- знать свои права и обязанности;
- жить в обществе социальной справедливости.

В целом полученные результаты говорят в пользу предпочтения подростками-инвалидами политических интересов и несоциальной активности над эгоцентрической позицией.

Результаты беседы с детьми и родителями, наблюдения и тестирования были собраны в банк данных психолого-педагогических особенностей детей-инвалидов и составлены психологические портреты детей-инвалидов [4]. В них вошли полученная информация о личности ребенка, его семейных, бытовых и материальных условиях жизни. Приведем примеры описания портретов подростков, у которых были обнаружены завышенные показатели по шкалам эгоцентризма.

Евгений Б., 13 лет. Инвалид детства. Атрезия пищевода. Воспитывается авторитарной матерью. Отчим общается с мальчиком лояльно и доброжелательно. В отношениях с сыном мать жестко доминирует во всем, не давая никакой инициативы Евгению. Мать занимается бизнесом и стремится обеспечить сыну лучшее лечение, обучение иностранному языку. Налицо ярко выраженная гиперопека ребенка-инвалида. Евгений обнаруживает социальный инфантилизм и потенциальную го-

товность к жесткой авторитарности. Авторитарный стиль отношения к сыну матери приводит к тому, что подросток в качестве защиты себя от агрессии пользуется ложью в объяснении своих поступков и мотивов. Со сверстниками в общении замкнут, друзей нет. Воспринимает людей как недоброжелательное окружение.

Евгений П., 14 лет. Инвалид II группы. Семья – неполная. Мать – безработная. Имеют однокомнатную квартиру, но проживают в доме отца. Уровень материального обеспечения семьи – средний. На занятиях не заинтересован, нуждается в индивидуальном внимании педагога. Раздражителен, задевает других ребят. Характерны повышенный фон настроения, живая мимика, чрезмерная подвижность и излишняя жестикация, нарастающие по мере утомления. В процессе общения быстро пресыщается. Эмоции выплескивает не обдумывая. Если Женю обидеть, то может стать агрессивным. Обнаруживается инфантильный характер интересов, стремление избавиться от трудоемких занятий (подготовка к урокам, чтение книг, помощь по дому). Обращает внимание слабостью волевых качеств и недостаточностью произвольной организации деятельности и поведения. Моральные нормы и критерии поведения плохо усвоены.

Наталья Р., 15 лет. Инвалид детства. Диагноз – врожденная глаукома. Проживает в полной семье. Мать – повар, отец – инженер. Имеют собственный дом. Уровень материального обеспечения семьи – средний. Кроме Наташи в семье проживает младший брат. Семья дружная. Несмотря на то, что девочка не отстает от здоровых сверстников в интеллектуальном развитии, она все же не живет полноценной жизнью. В отличие от одноклассников у Наташи не сформулированы достаточная мотивация и навыки общения, результатом чего является её замкнутость, отдаленность от людей. Девочка застенчива. Источник застенчивости – страх перед людьми. Отсутствует устойчивая положительная самооценка.

Михаил К., 16 лет. Инвалид детства. Диагноз – ДЦП. С раннего детства мальчика воспитывает бабушка и мама. Семья – среднеобеспеченная, имеет собственный дом. Состоит на учете в Центре помощи семье и детям. Ярко выраженные познавательные интересы. Мальчик увлекается компьютерными играми, музыкой. Общее эмоциональное состояние Миши, связанное с различными формами его включения в жизнь школы, – нормальное. Свободно демонстрирует свои возможности, раскрывает их и делится с другими. Положительно относится к собственным действиям, поступкам, решениям. Его не тревожит мнение окружающих. Михаил крайне эгоцентричен, недоволен собственным положением в социуме.

Вячеслав К., 13 лет. Инвалид детства. Диагноз – туберкулез. У мальчика горе – смерть матери. Мальчик пережил шок, который выразился уходом в себя. Резко снизилась успеваемость, он стал проявлять неоправданную агрессию к товарищам, отторгать всякое внимание и лю-

бовь окружающих его людей. Положение осложнилось еще и тем, что у мальчика не было тесного эмоционального контакта с отцом, поэтому они не смогли выразить друг другу свои переживания. В связи с кризисным психическим состоянием у Славы наблюдались следующие симптомы: длительное неуправляемое поведение, полное отсутствие проявления чувств.

Ефим Г., 17 лет. Инвалид детства. Диагноз – инфильтративный туберкулез левого легкого в фазе рубцевания. Семья полная. Уровень материального обеспечения семьи – средний. Очень высок в семье авторитет отца. У Ефима прекрасное логическое мышление. Познавательные интересы хорошо развиты. Любимые учебные предметы – физика и математика. Много времени проводит у компьютера. Уровень социальной адаптации – средний: конформизм в отношении норм коллективной жизни, неустойчивые отношения с окружающими, неполная удовлетворенность своим статусом и отношениями. Имеют место истероидные черты характера – стремление быть на первом месте, отсутствие стойких эмоциональных привязанностей. Ефим часто лежит в больнице. Свои длительные госпитализации он переносит очень тяжело: «Я просто устал от жизни, от людей, от борьбы с собой, больше всего я устал от самого себя, но я очень хочу жить без больницы, просто жить...». Данную кризисную ситуацию в жизни мальчика можно определить как кризис состояния души.

Анализируя представленные портреты, можно обнаружить сходные черты характера подростков, относящиеся к проявлениям эгоцентричности и нарушений общения с окружающими людьми. Это и социальный инфантилизм, замкнутость, негативизм в отношении людей, агрессивность и несформированные навыки общения. Чрезмерное материнское покровительство, стремление освободить больного ребенка от трудностей и неприятных обязанностей может привести в дальнейшем к его дезориентации, неспособности к объективной рефлексии. Также у этих подростков проявляется слабость произвольной сферы и недостаточное моральное развитие. Недовольство своим социометрическим статусом и положением в обществе. Естественно, занижены возможности социальной и психологической адаптации.

Данная ситуация определяет однозначную потребность в оказании психологической помощи детям-инвалидам и их родителям [1, 2]. Необходимо создавать постоянно действующую, правильно организованную систему социально-психолого-педагогической поддержки детей-инвалидов, к основным мероприятиям которой можно отнести следующие: психолого-педагогическая помощь семье, эмоциональная поддержка подростка в кризисной ситуации, психолого-педагогическое просвещение родителей, коррекция отношения родителей к ребенку-инвалиду, помощь в подготовке к самостоятельной жизни, к будущей трудовой деятельности, рекомендации учителям.

Список использованной литературы

1. Бейсова, В.Е. Психолого-медико-педагогический консилиум и коррекционно-развивающая работа в школе / В.Е. Бейсова. – Москва : Феникс, 2008. – 288 с.
2. Жигарева, Н.П. Комплексная реабилитация инвалидов / Н.П. Жигарева. – Москва : Дашков и Ко, 2011. – 216 с.
3. Крыжановская, Л.М. Психолого-педагогическая реабилитация подростков / Л.М. Крыжановская. – Санкт-Петербург : Книга по Требованию, 2008. – 128 с.
4. Психолого-педагогическая диагностика развития лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. – Москва : Академия, 2011. – 336 с.
5. Сиягина, Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений / Н.Ю. Сиягина. – Москва : Владос, 2001. – 96 с.
6. Ткаченко, В.С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов / В.С. Ткаченко. – Санкт-Петербург : Дашков и Ко, 2010. – 384 с.
7. ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/>, свободный (дата обращения: 03.07.2017).
8. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. – Режим доступа: http://minobr.gov-murman.ru/files/prezent_273fz-13.pdf, свободный (дата обращения: 03.07.2017).
9. Enright, R.D. Adolescent egocentrism-sociocentrism and self-consciousness / R.D. Enright, D.G. Shukla, D.K. Lapsley // Journal of youth and adolescence. – 1980. № 9. – С. 101–116.

Раздел 3

Социальное здоровье молодёжи: проблемы, риски, пути сохранения и перспективы

СЕМЬЯ КАК АСПЕКТ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ¹

FAMILY AS ASPECT OF SOCIAL HEALTH OF STUDENT'S YOUTH

С.Г. Абрамкина

канд. филос. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

S.G. Abramkina

Ph. D (Philosophy),
associate professor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье представлены результаты проведенного социологического исследования среди студенческой молодёжи Алтайского края, посвященного изучению актуальных проблем молодёжи, в частности её социального здоровья. Показана роль семьи в формировании социального здоровья студенческой молодёжи.

Ключевые слова: социальное здоровье, семья, ценностные ориентации, семейные ценности.

The thesis presents results of the conducted sociological research among students of the Altai region, devoted to actual problems of young people, in particular, its social health. The role of the family in the formation of social health of students.

Key words: social health, family, valuable orientations, family values.

В повседневных практиках современной молодёжи большую роль играют факторы, определяющие социальное качество её жизни, которые в свою очередь определяются преемственностью ценностей общества, действенностью согласно социальным нормам. Они позволяют молодым людям успешно контактировать с окружающими людьми разного социального положения, развивать навыки общения, ощущать необходимость в нём. Именно эти факторы и определяют состояние социального здоровья молодых людей. «Социальное здоровье молодёжи – такое состояние социально-демографической общности, при котором молодые люди способны адаптироваться к изменяющимся социальным условиям, преобразовывать себя и социальную среду; готовы к выполнению своих социальных функций и социальной интеграции, к сопротивлению деструктивным общественным процессам и явлениям» [1].

Верность, любовь, брак, уважение, продолжение рода – традиционные семейные ценности. Современная молодёжь по-новому восприни-

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и Правительства Алтайского края в рамках научного проекта № 17-13-22008.

мает их. Время стремительно мчится вперёд, исчезают стереотипы, информационное общество диктует свои правила, но по-прежнему одним из важнейших аспектов социального здоровья студенческой молодёжи является семья.

Наиболее яркое представление о соотношении традиционного и инновационного в семейной сфере студенческой молодёжи Алтайского края дают данные социологического опроса (в рамках реализации проекта № 17-13-22008 «Социальное здоровье в исторической памяти, ценностных ориентациях и повседневных практиках молодежи» регионального конкурса РФФИ «Российское могущество прирастать будет Сибирью и Ледовитым океаном» 2017 – Алтайский край (науч. рук. – д-р социол. наук., проф. Н.А. Матвеева). Сотрудниками учебной научной исследовательской лаборатории «Социология народного образования» АлтГПУ разработана программа и инструментарий социологического исследования, в качестве основного метода сбора социальной информации был выбран опрос в форме группового анкетирования). Насколько важна для молодых людей семья, можно судить по ответам респондентов на вопрос: «Для чего человеку нужна семья?» Ответы участвовавших в опросе студентов распределились следующим образом:

- без семьи жизнь теряет смысл – 22,4 %;
- ради детей, продолжения рода – 16,2 %;
- каждый человек должен иметь семью – 13,4 %;
- чтобы прожить жизнь с любимым человеком – 10,4 %;
- чтобы полностью реализовать себя как личности – 9,0 %.

В семье воспитывается гармоничность отношений личности, в частности её межличностные отношения и самоотношение, которые являются критериями социального здоровья молодого человека. Выявить их позволили ответы на вопрос об основных мотивах создания семьи. Исследование подтверждает вывод о том, что по-прежнему для молодёжи ими являются:

- любовь – 47,6 %;
- рождение ребёнка – 18,6 %;
- совместимость характеров – 13,7 %, а такие ответы, как:
- материальная обеспеченность – 7,6 %;
- сексуальная совместимость – 6,7 %;
- независимость от родителей – 4,9 %, оказались не очень важными.

Студенческая молодёжь всё больше сегодня ориентируется на двухдетную семью. Именно 57 % опрошенных студентов выбрали этот вариант ответа и, видимо, не случайно. Такая тенденция ярко проявляется в современной России. Примерно поровну (12 % и 13 % респондентов) ориентируются на однодетную и многодетную, то есть трёхдетную семью.

Другим критерием, определяющим социальное здоровье студенческой молодёжи, является следование семейным традициям. Данные

исследования показывают, что для большинства студентов ориентиром в отношении полов является семейная жизнь их родителей. Однако настораживает тот факт, что почти 5 % респондентов ответили, что в семье нет никаких традиций. Основными же традициями для тех, у кого они есть, являются:

- встреча Нового года всей семьёй – 24,3 %;
- организация праздника на день рождения кого-либо из членов семьи – 23,1 %;
- семейный отдых на природе – 19,7 %;
- совместное проведение отпуска – 11,2 %.

Таким образом, около половины опрошенных респондентов подтверждают, что Новый год – это семейный праздник и отмечают его в кругу семьи, а также дни рождения и совместный отдых.

Социальная зрелость личности, её ответственность, готовность или неготовность к семейной жизни также могут быть показателями социального здоровья молодого человека. Исследование показало, что полностью студенты готовы «к оказанию эмоциональной поддержки членам семьи – 56 %», «к организации и проведению совместного досуга – 52 %», «к упорядоченным сексуальным отношениям – 50 %», а вот «к ответственности за формирование и распределение семейного бюджета – 39 %», «к организации хозяйства и ведению семейного быта – 35 %», «к рождению и воспитанию детей» готовы всего 10 % опрошенных.

Таким образом, студенческая молодёжь через своё отношение к семейным ценностям демонстрирует желание и готовность к выполнению социальных функций и интеграции в современном меняющемся обществе.

Список использованной литературы

1. Кулиш, В.В. Социальное измерение здоровья молодежи: проектирование показателей комплексного социологического исследования [Электронный ресурс] / В.В. Кулиш, Н.А. Матвеева // Современные исследования социальных проблем. – 2017. – Т. 8. – № 6. – С. 89–102. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/10017/pdf>, свободный.

РОЛЬ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ РАННЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА КАК ПЕРСПЕКТИВА СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

THE ROLE OF PARENTING IN THE CONTEXT OF EARLY PREVENTION OF EXTREMISM AS A FUTURE SOCIAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE

Е.С. Арсентьева

ассистент кафедры
общей и прикладной психологии,
Алтайский государственный университет,
г. Барнаул, Россия

А.С. Кузьмина

старший преподаватель кафедры
общей и прикладной психологии,
Алтайский государственный университет,
г. Барнаул, Россия

E.S. Arsenyeva

assistant, Department general
and application-oriented psychology,
Altai state university,
Barnaul, Russia

A.S. Kuzmina

senior teacher,
Department general
and application-oriented psychology,
Altai state university
Barnaul, Russia

В статье изучается роль родительского воспитания в формировании агрессивного поведения детей дошкольного возраста как ранняя профилактика экстремизма. Выявлено, что агрессивное поведение дошкольников связано со стилем детско-родительских отношений.

Ключевые слова: экстремизм, агрессия, дошкольник, детско-родительские отношения.

This article examines the role of parental education in shaping aggressive behavior in preschool children as an early prevention of extremism. It is revealed that the aggressive behavior of preschoolers interrelated with the style of parent-child relationships.

Key words: extremism, aggression, preschool child, child parental relations.

Проблема экстремизма является очень актуальным направлением исследования в разных сферах жизни, в том числе и в современной психологии.

Как известно, экстремизм – это приверженность к крайним взглядам, методам действия. Так же и в отечественной психологии исследователи рассматривают агрессию, как целенаправленное, разрушительное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, причиняющее физический ущерб людям и вызывающее у них психологический дискомфорт.

Одним из ключевых направлений борьбы с террористическими и экстремистскими проявлениями в общественной среде выступает их профилактика. Особенно важно проведение такой профилактической работы не только в среде молодежи, так как именно указанная среда в силу целого ряда различных факторов является одной из наиболее уязвимых в плане подверженности негативному влиянию разнообразных антисоциальных и криминальных групп, но и среди более юных лиц, точнее внутри семьи.

Рост агрессивных тенденций в детской среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества. Агрессивность затрудняет приспособление детей к условиям жизни в обществе, порождает противоречие с окружающими их людьми, способствует развитию «низкого уровня культуры», а значит, является прямым путем к формированию экстремистских наклонностей.

Агрессивные реакции усваиваются и поддерживаются путём непосредственного участия в ситуациях проявления агрессии, а также в результате пассивного наблюдения проявлений агрессии. Научение агрессивному поведению является одной из наиболее важных проблем. На первом месте здесь стоит влияние взаимоотношений родителей и детей. Поэтому важным аспектом является изучение взаимосвязи различных стилей детско-родительских взаимоотношений и особенностей формирования агрессивного поведения у дошкольников.

Проблемами изучения агрессивного поведения, детско-родительских отношений и развития ребенка занимались такие ученые, как А. Бандура, Д. Доллард, Н. Миллер, К. Роджерс, М. Кляйн, Е.Т. Соколова, А.И. Захаров, В.В. Столин, А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис и др.

В данной работе были использованы методы психологической диагностики:

1. Проективные методики «Несуществующее животное», «Кактус», «Кинетический рисунок семьи», использованы с целью изучения агрессивности дошкольников.

2. Методика PARI, опросник родительских установок, был применен для изучения отношения матери к своей родительской роли.

3. Опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» (Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис) был применен для изучения нарушений в стратегиях родительского воспитания.

Исследование проводилось в МАДОУ «Детский сад № 270» в двух группах детей. Всего в исследовании приняли участие 60 дошкольников и их матери. Все семьи, принимающие участие в исследовании, были полными.

Поскольку основным воспитателем ребенка в первые годы его жизни является мать, мы приняли решение изучать особенности проявления агрессивного поведения дошкольников в контексте стиля воспитания и родительских установок матери ребенка.

По результатам проективных методик все дошкольники были разделены на 2 группы: с высоким и низким уровнем проявления агрессивности. Кроме того, анализ результатов показал, что агрессивные проявления, как у девочек, так и мальчиков дошкольного возраста, носят инструментальный и защитный характер. Причем для девочек характерно вербальное проявление агрессии, а для мальчиков физическое проявление агрессии.

В дальнейшем задачей исследования явилось выявление типов воспитания у матерей дошкольников с высоким уровнем проявления агрессивности и сравнение с типом воспитания у дошкольников с низким уровнем проявления агрессивности. Данная задача решалась с помощью анализа средних значений и с помощью Т-критерия Стьюдента по методике АСВ «Анализ семейных взаимоотношений».

Анализ результатов работы позволяет говорить о том, у матерей мальчиков с высоким уровнем агрессивности (по сравнению с матерями мальчиков с низким уровнем агрессивности) получены высокие результаты по шкале «воспитательная неуверенность» (ВН). К ребенку предъявляется минимум требований, предоставляется ему максимум прав. Типичная комбинация в такой семье – бойкий, уверенный в себе ребенок, смело ставящий требования, и нерешительная, винящая себя во всех неудачах с ним мама.

К мальчикам с низким уровнем агрессивности применяют минимальное количество санкций, т. к. показатель по шкале «минимальность санкций» (С-) выше, а мальчиков с высоким уровнем агрессивности, по-видимому, наказывают чаще.

Кроме того, матерям мальчиков с высоким уровнем проявления агрессивности характерна неустойчивость стиля воспитания (шкала Н), под которым понимается резкая смена стиля приемов воспитания, представляющих собой переход от очень строгого к либеральному и затем, наоборот, переход от значительного внимания к ребенку к эмоциональному отвержению его родителями.

Таким образом, для матерей, имеющих мальчиков дошкольного возраста с высоким уровнем проявления агрессии, в отличие от матерей с низким уровнем проявления агрессивности, характерна воспитательная неуверенность, неустойчивость типа воспитания, гипопротекция, применение наказаний.

Матерям девочек с низким уровнем агрессивности характерно придерживаться таких типов воспитания, как гиперпротекция, потворствование, минимальность санкций, недостаточность требований, недостаточность запретов.

В то время как матерям девочек с высоким уровнем агрессивности характерно придерживаться таких типов воспитания, как чрезмерность требований, воспитательная неуверенность, неустойчивость стиля воспитания. Подобное сочетание типов воспитания описывается авторами методики АСВ как «эмоциональное отвержение ребенка». Как описано в ключе методики, в основе эмоционального отвержения лежит осознаваемое или неосознаваемое отождествление родителями ребенка с какими-либо отрицательными моментами в собственной жизни. Ребенок в этой ситуации может ощущать себя помехой в жизни родителей, которые устанавливают в отношениях с ним большую дистанцию.

У матерей девочек с высоким уровнем агрессивных проявлений (по сравнению с матерями девочек с низким уровнем агрессивности) получены высокие результаты также по шкале «воспитательная неуверенность» (ВН).

Также стоит отметить, что шкала «минимальность санкций» (С-) и «потворствование» (У-) выше у матерей девочек с низким уровнем агрессивности. Так, матери девочек с низким уровнем проявления агрессивных реакций предпочитают обходиться либо вовсе без наказаний, либо применяют их крайне редко, часто балуют своих дочерей. А матери девочек с высоким уровнем агрессивности наказывают своих дочерей чаще и не балуют их. Можно предположить, что дочь копирует модель поведения матери и применяет агрессивные проявления для достижения желаемых целей. А также у матерей девочек с низким уровнем проявления агрессивности более выражена шкала гиперпротекции (Г+), что позволяет нам предположить, что неагрессивным девочкам уделяют внимания больше, чем агрессивным, поскольку они выполняют правила общества, предъявляемые к ним.

Таким образом, для матерей девочек с высоким уровнем агрессивности (в отличие от матерей девочек с низким уровнем агрессивности) наиболее характерны воспитательная неуверенность, неустойчивость стиля воспитания, а также сочетания типов воспитания, свидетельствующих об эмоциональном отвержении ребенка. Полученные результаты позволяют сделать предположение о том, что агрессивность у дошкольников связана с привлечением к себе внимания матери и направлена на достижение определенных целей, что свидетельствует об инструментальном и защитном характере проявления агрессивности.

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что для матерей агрессивных дошкольников в стиле воспитания характерно придерживаться таких стратегий, как эмоциональное отвержение, воспитательная неуверенность, неустойчивость стиля воспитания.

Таким образом, применение таких стратегий в воспитании матери, как воспитательная неуверенность, неустойчивость стиля воспитания и эмоциональное отвержение, способствуют формированию агрессивности. Дошкольники используют агрессивность как способ привлечения внимания, а также используют агрессию как способ достижения поставленной цели. Кроме того, при стиле воспитания «эмоциональное отвержение» мать может проявлять агрессивность по отношению к ребенку.

Следующей задачей явилось изучение родительских установок у матерей девочек и мальчиков с высоким уровнем проявления агрессивности.

Так, для матерей мальчиков с высоким уровнем агрессивности (в отличие от матерей мальчиков с низким уровнем агрессивности) характерны доминирование матери, несамостоятельность матери, установка на сверхавторитет родителей, ориентация на партнерские, уравненные

отношения. А для матерей мальчиков с низким уровнем агрессивности свойственна установка «опасение обидеть ребенка». Можно предположить, подобные родительские установки формируют дисгармоничный стиль воспитания и ведут к формированию агрессивности.

Полученные результаты согласуются с результатами, полученными по опроснику АСВ, по результатам которого для матерей мальчиков с высоким уровнем агрессивности характерна воспитательная неуверенность, эмоциональное отвержение ребенка.

Для матерей девочек с высоким уровнем агрессивности характерны опасение обидеть ребенка, ориентация на партнерские, уравненные отношения, высокая раздражительность матери и сверхавторитет родителей. А также для матерей девочек с высоким уровнем агрессивности характерна установка на доминирование матери и подавление воли ребенка. Можно предположить, девочки с высоким уровнем агрессивности копируют модели поведения, установки матери, в том числе и повышенную раздражительность, склонность к доминированию в отношениях.

А для матерей девочек с низким уровнем агрессивности характерна установка на чрезмерную заботу о своем ребенке. Данные результаты также согласуются с результатами, полученными с помощью опросника АСВ.

В качестве практического применения результатов исследования особенностей проявления агрессивного поведения детей дошкольного возраста в контексте детско-родительских отношений для родителей агрессивных мальчиков и девочек были разработаны индивидуальные рекомендации по результатам психологической диагностики. А также с родителями была проведена групповая беседа «Экстремизму – нет! Агрессивные проявления дошкольников и тип воспитания матери», в ходе которой родителям были озвучены результаты исследования в обобщенной форме. Было освещено, как связаны агрессивные проявления у девочек и мальчиков с типом детско-родительских отношений. Также рассматривались негативные родительские установки, которые отрицательно сказываются на процессе воспитания и ведут к формированию и поддержанию проявлений агрессивного поведения. Была проведена открытая лекция, посвященная молодежному экстремизму.

Следует отметить, что родители заинтересованно слушали информацию. Многие задавали вопросы относительно того, что делать, если ребенок ведет себя агрессивно, как справиться с агрессивностью. В ходе ответов было отмечено, что нами выявлены результаты, свидетельствующие о взаимосвязи агрессивных проявлении и типа воспитания.

Экстремизм и терроризм представляют собой угрозу для общества. Как говорят, лучше предупредить болезнь, чем лечить ее. Мы должны по максимуму приложить все усилия для того, чтобы осуществить всевозможные меры профилактики такого разрушительного явления, как экстремизм.

Только взрослый может обеспечить ребенку оптимальную социальную среду для его взросления, только взрослый может эту среду улучшить, создать в ней пространство для конструктивного взаимодействия. Кто, как не родитель, способен создать и использовать механизмы эффективного влияния на процесс социализации личности ребенка. Кто, как не семья, способствует включению ребенка в его социокультурное пространство ближайшего сообщества и социума в целом.

Итогом такой работы должно стать формирование толерантной, ответственной, успешной личности, ориентированной на ценности гражданственности и патриотизма.

Список использованной литературы

1. Абрумова, Т.С. Возрастная психология : учебное пособие / Т.С. Абрумова. – Москва ; Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 621 с.
2. Арутюнянц, Э. Педагогический потенциал семьи и проблема социального инфантилизма молодёжи / Э. Арутюнянц. – Вильнюс, 1988. – 408 с.
3. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – Москва : Феникс, 1995. – 290 с.
4. Бютнер, К. Жизнь с агрессивными детьми / К. Бютнер. – Москва : Лабиринт, 1991. – 366 с.
5. Варга, А.А. Структура и типы родительского отношения : дис. ... канд. психол. наук / А.А. Варга. – Москва, 1986. – 316 с.
6. Гозман, Л.Я. Социально-психологические исследования семьи: проблемы и перспективы / Л.Я. Гозман, Ю.Е. Алёшина // Психологический журнал. – 1991. – № 4. – С. 23–41.
7. Захарова, Е.И. Исследование особенностей эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия / Е.И. Захарова // Психолог в детском саду. – 1998. – № 1. – С. 9–17.
8. Зиновьева, М.В. Взаимосвязь детско-родительских отношений и ненормативного поведения детей дошкольного возраста / М.В. Зиновьева // Психологическая наука и образование. – 2000. – № 3. – С. 35–41.
9. Кравцова, К.К. Как помочь детям преодолеть трудности в поведении / К.К. Кравцова, А.А. Нурхонова. – Минск : Сфера, 1990. – 246 с.
10. Кошкарлова, Т.А. Психологический анализ проблем детско-родительских отношений / Т.А. Кошкарлова // Школа здоровья. – 2004. – № 2. – С. 5–14.
11. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребёнка / М.И. Лисина. – Москва ; Воронеж, 1997. – 216 с.
12. Немов, Р.С. Психология : учебник : в 3 кн. / Р.С. Немов. – 3-е изд. – Москва : Владос, 1998. – 686 с.

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

LIFE GUIDELINES FOR DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Е.С. Арсентьева

ассистент кафедры
общей и прикладной психологии,
Алтайский государственный университет,
г. Барнаул, Россия

А.С. Кузьмина

старший преподаватель кафедры
общей и прикладной психологии,
Алтайский государственный университет,
г. Барнаул, Россия

E.S. Arsenyeva

assistant, Department general
and application-oriented psychology,
Altai state university,
Barnaul, Russia

A.S. Kuzmina

senior teacher, Department general
and application-oriented psychology,
Altai state university
Barnaul, Russia

Статья посвящена изучению ценностных ориентаций и самоотношения у людей, у которых диагностировано заболевание сердечно-сосудистой системы, и у людей, у которых данного диагноза нет. Анализ проделанной работы показал, что по многим показателям уровень тех или иных характеристик у людей с заболеванием гораздо ниже, чем у людей без наличия данного заболевания.

Ключевые слова: самоотношение, ценности, самоуважение, самопринятие, самопонимание.

The article is devoted to the study of value orientations and self in people diagnosed with the disease of the cardiovascular system in people who have this diagnosis no. The analysis of the experience showed that in many respects the level of various characteristics in people with the disease are much lower than in people without the presence of this disease.

Key words: self-relation, values, self-esteem, self-acceptance, self-understanding.

В настоящее время все острее встает проблема развития личности и использования своего человеческого потенциала, особенно если это касается лиц с социально-значимыми заболеваниями. Очень интересным для изучения является исследование ценностей человека в состоянии болезни. Ведь известно, что ценностные ориентации – важнейшие элементы внутренней структуры личности, закрепленные жизненным опытом индивида, всей совокупностью его переживаний и отграничивающие значимое, существенное для данного человека от незначимого, несущественного.

Изучение ценностных ориентаций является очень важным моментом, так как именно это связано с направленностью личности. Они определяют выбор действия стратегии поведения и в целом регулируют деятельность и поведение личности. Ценностные ориентации определяют жизненные цели человека. Ценностные ориентации выражают сознательное отношение человека к социальной действительности, определяют широкую мотивацию его поведения и оказывают существенное влияние на все стороны его жизни.

Положительное самоотношение личности при этом играет важную роль, поскольку оказывает влияние как на адаптацию человека в состоянии болезни и реабилитацию лиц после различных хирургических вмешательств, так и в целом на всю жизнь, позволяет жить полноценной жизнью и стремиться к самореализации.

Категория «самоотношение» рассматривается как единство содержательных и динамических аспектов личности, мера осознания и качество эмоционально-ценностного принятия себя как инициативного и ответственного начала социальной активности. Самоотношение как свойство личности теснейшим образом связано с целями ее жизни и деятельности, с ее ценностными ориентациями, выступает важнейшим фактором образования и стабилизации ее единства.

Ценностные ориентации определяют систему отношения человека, в том числе к себе и своей болезни. Самоотношение личности выступает индикатором удовлетворения ценностных ориентаций.

Проблемы реакции личности на болезнь и проблемы внутренней картины болезни описаны такими учеными, как А. Адлер и Л.С. Выготский, И.Л. Перожек, Н.М. Жариков, В.В. Николаева, Д.Н. Исаева, Б.А. Якубов, Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушакова, А.Е. Личко, Н.Я. Иванов и др.

В целом изучением самоотношения и ценностных ориентаций занимались различные ученые, как отечественные, так и зарубежные: В.В. Столин, В. Шибутани, С.Р. Пантилеев, А.А. Налчаджан, Р. Бернс, У. Джеймс, В.А. Ядов, С.Л. Рубинштейн.

Главной задачей данного исследования выступает изучение ценностных ориентаций людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и сравнение полученных данных с людьми без данного диагноза.

На первоначальном этапе испытуемые были продиагностированы посредством методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева. На рис. 1 представлены средние значения по общему уровню смысловых ориентаций в двух группах испытуемых.

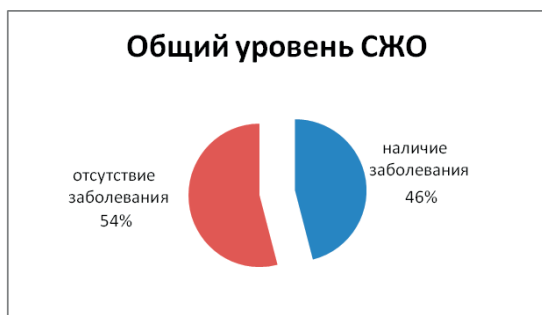


Рис. 1. Сравнительный анализ средних значений по общему уровню смысловых ориентаций в двух группах испытуемых

Результаты обработаны с помощью метода математической статистики «Т-критерий Стьюдента». Видно, что осмысленность жизни у людей с отсутствием заболевания выше, чем при наличии заболевания. Возможно, это объясняется фрустрацией значимых ценностей, наличием значительных жизненных ограничений у людей с сердечно-сосудистыми системами.

На рис. 2 представлены средние значения по шкалам теста смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева в двух группах испытуемых.

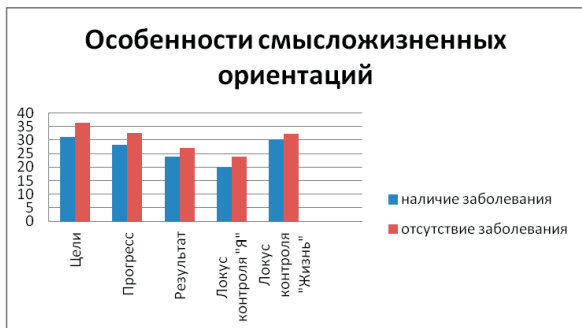


Рис. 2. Сравнительный анализ средних значений по шкалам теста смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева в двух группах испытуемых

Анализируя средние значения по шкалам теста смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева в двух группах испытуемых, было выявлено, что наивысшие значения получились по шкалам «Цели в жизни» и «Локус контроля «Жизнь»». Это может говорить о том, что для всех испытуемых важно иметь цель в жизни, потому что именно она наполняет ее, придает ей смысл и ценность. Целеполагание предполагает наличие целедостижения, поэтому таким людям важно ставить перед собой цели, принимать решения и действия для их достижения.

Можно отметить, что по каждой шкале опросника у людей без наличия заболевания показатели выше, чем у людей с заболеванием, что свидетельствует о том, что здоровые люди принимают свой процесс жизни как гораздо интересный, насыщенный и наполненный смыслом. Люди с отсутствием заболевания больше удовлетворены не только результативностью своей жизни, но и своей самореализацией. Здоровые люди в большей степени представляют себя как сильную личность, которая обладает внутренней свободой и силой для выстраивания наиболее качественного способа существования. Отсюда следует, что для людей с заболеванием сердечно-сосудистой системы менее характерно иметь представление о себе как о сильной личности, обладающей свободой выбора.

Далее испытуемые были продиагностированы посредством теста-опросника самооотношения В.В. Столина и С.Р. Пантилеева.

На рис. 3 представлены средние значения шкал самооотношения в двух группах испытуемых.

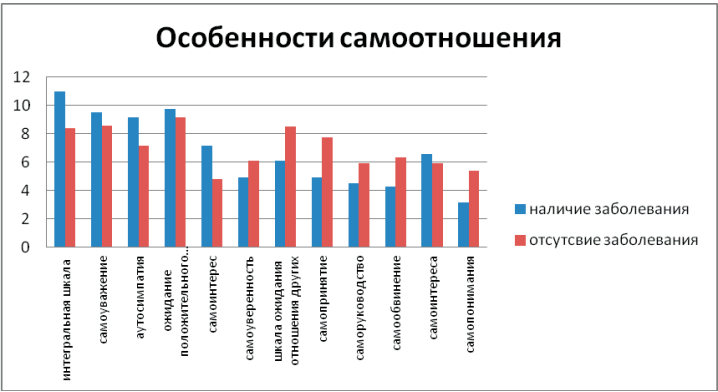


Рис. 3. Сравнительный анализ средних значений шкал самооотношения в двух группах испытуемых

Далее с помощью Т-критерия Стьюдента на уровне значимости ($p<0,5$) выявлены достоверные различия по особенностям самооотношения у людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, результаты которого представлены в таблице.

Результаты Т-критерия Стьюдента по особенностям самооотношения у людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и у людей без этого заболевания

Шкала	Количество человек	Группа испытуемых	Среднее значение	Уровень значимости
Самоуважение	20	С заболеванием	6,85	0,02
	20	Без заболевания	3,99	
Самопринятие	20	С заболеванием	5,21	0,03
	20	Без заболевания	8,18	
Самопонимание	20	С заболеванием	2,97	0,04
	20	Без заболевания	4,76	

Результаты Т-критерия Стьюдента по особенностям самооотношения у людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и у людей без этого заболевания позволяют нам говорить о том, что у людей с заболеванием сердечно-сосудистой системы уровень самоуважения гораздо выше, чем у людей с отсутствием данного заболевания. В отличие

от этого самопринятие и самопонимание выше у контрольной группы без наличия данного заболевания. Эти данные позволяют судить о том, что людям с заболеванием сердечно-сосудистой системы свойственно в большей степени быть внутренне честным по отношению к себе, у таких людей выше степень саморукводства и самоуважения. Такие люди ценят собственное «Я» по критериям моральности, успешности, нравственности, целеполагания и целедостижения.

Можно предположить, что течение болезни и ее лечение предполагают многочисленные сложности, преодолевая которые люди из основной группы начинают себя больше ценить и уважать.

В то же время отмечается тот факт, что несколько низкий уровень самопринятия и самопонимания может отражать внутренние переживания личности по поводу себя и своего заболевания. В таком случае речь идет о том, что у людей занижено чувство симпатии к себе, они зачастую не согласны со своими внутренними побуждениями. Кроме того, больным может быть сложно легко и снисходительно относиться к самому себе, что может обернуться даже самообвинением. Интересен тот факт, что достоверных различий по особенностям самоотношения у мужчин и женщин с заболеваниями сердечно-сосудистой системы не выявлено.

Для выявления взаимосвязи пространства смысложизненных ориентаций и особенностей самоотношения у людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы применен корреляционный анализ Спирмена, по результатам которого получены значимые корреляционные связи.

Получены положительные корреляции у шкалы «Локус контроля – Я» опросника смысложизненных ориентаций со шкалами «интегрального самоотношения» (0,61), «саморукводства» (0,64), «ожидаемого отношения других» (0,66) и отрицательные связи шкалы «Локус контроля – Я» опросника смысложизненных ориентаций со шкалой «самообвинение» (-0,64).

Эти результаты позволяют свидетельствовать, что представление о себе как о сильной личности, которая способна ставить перед собой цели и достигать их, у людей с заболеванием сердечно-сосудистой системы связано с положительным дружественным отношением к себе, к своим внутренним потребностям и желаниям, с высоким уровнем саморукводства, низким уровнем самообвинения. Кроме того, представление о себе как о сильной личности связано с позитивными оценками окружающих людей, о чем свидетельствует положительная связь шкалы «Локус контроля – Я» и шкалы «ожидаемого отношения других». Зависимость от мнения и оценок окружающих людей, ориентация на получения одобрения и принятия формируют внутреннюю картину болезни и отношения к себе и своей личности.

Список использованной литературы

1. Абрамова, Г.С. Психология в медицине / Г.С. Абрамова, Г.С. Юдина. – Москва : Кафедра-М, 1998. – 124 с.
2. Александер, Ф. Психосоматическая медицина / Ф. Александер. – Москва : Геррус, 2003. – 350 с.
3. Выготский, Л.С. Дефект и компенсация / Л.С. Выготский // Собр. соч. : в 6 т. – Москва : Просвещение, 1984. – Т. 5. – 209 с.
4. Квасенко, А.В. Психология больного / А.В. Квасенко. – Ленинград : Речь, 1980. – 57 с.
5. Лурия, Р.А. Внутренняя картина болезни / Р.А. Лурия. – Москва : Наука, 1970. – 362 с.
6. Пантелеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантелеев. – Москва : Изд-во МГУ, 1991. – 108 с.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ЮНОШЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

COPING BEHAVIOR OF ADOLESCENT DEPRIVED OF PARENTAL CARE

Е.В. Васильева

магистрант,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия
Научный руководитель –
С.Н. Мельничук

E.V. Vasilyeva

Student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье рассматривается понятие копинг-стратегии, особенности проявления копинг-поведения в юношеском возрасте, раскрывается актуальность изучения особенностей копинг-поведения у юношей, оставшихся без попечения родителей.

Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-стратегия, совладающее поведение, юношеский возраст, юноши, оставшиеся без попечения родителей.

The article considers the concept of coping strategies, peculiarities of coping behavior in adolescence, reveals the relevance of studying the peculiarities of coping behavior of adolescent deprived of parental care.

Key words: coping behavior, coping strategies, adolescence, adolescent deprived of parental care.

Современная окружающая среда предъявляет нарастающие требования к человеку в части поиска оптимальных решений в трудных, стрессовых, неоднозначных ситуациях. На протяжении всей своей жизни человек может оказываться в различных ситуациях, некоторые из которых могут быть субъективно оценены как трудные, нарушающие привычный ход жизни. В связи с этим закономерно растет интерес исследователей к особенностям совладающего или копинг-поведения личности в сложных жизненных ситуациях.

В настоящее время психологи предпринимают попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями, стрессовыми ситуациями. Копинг-поведение в отечественной и зарубежной психологии принято обозначать как процесс преодоления человеком трудных жизненных ситуаций. В российской психологии синонимом понятия копинг является адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление [6]. Феноменология совладающего поведения и психологической защиты широко представлена как в зарубежных, так и в отечественных исследованиях. Данные вопросы освещались в теориях личности З. Фрейда, К. Хорни, Э. Фромма и др.; транзактном анализе Э. Берна; гуманистической психологии К. Роджерса, К. Коула; учении об общем адаптационном синдроме Г. Селье и др. Среди отечественных психологов проблематикой совладающего поведения занимались Л.И. Анцыферова, Л.Г. Дикая, А.В. Махнач, С.К. Нартова-Бочавер, К. Муздыбаев, А.В. Либина, В.Г. Каменская, Т.Л. Крюкова, И.Г. Малкина-Пых, Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова, Г.С. Корицова и другие ученые.

Проблема совладающего поведения рассматривается как деятельность личности, направленная на сохранение и поддержание баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими требованиям. Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий. Копинг-стратегии – это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу как способ управления стрессом. Относительно стабильные личностные и социальные характеристики людей, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий, рассматриваются в качестве копинг-ресурсов [3].

В большинстве работ, касающихся проблемы копинг-поведения, используется типология копинг-ресурсов, предложенная С. Фолкманом. С. Фолкман выделяет следующие виды копинг-ресурсов: физические (здоровье, выносливость), материальные (имущество, деньги), психологические (убеждения, самооценка, локус контроля, мораль и т. д.), социальные (социальные связи человека). Автор подразделяет ресурсы на личностные и средовые. Личностные ресурсы включают в себя ресурсы когнитивной сферы (возможности, позволяющие оценивать воздействие социальной среды); ресурсы самосознания (Я-концепция, представления человека о себе); ценностно-мотивационную структуру личности; позицию человека по отношению к смерти, жизни, любви, одиночеству, вере; духовность человека; конкретные личностные качества, свойства (интернальный локус контроля, аффилиация, эмпатия, социальная компетентность). Ресурсы социальной среды связаны с системой социальной поддержки (окружение, в котором живет человек: семья, общество) и социально-поддерживающим процессом (умение находить, принимать, оказывать социальную поддержку) [8].

Одним из центральных вопросов в теории копинга является вопрос о его динамике. Исследователями установлена существенная разница в проявлении копинг-стратегий у людей в разные возрастные периоды [4]. При этом особое значение психологическая защита приобретает в юношеском возрасте. Данный период характеризуется вступлением человека в самостоятельную жизнь, поиском места в обществе, профессиональным самоопределением, это время выбора жизненного пути, учебы по выбранной специальности. Юношеский возраст традиционно рассматривается как время отчуждения от взрослых, переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Юноши стремятся противопоставить себя родителям, отстоять свои права, выйти из-под опеки и контроля. Все это создает ощущение тревоги и беспокойства. Именно в это время активно идет процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, определение успешных стратегий копинг-поведения. Выработка конструктивных способов совладания с трудными ситуациями во многом определяет успешность при решении ведущих задач данного возраста.

Одним из самых важных средовых копинг-ресурсов является социальная поддержка. В своих работах Ю.А. Дружинина указывает на ближайшее семейное окружение как на один из основных источников становления совладающего поведения и формирования индивидуального стиля совладания с трудностями у юношей [2]. Опыт родителей позволяет сформировать определенную модель совладающего поведения и на основе ее сконструировать собственный стиль копинг-поведения. Интерес вызывает ситуация, когда развитие личности идет в условиях отсутствия родительского воспитания.

На данный момент в отечественной психологии копинг-поведение у юношей, оставшихся без попечения родителей, остается мало изученным. По официальным данным сайта Федеральной службы государственной статистики, в 2016 году число детей, оставшихся без попечения родителей в России, составляет более 360 тысяч человек [9]. В связи с чем актуальным становится исследование специфики и особенностей совладающего поведения у юношей, оставшихся без попечения родителей, что позволит увидеть важные ресурсы, способные компенсировать отсутствие семейного воспитания, применение которых поможет сформировать у юношей не только модель, но и опыт эффективного совладания с трудными жизненными ситуациями. Результаты подобного исследования могут быть использованы для создания более благоприятных социально-психологических условий для личностного роста, формирования продуктивных способов поведения в конфликтных и других сложных жизненных ситуациях у юношей, оставшихся без попечения родителей.

Список использованной литературы

1. Донцов, Д.А. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста / Д.А. Донцов, М.А. Донцова // Образовательные технологии. – 2013. – № 2. – С. 34–42.
2. Дружинина, Ю.А. Особенности совладающего поведения в подростковом возрасте / Ю.А. Дружинина // Омский научный вестник. – 2012. – № 5 (112). – С. 172–176.
3. Кобзева, О.В. Проявление копинг-поведения в юношеском возрасте / О.В. Кобзева // Вектор науки ТГУ. – 2011. – № 3 (6). – С. 155–158.
4. Куфтяк, Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте [Электронный ресурс] / Е.В. Куфтяк. – Режим доступа: <http://psystudy.ru/nim/2012n2-22/656-kuftyak22.html> (дата обращения: 12.06.2017).
5. Либин, А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями / А. Либин, А. Либина // Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В. Либина. – Москва, 1998. – С. 190–204.
6. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
7. Рубцова, М.О. Взаимосвязь эмпатии и копинг-стратегий поведения в юношеском возрасте / М.О. Рубцова // Актуальные проблемы психологии личности : сб. ст. по матер. V междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск : СибАК, 2011.
8. Фолкман, С. Персональный контроль, стресс и копинг-процессы / С. Фолькман. – Москва : Медицина, 1984. – 54 с.
9. Численность детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в возрасте до 18 лет, имеющих право на получение мер социальной поддержки за счет средств бюджета субъекта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/family/4-5.xls (дата обращения 12.06.2017).

РАЗВИТИЕ МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИХ ОСНОВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

DEVELOPMENT OF THE WORLD OUTLOOK OF A HEALTHY
LIFESTYLE IN THE PROCESS OF RESEARCH WORK OF STUDENTS

П.Г. Вегнер

преподаватель,

П.Г. Воронцов

канд. филос. наук,

Т.С. Просекова

преподаватель,

Е.В. Ушакова

д-р филос. наук, профессор,

Алтайский государственный

медицинский университет,

г. Барнаул, Россия

P.G. Wegner

teacher,

P.G. Vorontsov

Cand. philos. sciences,

T.S. Prosekova

teacher,

E.V. Ushakova

Doctor of Science. philos. sci., Professor,

Altai State Medical University,

Barnaul, Russia

В статье приводятся дополнительные аргументы о необходимости развития теоретических и прикладных форм научно-исследовательской работы студентов (НИРС) по предмету «Физическая культура».

Ключевые слова: мировоззрение студента, научно-исследовательская работа студентов, здоровый образ жизни, связь теории и практики.

The article gives additional arguments on the need to develop theoretical and applied forms of students' research work (SRWS) on the subject «Physical Culture».

Key words: the student's outlook, the research work of students, a healthy lifestyle, the connection between theory and practice.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это та основа, которая формирует здоровье человека в период его взросления и создает потенциал здоровья человека на всю жизнь. Вузовская молодежь представляет будущий социальный, демографический и профессиональный потенциал страны. В период обучения в вузе молодой человек осознанно переходит из периода внешнего управления своей деятельностью – к самоуправлению, что важно – на пути к его целенаправленному оздоровлению. Но чтобы этот процесс происходил планомерно, целенаправленно и эффективно, необходимо формирование соответствующего мировоззрения. Авторы считают, что важную роль в формировании мировоззрения ЗОЖ может иметь верно организованная при кафедрах физической культуры в физкультурных вузах научно-исследовательская работа студентов (НИРС). В процессе осуществления собственной творческой научной работы студент не только приобретает навыки и опыт проведения исследований, но и формирует собственное убеждение и мировоззрение, в том числе, относительно теоретических основ и практики реализации ЗОЖ.

В представленном материале дается научно-теоретический анализ взаимосвязи проблем научно-исследовательской работы студентов по кафедре физической культуры и практикой здорового образа жизни студентов, преобладает комплексная методология оценки проблемы и получаемых результатов (диалектическая, системная). Применены методы сравнения, аналогии, анализа и синтеза, индукции и дедукции, а также интерпретации конкретных результатов применительно к исследуемой теме.

XXI век знаменует не только высокий уровень научно-технического прогресса, эпоху глобального потребления, но и целый спектр нарастающих противоречий в жизни людей: от крайне комфортного существования – до нежелания продолжать жизнь от внутреннего опустошения; от заболеваний в условиях комфорта – до здоровых форм производительного труда; от желания вести здоровый образ жизни – до безразличия к собственному здоровью и разнообразных зависимостей от внешней среды – информационной, экономической, экологической и т. п.; от понимания комплекса нарастающих проблем – до беспомощности перед ними [2, 5, 6].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) в широком понимании – это такие установки бытия отдельных людей и сообществ, которые в целом соответствуют ноосферным установкам движения цивилизации – установкам на совершенствование человека, сообществ людей в балансе с окружающим миром. Напротив, нездоровый, патогенный образ жизни – это такой образ жизни, который разрушает телесное, психическое и духовно-нравственное здоровье человека, разрушает здоровую социальную и природную среду его существования, нарушает баланс отношений личности и общества, человека и природы, определяет в целом соответствие жизни людей некротическому пути цивилизации к ее самораспаду и в итоге – уничтожению жизни на планете [5, с. 38]. Если еще в середине XX века такие стратегические векторы жизни людей казались преждевременными или даже бессмысленными, то сегодня они все более приобретают характер социально-природных реальностей, в том числе с нарастанием опасностей вектора распада человека и человечества.

В плане альтернативных путей жизни человека – от его здорового образа жизни и совершенства до нездорового образа жизни и нарастающих патологий в его существовании – встает ряд сложных теоретических и практических проблем: понимания здоровья и болезни как реальностей, осмысления здорового образа жизни и его альтернатив (вредных привычек, неумения управлять собой, болезни духа и тела). Теоретические проблемы здесь связаны с осмыслением диалектики главных понятий (здоровье – болезнь, здоровый – нездоровый образ жизни), способов выбора соответствующего образа жизни. Прикладные проблемы, прежде всего, связаны с практическим формированием на основе верных знаний, здорового образа жизни конкретного человека за счет воспитания, образования, самоуправления.

Но чтобы студенты более глубоко и прочно усваивали основы здорового образа жизни, место и роль физической культуры и спорта, пути укрепления личного здоровья, они должны иметь соответствующие мировоззренческие устои [2, 3, 7]. Важную роль может сыграть его приключение к научно-исследовательской работе по кафедре физической культуры и здорового образа жизни. Вначале это может быть научно-теоретическая работа – реферативная, в виде студенческих статей и пр. Затем следует приступить к конкретно-научным исследованиям в данной области, с освоением соответствующих научных, педагогических методик сбора и обработки эмпирического материала, а также его теоретического обобщения [1, 6, 8]. Большое значение при этом могут сыграть те темы НИРС, которые связаны с личными вопросами здоровья студента [3, 4]. Это позволяет приобрести убеждение в верности основ здорового образа жизни и в необходимости его применения лично к себе, с учетом динамики личностных показателей здоровья.

Авторы убеждены в необходимости усиления внимания к проведению НИРС при кафедрах физической культуры в нефизкультурных вузах в связи с необходимостью формирования устойчивого мировоззрения по вопросам здорового образа жизни молодого человека, влияющего на весь дальнейший жизненный путь личности. Именно личный опыт научно-исследовательской теоретической и конкретно-научной работы студента, связанной с вопросами здоровья и ЗОЖ, позволяет вырабатывать убеждения личности относительно важности физической культуры, спорта, здорового существования как в период вузовского обучения, так и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Список использованной литературы

1. Аверченков, В.И. Основы научного творчества : учебное пособие / В.И. Аверченков, Ю.А. Малахов. – 2-е изд. – Москва : ФЛИНТА, 2011. – 156 с.
2. Ан, С.А. Формирование философского мировоззрения обучающихся в современном образовании / С.А. Ан, Н.В. Наливайко, Е.В. Ушакова // Философия образования. – 2015. – № 5. – С. 101–112.
3. Андреев, В.И. Педагогика творческого саморазвития: Инновационный курс / В.И. Андреев. – Казань : Изд-во КГУ, 1996. – Кн. 1. – 568 с.
4. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2-е изд. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
5. Воронцов, П.Г. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительные практики студенческой молодежи : учебно-методическое пособие / П.Г. Воронцов, Е.В. Ушакова. – Барнаул : Изд-во АГМУ Минздрава России, 2017. – 153 с.
6. Воронцов, П.Г. Основы научно-исследовательской работы студентов по изучению человека в сфере физической культуры, спорта и здоровья : учебно-методическое пособие / П.Г. Воронцов, Е.В. Ушакова. – Барнаул : Изд-во АГМУ Минздрава России, 2017. – 200 с.
7. Гершунский, Б.С. Философия образования для XXI века / Б.С. Гершунский. – Москва : Совершенство, 1998. – 608 с.
8. Магин, В.А. Научно-исследовательская работа в профессиональном становлении специалистов по физической культуре и спорту / В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 2–3.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

FEATURES OF MANIFESTATION OF DEVIANT BEHAVIOUR AMONG TEENAGERS

О.А. Воробьёва

магистрант,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия
Научный руководитель –
Е.В. Четошникова

O.A. Vorobyova,

Student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье освещена проблема проявления девиантного поведения в подростковой среде, а также отсутствия достаточного количества данных о психологических особенностях подростков, склонных к асоциальному поведению.

Ключевые слова: девиантное поведение, асоциальное поведение, подростковая наркомания, профилактика, коррекция.

This article takes about problems of deviant activities demonstration in teenage environment and null enough facts about psychological peculiarities of teenagers who given to deviant activities.

Key words: deviant activities, asocial activities, teenage drug addiction, preventive measures.

В настоящее время проблема проявления девиантного поведения в подростковой среде становится всё более актуальной. Уже длительное время одним из приоритетных направлений в деятельности психологической службы является разработка и внедрение профилактики и коррекции девиантного поведения. Проявления асоциального поведения у подростков иногда могут носить угрожающий характер не только для самого ребёнка, но и для его окружения.

Целью статьи является исследование особенностей проявления девиантного поведения у подростков с дальнейшей разработкой и внедрением коррекционной и профилактической программы в форме психолого-педагогического сопровождения. Девиантное поведение представляет собой вид отклоняющегося поведения, противоречащий нормам социального поведения [2, 3].

Отклонения в поведении подростка являются результатом нестабильности общества, проявляются в аморальном поведении, которое сопровождается различными соматическими заболеваниями, побегами из дома, наркотической зависимостью и т. д.

Когда мы говорим о наркомании, мы сталкиваемся с явлением очень сложным и многогранным. Сегодня среди молодежи наркомания приобрела такой размах, что если подобный темп будет сохраняться, то через некоторое время высшие человеческие потребности могут оказаться бессмысленными. Если в среде молодежи основной

потребностью станет потребность в наркотиках, то достижения общества, государства, частных компаний и других предприятий, как и результаты их деятельности, в значительной мере перестанут быть востребованными поколением, которому сейчас от 13 до 17 лет. Налицо социальное противоречие: колоссальный прогресс в развитии предпринимательства в России и колоссальный темп уничтожения будущих потребителей результатов этого прогресса.

Известно, что наркомания насчитывает уже несколько десятилетий своего существования и соответственно столько же времени существуют и развиваются методы защиты от нее. И все же такой распространенности в молодежной среде история еще не знала.

Однако, несмотря на всю актуальность изучения психологических особенностей периода взросления, подобные исследования недостаточны, а имеющиеся данные фрагментарны. Отсутствие значительного массива отечественных данных о психологических особенностях подростков с девиантным поведением объясняется тем, что вся проблематика асоциального поведения долгое время была предметом деятельности преимущественно работников правоохранительных структур и органов здравоохранения. Отсюда явный дефицит эмпирических исследований, выполненных с позиции психологии. Достаточных данных для достоверных ответов на эти вопросы нет. Отсюда и фрагментарность современных представлений о психологических особенностях асоциальных подростков.

Традиционные аргументы о том, что ни правоохранительные органы, ни органы здравоохранения, ни система образования не могут изменить социальную реальность, что молодого человека во многом формирует его окружение, то, что принято называть средой, может быть опровергнуто только одним единственным ответом на вопрос: почему подросток, находящийся в социально опасной среде, бывает не подвержен формированию девиантного поведения, и наоборот, подросток с нормальным социальным окружением становится асоциальным. Изучению данных вопросов и посвящено наше исследование в рамках магистерской диссертации.

Список использованной литературы

1. Кондрашенко, В.Т. Девиантное поведение у подростков / В.Т. Кондрашенко. – Минск : Беларусь, 1988. – 365 с.
2. Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения : учебное пособие / Ю.А. Клейберг. – Москва : ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.
3. Мухина, В.С. Возрастная психология : учебник для студентов вузов / В.С. Мухина. – Москва : Академия, 1999. – 592 с.
4. Дроздов, А.Ю. Агрессивное поведение молодёжи в контексте социальной ситуации / А.Ю. Дроздов // Социологические исследования. – 2003. – № 4.

СОДЕРЖАНИЕ ДОСУГА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

LEISURE CONTENT AS BASIS FOR THE FORMATION OF SOCIAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN¹

Н.А. Еньшина

канд. филос. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

N.A. Enshina

Ph. D (Philosophy),
associate professor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье исследуется проблема организации досуга школьников. Представлен анализ результатов социологических исследований по социальному здоровью учащейся молодежи. Раскрываются особенности организации досуга школьников в современном обществе. Выявляются противоречия в сфере досуга. Обосновывается взаимосвязь между типами проведения досуга и показателями социального здоровья школьников.

Ключевые слова: досуг, досуговая деятельность, культурно-досуговое пространство, социальное здоровье школьников.

The article concerns the problem of organization of schoolchildren leisure. The analysis of the results of sociological research on the social health of schoolchildren is given. The peculiarities of the organization of schoolchildren leisure in today's society are investigated. The contradictions in the field of leisure are revealed. The relationship between the types of activities and indicators of schoolchildren social health are proved.

Key words: leisure, recreational activities, cultural and leisure space, social health.

Современная социокультурная ситуация в России актуализирует перспективу сохранения и формирования социального здоровья учащейся молодежи, школьников в условиях использования ими свободного времени и проведения досуга. Досуг в самом широком смысле, как культурно-досуговое пространство, соотносится с обширными сферами жизнедеятельности школьников – от социально-экономических, культурных, образовательных отношений до личной жизни молодых людей. При этом учащаяся молодежь рассматривается в трех измерениях: возраст, социальные и психологические особенности.

В статье анализируются результаты исследования в рамках реализации проекта № 17-13-22008 «Социальное здоровье в исторической памяти, ценностных ориентациях и повседневных практиках молодежи» регионального конкурса РФФИ «Российское могущество прирастать будет Сибирью и Ледовитым океаном» 2017 – Алтайский край (научный руководитель – д-р социол. наук, профессор Н.А. Матвеева), сотрудниками учебной научной исследовательской лаборатории «Социология

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и Правительства Алтайского края в рамках научного проекта № 17-13-22008.

народного образования» АлтГПУ, разработана программа и инструментарий социологического исследования, в качестве основного метода сбора социальной информации был выбран опрос в форме группового анкетирования.

Социологический анализ содержания досуга, ценностей, интересов и предпочтений школьников в этой сфере позволяет определить основу формирования социально здоровой личности и осуществлять оптимальное управление и организацию досуговой деятельности учащейся молодежи.

Полученные в ходе исследования данные выявили определенный спектр культурно-досуговых предпочтений старшеклассников. Основываясь на их ответах, можно выстроить следующую иерархию наиболее распространенных видов проведения досуга респондентами.

Культурно-досуговые предпочтения старшеклассников

Общаюсь в соцсетях	19 %
Гуляю с друзьями	13 %
Помогаю родителям в их делах	13 %
Занимаюсь физкультурой, спортом	10 %
Читаю книги, газеты, журналы	10 %
Занимаюсь дома любимым делом (хобби)	10 %
Смотрю телевизор	7 %
Хожу в кино, театр, на концерты	6 %
Занимаюсь в кружке, студии	3 %
Работаю, пытаюсь зарабатывать деньги	3 %
Хожу на дискотеки, в клубы	2 %
Занимаюсь общественными делами	2 %
Не делаю ничего определенного	1 %

Анализируя ответы респондентов, можно отметить, что содержание и структура досуга школьников обусловлены современными социально-культурными явлениями и процессами, которые характеризуются переплетением двух противоречивых тенденций: тенденции к сохранению, устойчивости, преемственности и тенденции к изменению, развитию, инновациям [1]. Так, традиционно подростки предпочитают проводить свободное время общаясь со сверстниками, о чем свидетельствует второе место в иерархии досуговых предпочтений.

На третьем месте, судя по ответам школьников, располагается помощь родителям в решении бытовых и других вопросов, что подчеркивает значимость семейных ценностей, приобщения к обычаям и традициям семьи. Это способствует сохранению исторической памяти, что является важнейшим условием самоидентификации и других форм идентичности учащейся молодежи, это может повысить возможности школьников в обеспечении сохранности их социального здоровья [2].

Традиционными для части старшекласников являются занятия физкультурой и спортом. Подчеркнем, что они занимают четвертое место, подтверждая тем самым ориентацию на здоровый физический отдых и приобщение части учащейся молодежи к здоровому образу жизни. Значительно меньшая часть школьников отметила, что они читают книги, журналы, газеты (требует уточнения, какого рода печатную продукцию предпочитают респонденты), занимаются любимым делом (хобби), посещают студии, кружки. Небольшая часть старшекласников указала, что «ходят на дискотеки, в клубы», еще меньше из них «занимаются общественными делами», а также «не делают ничего определенного».

Очевидно, что досуг современных школьников несет на себе печать общества потребления. Новый стиль в культуре отражает переориентацию учащейся молодежи на модные формы досуга, новые виды социального творчества, несомненно, это обогащает их досуговую деятельность. Новые реалии обуславливают появление другой тенденции – тенденции изменения структуры сознания подростков в сторону их отстраненности, отчуждения. Это может способствовать пассивному потреблению спортивных игр, книг, журналов, кинофильмов. Как показывают данные исследования, ключевую роль в этом процессе играют средства массовой коммуникации. В этой связи отметим, что в структуре досуга респондентов на первом месте оказалось общение в социальных сетях. Также в среде школьников наблюдается стремление в свободное время зарабатывать деньги, которые позволят удовлетворить их досуговые потребности.

Анализируя данные исследования, можно представить содержание досуга школьников через призму трех условно выделенных типов: культурно-творческого, направленного на создание или воспроизводство материальных и духовных ценностей; культурно-потребительского, предполагающего потребление духовных ценностей; рекреативного, включающего различные виды отдыха и развлечений, в том числе пассивное и девиантное времяпрепровождение.

Рассматривая позитивные социально-психологические особенности и характеристики подростков, имеют в виду их высокую степень мобильности, стремление к максимальному проявлению своих сил и возможностей, креативность мышления и поведения, особую эмоциональную восприимчивость, высокую степень адаптации к социальным условиям, стремление к общению и объединению, интеграции со сверстниками.

Все это отражает индикаторы и показатели социального здоровья учащейся молодежи, такого динамического состояния, при котором молодые люди способны не только адаптироваться к социальным нормам и изменяющимся условиям, но и готовы к преобразованию себя и социальной среды, к выполнению своих социальных функций [3].

Исследователи М.Б. Лига и Е.В. Цикалюк выделяют следующие компоненты социального здоровья: адаптивность в социальной среде; со-

циальную активность; гармонию взаимоотношений с другими людьми и социальными группами; адекватную существующим социальным нормам и общечеловеческим ценностям регуляцию поведения; здоровый образ жизни [4]. Очевидно, что сохранению и формированию компонентов социального здоровья во многом способствует позитивно насыщенная активность школьников в сфере досуга, деятельность высокого культурно-духовного порядка.

Таким образом, необходима целенаправленная комплексная деятельность государственных и общественных институтов и организаций по оптимизации содержания досуга старшеклассников в целях сохранения их социального здоровья. Важна подготовка высококвалифицированных специалистов по работе с учащейся молодежью, разработка и поиск эффективных организационных форм в области формирования творческих, социально направленных видов досуговой деятельности школьников.

Список использованной литературы

1. Еньшина, Н.А. Организация досуга как показатель социального здоровья студенческой молодежи / Н.А. Еньшина // Формирование гражданской идентичности молодежи в условиях социально-экономических реалий российского общества : материалы международной научно-практической конференции / под ред. И.Ш. Мухаметзянова. – Казань : ЧОУ ВО «Академия социального образования», 2017. – 340 с.
2. Кулиш, В.В. Идентификационная функция исторической памяти в сохранении социального здоровья молодежи / В.В. Кулиш // Формирование гражданской идентичности молодежи в условиях социально-экономических реалий российского общества : материалы международной научно-практической конференции / под ред. И.Ш. Мухаметзянова. – Казань : ЧОУ ВО «Академия социального образования», 2017. – 340 с.
3. Кулиш, В.В. Социальное измерение здоровья молодежи: проектирование показателей комплексного социологического исследования [Электронный ресурс] / В.В. Кулиш, Н.А. Матвеева // Современные исследования социальных проблем. – 2017. – Т. 8. – № 6. – С. 89–102. – Электрон. верс. печ. публ. – Режим доступа: <http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/10017/pdf>, свободный.
4. Лига, М.Б. Социальное здоровье студенческой молодежи: механизм формирования / М.Б. Лига, Е.В. Цикалюк // Гуманизация образования. – 2014. – № 5. – С. 46–51.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ КАК ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ В РЕГИОНЕ¹

CHARACTERISTICS OF YOUTH'S SOCIAL HEALTH AS TARGET INDICATORS OF IMPLEMENTATION OF EDUCATIONAL POLISY IN REGION

Н.А. Матвеева

д-р социол. наук, профессор
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

N.A. Matveeva

doctor of sociological sciences, professor,
Altai State Pedagogical University,
Barnaul, Russia

В статье выдвигается и обосновывается положение о том, что фундаментальным основанием для определения целевых показателей реализации образовательной политики в регионе является социальное здоровье молодежи. Положение выдвигается на основе обобщенного анализа методологических подходов к определению образования. Аргументы выдвинутого положения строятся на определении социального здоровья молодежи и описании его основных характеристик.

Ключевые слова: социальное здоровье, молодежь, социальное здоровье молодежи, образование, региональная образовательная политика, целевые индикаторы.

The article erects and substantiates the proposition that the social health of young people is the fundamental basis for determining the target indicators for the implementation of educational policy in the region. The proposition is erected on the basis of a generalized analysis of methodological approaches to the definition of education. Arguments of the erected proposition are based on the definition of social health of youth and description of its main characteristics.

Key words: social health, youth, social health of youth, education, region educational policy, target indicators.

Эффективная реализация региональной политики невозможна без предварительного определения цели управленческой деятельности и индикаторов, конкретизирующих целевые установки и измеряющих степень их достижения в конкретных условиях развития региона. Подбор целевых индикаторов реализации образовательной политики в регионе вызывает особую трудность. Образование одновременно является и социальной системой, и социальным институтом, и социальной деятельностью, и общественной ценностью [2, 4, 7]. Каждый из названных подходов задает свои акценты в определении целевых индикаторов образовательной политики.

Следуя принципам неклассической социологии образования, образование характеризуется как открытая социальная система со множе-

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и Правительства Алтайского края в рамках научного проекта № 17-13-22008.

ством явных и латентных факторов, влияющих на ее состояние [2, 4, 6]. С одной стороны, система образования – источник будущего инновационного развития региона за счет накопления человеческого потенциала молодого поколения. С другой стороны, образование – социальная система с высоким уровнем инерционности, обеспечивающим стабильность ее развития в рамках сложившихся социальных традиций [4]. С этих позиций целевыми индикаторами эффективной образовательной политики в регионе могли бы стать показатели устойчивого развития социальных отношений, связей основных субъектов образования – учащейся молодежи и профессиональных педагогических общностей – в рамках «традиционное – инновационное».

Структурно-функциональный подход к определению образования предполагает его анализ как социального института. И, следовательно, вся проблематика социальных изменений в образовании и управление ими находится в плоскости измерения оптимальности организационной структуры ступеней образования и оценки ее состояния в рамках функциональности/дисфункциональности. Следует заметить, что такой подход к определению целевых индикаторов реализации образовательной политики достаточно распространен в современном мире [1].

Анализ образования как социальной деятельности предполагает исследование процесса и результата деятельности с учетом специфики социальной среды, в которой эта деятельность организуется. Исходя из этого, целеполагание в образовательной политике региона должно строиться на комплексной оценке качества процесса и результата образовательной деятельности. Целевыми индикаторами в таком случае являются показатели развитости и доступности образовательной среды, конкурентоспособности и успешности ее пользователей, причем как обучающихся, так и учителей. В масштабах региона наиболее продуктивным в этом отношении является опыт применения кластерного подхода к оценке качества образования [5].

Построение целевых индикаторов реализации образовательной политики в регионе с точки зрения описания ценности образования является с культурологической точки зрения важным, но с практической позиции управления чрезвычайно затруднительным и, возможно, малопродуктивным делом. Совершенно недостаточно рассматривать ценность образования в узком, прикладном значении как личностную и социальную значимость желаемого и достигнутого уровня образования [2, 4]. Но и ставить в качестве целевого индикатора культурологическое значение образования как высшей ценности человека и общества не реально с точки зрения его достижения в рамках реализации региональной образовательной политики.

Даже небольшой экскурс в основные методологические подходы к анализу современного образования позволяет сделать некоторые выводы. Для определения целевых индикаторов реализации образователь-

ной политики ни один из названных подходов не может быть применен самостоятельно, вне связи с другими. Интеграция методологических принципов предполагает выявление фундаментального основания, в котором бы комплексно отражались состояние и перспективы развития образования как социальной системы, как социального института, как социальной деятельности и ценности. Такое явление должно отражать как характеристики социальной среды, так и специфику сознания и поведения социальных общностей, прежде всего, детей и молодежи как основных субъектов образования. В качестве целевых индикаторов характеристики такого явления должны поддаваться социальному измерению и описанию в масштабах региона.

Наш исследовательский и управленческий опыт показывает, что фундаментальным основанием для определения целевых показателей реализации образовательной политики в регионе должно стать социальное здоровье молодежи. Под социальным здоровьем молодежи мы понимаем такое состояние социально-демографической общности, при котором молодые люди способны адаптироваться к изменяющимся социальным условиям, преобразовывать себя и социальную среду; готовы к выполнению своих социальных функций и социальной интеграции, к сопротивлению деструктивным общественным процессам и явлениям [3].

Исследование социального здоровья молодежи предполагает социальное измерение физических, психологических, социальных и духовных ресурсов современного молодого поколения и носит комплексный характер. К основным характеристикам социального здоровья молодежи мы относим:

- адаптивность в социальной среде;
- социальная активность во всех сферах общественной жизни;
- социальная направленность и значимость деятельности;
- регулятивность поведения социальными нормами и общечеловеческими ценностями;
- креативность мышления и поведения;
- готовность к социальной интеграции и саморазвитию [3].

Выявленные нами характеристики социального здоровья молодежи могут быть целевыми индикаторами реализации образовательной политики в регионе по ряду причин. Во-первых, в современных условиях и на перспективу образование остается системообразующим фактором социализации молодого поколения. Исходя из этого, логично ставить целью образовательной политики определенное качество социализированности молодежи, что и выражается в ее социальном здоровье. Во-вторых, в основных характеристиках социального здоровья молодежи проявляются и системные, и институциональные, и деятельностные, и ценностные компоненты процесса и результата образования. Причем измерение социального здоровья молодежи позволит оценить

состояние образования и поставить задачи региональной образовательной политики более точно уже потому, что исключает любые манипуляции с образовательной статистикой. В-третьих, характеристики социального здоровья молодежи как целевые индикаторы реализации образовательной политики в регионе могут измеряться на поведенческом и ценностном уровнях. Так, например, в исследовательском проекте (№ 17-13-22008), реализуемом в АлтГПУ при поддержке РФФИ и правительства Алтайского края, мы оцениваем состояние социального здоровья молодежи на эмпирическом уровне по описанию содержания исторической памяти молодого поколения, характеристике его ценностных ориентаций и анализу повседневных практик жизнедеятельности молодых людей [3]. Комплексный подход к исследованию социального здоровья молодежи продуктивно проецируется на постановку цели и эффективную реализацию образовательной политики в регионе.

В заключение следует подчеркнуть, что позиционирование социального здоровья молодежи как цели региональной образовательной политики не только задает перспективу этой сферы управленческой деятельности, но и системно определяет развитие человеческого потенциала региона в целом.

Список использованной литературы

1. Глобальная социология образования: зарубежный опыт решения социальных проблем в сфере образования / под ред. А.М. Осипова. – Великий Новгород : НовГУ им. Ярослава Мудрого ; Москва : Журнал РАН «Социологические исследования», 2015. – 300 с.
2. Григорьев, С.И. Социология образования как отраслевая теория в современном социологическом витализме / С.И. Григорьев, Н.А. Матвеева. – Барнаул : Изд-во АРНЦ СО РАО, 2002. – 169 с.
3. Кулиш, В.В. Социальное измерение здоровья молодежи: проектирование показателей комплексного социологического исследования [Электронный ресурс] / В.В. Кулиш, Н.А. Матвеева // Современные исследования социальных проблем. – 2017. – Т. 8. – № 6. – С. 89–102. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <https://doi.org/10.12731/2218-7405-2017-6-89-102>, свободный.
4. Матвеева, Н.А. Инерционность системы образования в России (теория, методология и опыт социологического исследования) : монография / Н.А. Матвеева. – Барнаул : Изд-во БГПУ, 2004. – 263 с.
5. Матвеева, Н.А. Мониторинговые исследования системы образования Алтайского края: оценка доступности качественного общего полного среднего образования в рамках учреждений общего и начального профессионального образования / Н.А. Матвеева, Н.И. Юртаев. – Барнаул : БГПУ, 2006. – 74 с.
6. Матвеева, Н.А. Неклассическая социология – методологическая основа модернизации образования / Н.А. Матвеева // Образовательные стратегии и инициативы в этнокультурном развитии регионов Большого Алтая : материалы международной научно-практической конференции, Барнаул, 14 апреля 2016 года / под ред. И.Р. Лазаренко. – Барнаул : АлтГПУ, 2016. – 235 с.
7. Осипов, А.М. Современная социология образования : учебное пособие / А.М. Осипов. – Великий Новгород : НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2016. – 358 с.

КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО
И ГУМАНИТАРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ

COMMUNICATIVE COMPETENCE OF STUDENTS OF THE
PEDAGOGICAL UNIVERSITY OF THE PHYSICAL AND MATHEMATICAL
AND HUMANITARIAN DIRECTION OF VOCATIONAL TRAINING

А.А. Машутина

магистрант,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

Г.Л. Парфенова

канд. психол. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

A.A. Mashutina

postgraduate students
Institute of Psychology and Pedagogy,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

G.L. Parfyonova

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor
of the Department of Psychology,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

Статья посвящена изучению коммуникативной компетентности студентов педагогического вуза физико-математической и гуманитарной направленности. Полученные результаты демонстрируют сходства и различия сформированности коммуникативной компетентности у студентов педагогического вуза физико-математической и гуманитарной направленности.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность, когнитивный компонент, эмоциональный компонент, поведенческий компонент, студенты, педагогическое направление профессиональной подготовки.

Article is devoted to studying communicative competence of students of pedagogical university of physical and mathematical and humanitarian orientation. The received results show similarities and distinctions of formation of communicative competence at students of the pedagogical university of physical and mathematical and humanitarian orientation.

Key words: communicative competence, cognitive component, emotional component, behavioural component, students, pedagogical direction of vocational training.

Коммуникативная компетентность – одна из ключевых составляющих профессионализма современного квалифицированного работника и профессионально значимое личностное качество (Е.П. Ильин, Н.С. Пряжников и др.). Оно предполагает знание коммуникативных стратегий, правил и приемов риторики, полемики, рефлексивного слушания; владение коммуникативными навыками и умениями (вести диалог, убеждать, внушать, менять тактику, защищаться от манипуляций и психологических уловок); владение инициативой в любом виде коммуникаций и ситуаций; высокий уровень рефлексивной культуры,

позволяющей гибко и адекватно реагировать на изменение коммуникативной ситуации; следование моральным и корпоративным нормам поведения и общения [4].

В настоящее время существует проблема развития коммуникативной компетентности личности в области профессиональной коммуникации.

Несмотря на многочисленные теоретические и экспериментальные исследования (Б.Г. Ананьев, М.И. Дьяченко, Ю.Н. Емельянов, Ю.М. Жуков, Л.А. Кандыбович, В.А. Лабунская, В.А. Сластенин и др.), проблема развития коммуникативной компетентности студентов требует дальнейшего изучения. Так, в перечне учебных дисциплин, предлагаемых сегодня студентам педагогического вуза, например, физико-математической направленности, часто отсутствуют те, которые эффективно воздействовали бы на формирование и развитие навыков профессиональной коммуникации, способствовали социализации молодого специалиста в коллективе.

По мнению Н.С. Пряжникова, склад ума гуманитария более гибок, чем у человека технического склада, т. к. гуманитарий оперирует огромным словарным запасом и умением его использовать.

Следовательно, можно полагать, что студенты педагогического вуза физико-математической и гуманитарной направленности имеют специфику в уровне развития коммуникативной компетентности. Возможно, их потребность в специальном формировании и развитии компонентов коммуникативной компетентности личности в условиях вуза также различна.

Данной проблеме посвящено исследование на тему «Коммуникативная компетентность студентов педагогического вуза физико-математической и гуманитарной направленности».

Кратко проанализируем научные положения о природе, закономерностях развития и факторах формирования коммуникативной компетентности студентов педагогического вуза.

В профессиях педагогической направленности важен высокий уровень коммуникативной компетентности, т. к. коммуникация выступает одним из главных средств профессиональной деятельности, без которой не могут быть эффективно решены ее задачи. Отсутствие и низкий уровень коммуникативной компетентности личности приводит к накоплению ситуаций неуспеха; снижению у молодого человека удовлетворенности профессией, разрушает профессиональную мотивацию.

На наш взгляд, коммуникативная компетентность студентов, поступающих педагогический вуз, изначально сформирована на различном уровне у студентов, выбравших профессиональную подготовку гуманитарной направленности и студентов, выбравших профессиональную подготовку физико-математического направления.

Общение – социальная потребность. С развитием социальных технологий возрастает и роль общения. Чтобы человек мог свободно об-

щаться с другими людьми, он должен владеть соответствующими коммуникативными навыками и базовыми понятиями общения.

Студенты гуманитарного направления профессиональной подготовки больше изучают дисциплины социально-гуманитарного цикла (языки, литературу, историю, философию и др.). Слово «гуманитарный» в переводе означает «человеческий». В комплекс гуманитарных дисциплин входят науки о человеке и человеческом обществе, его закономерностях, развитии, особенностях. При изучении гуманитарных дисциплин формируется понимание цели деятельности, развиваются коммуникативные функции.

Студенты педагогического вуза гуманитарного направления профессиональной подготовки на занятиях активно формируют коммуникативную компетентность: совершенствуют речь, развивают эмпатию, эмоциональный интеллект, толерантность, перцептивные и ценностные качества, позволяющие эффективно взаимодействовать с воспитанниками и учениками, с родителями и коллегами. Студентам гуманитарного направления подготовки свойственны: контактность, открытость, тактичность, доброжелательность, открытость, тенденция к психологической близости в общении [3]. По окончании вуза легко адаптируются не только в образовательной сфере деятельности, но востребованы и в других профессиях, связанных с социальной средой (лингвистика, история, политология, журналистика, юриспруденция и др.).

Анализируя деятельность студентов педагогического вуза физико-математического направления профессиональной подготовки, мы делаем вывод, что для таких студентов более важен не гуманистический аспект профессиональной подготовки, а когнитивный. Для них значима точная, объективная информация, ее практическое применение. Студент физико-математического направления профессиональной подготовки – это человек с техническим складом мышления. Отличая главное от второстепенного, он рассматривает и учитывает абсолютно все, до мелочей. Пытаясь разобраться в новом, запомнить какую-то информацию, студент данного направления не может ограничиться формальным совпадением некоторых более значимых признаков. Он обязательно проверит, совпадают ли и второстепенные признаки, только после этого примет информацию и сделает вывод. Один-единственный факт, признак, выбивающийся из общего ряда, заставит студента физико-математического направления все перепроверить и обдумать [3].

Склад ума студентов физико-математического направления носит аналитический характер и основывается на логике рассуждения, являясь противоположностью интуитивного мышления у студентов-гуманитариев. Они способны адекватно оценивать ситуацию и решать серьезные вопросы. Факты, объективные сведения и цифры – это то, чем предпочитают руководствоваться студенты-физики и студенты-математики. Холодные расчеты, способность извлекать максимум инфор-

мации, понимать язык невербального общения, дальновидность в отношениях с другими помогают студентам физико-математической направленности преуспеть в педагогической сфере деятельности. Данные студенты легко уживаются в коллективе, проявляют большой интерес, смекалку и изобретательность в работе, не испытывают трудности в прогнозировании и понимании поведения людей, что упрощает взаимоотношения с ними [2].

Гипотеза данного исследования была следующей: предполагалось, что характеристики коммуникативной компетентности студентов педагогического вуза гуманитарного и физико-математического направлений профессиональной подготовки имеют различия. Проверка гипотезы осуществлялась в процессе эмпирического исследования.

Для диагностики и анализа характеристик коммуникативной компетентности студентов педагогического вуза гуманитарного и физико-математического направлений использовались методики:

- «Диагностика коммуникативной социальной компетентности» (КСК), предназначенная для получения представления о социально-коммуникативных качествах личности, составления вероятностного прогноза успешности ее профессиональной деятельности [5, с. 138–149].

- тест коммуникативных умений Л. Михельсона (адаптация Ю. З. Гильбуха) [1, с. 217];

- опросник «Коммуникативные и организационные склонности» (КОС), разработанный В.В. Синявским и В.А. Федорошиным [5, с. 263–265].

В данной статье кратко представим результаты, полученные на выборке студентов педагогического вуза физико-математической и гуманитарной направленности. Исследование проводилось на 1 курсе со студентами института физико-математического образования (физико-математическое направление) и института психологии и педагогики (гуманитарное направление) (АлтГПУ). Выборка составила 88 человек, из них 16 юношей и 72 девушки.

Сравнивая результаты исследования, можно сделать следующие выводы. Одинаково большое число первокурсников гуманитарного и физико-математического направлений педагогического вуза (по 33 %) обладают средним уровнем развития КСК по фактору «общительность». Это означает, что студенты в целом не достаточно легко и открыто общаются. Подавляющее число студентов (31 %) обладает средним уровнем выраженности КСК и по фактору «логическое мышление». К сожалению, студентов в целом нельзя назвать внимательными в общении, они зачастую не отличаются сообразительностью и логическим мышлением во взаимодействии с другими людьми. Необходимо отметить, что у студентов физико-математического направления выявлено 28 % с максимально высоким уровнем фактора «логическое мышление», это означает, что студенты данного направления используют в общении ло-

гику, сообразительность, внимательность к собеседнику. Максимально высокий уровень эмоциональной устойчивости более характерен для студентов физико-математического направления (30 %). По фактору «беспечность» в группе студентов гуманитарного направления выявлен в основном средний уровень (43 %) и преобладающая выраженность этого фактора (31 %). У студентов физико-математического направления результаты по фактору «беспечность» более разнородны: есть испытуемые с очень высоким (17 %) и с низким уровнями (31 %). В целом, студенты гуманитарного направления подготовки обладают средним (43 %) и повышенным уровнем жизнерадостности, беспечности, веселости (31 %). Среди студентов физико-математического направления 28 % – жизнерадостные, беспечные, а 11 % – молчаливые, сдержанные.

Среди студентов гуманитарного направления выявлен высокий и средний уровни развития по фактору «чувствительность» (33 %). Среди студентов физико-математического направления большинство обладает средним уровнем по фактору «чувствительность». Возможно, студенты гуманитарного направления, по сравнению со студентами физико-математического, более чувствительны, стремятся к общению с другими, имеют художественное мышление. Студенты физико-математического направления чаще полагаются на себя, более реалистичны и рациональны.

По фактору «независимость» 39 % студентов физико-математического направления показали средний уровень; в группе гуманитарного направления – больший процент студентов (45 %) имеет преобладающий и средний уровни данного фактора.

По «самоконтролю» явное большинство (26 %) студентов физико-математического направления оказалось с преобладающей выраженностью фактора. По студентам гуманитарного направления результаты разнообразны: есть студенты с высоким (26 %), и средним (26 %), и низким (19 %) уровнями, и с преобладающей выраженностью (29 %).

По тесту коммуникативных умений Л. Михельсона выявлено:

- Преобладает над остальными показателями студентов гуманитарного направления зависимость в общении (у 13 %); агрессивность в общении (у 47 %); компетентность в общении (у 40 %). Среди студентов гуманитарного направления лишь незначительная часть предпочитает завышенные стратегии общения.

- Преобладает над остальными показателями студентов физико-математического направления зависимость в общении (у 31 %); агрессивность в общении (у 38 %); компетентность в общении (у 31 %). Так, большинство студентов физико-математического направления чаще используют агрессивные или компетентные способы общения. В группах студентов физико-математического направления результаты распределились равномерно между тремя преобладающими показателями,

т. е. 1/3 студентов предпочитает агрессивные способы общения, 1/3 студентов в общении проявляет зависимость, 1/3 студентов компетентна в общении.

Итак, на основании полученных эмпирическим путем данных, можем констатировать: большинство студентов первого курса педагогического университета физико-математического и гуманитарного направлений профессиональной подготовки склонны оценивать свой уровень развития коммуникативных умений как средний (60 %). Ряд компонентов коммуникативной компетентности у студентов и физико-математического, и гуманитарного направлений является проблемным, эти компоненты нужно корректировать и формировать в процессе обучения в вузе. Гипотеза, выдвинутая в ходе данного исследования, подтверждена частично. Определенные характеристики коммуникативной компетентности студентов педагогического вуза гуманитарного и физико-математического направлений профессиональной подготовки имеют различия, но есть и такие характеристики, по которым различий не существует.

Для того чтобы студенты 1 курса, а в дальнейшем выпускники педагогического вуза физико-математического и гуманитарного направлений профессиональной подготовки, начиная работать в школе, могли успешно профессионально адаптироваться, был разработан тренинг по развитию коммуникативной компетентности первокурсников. Он направлен на помощь в овладении сложными коммуникативными навыками и умениями, на получение знаний о культурных нормах и ограничениях в общении, об обычаях, традициях, этикете в сфере общения, о современных коммуникативных средствах и приемах в образовании. Все это способствует дальнейшей профессиональной реализации выпускников вуза.

Список использованной литературы

1. Колмогорова, Л.С. Диагностика психологической культуры школьников / Л.С. Колмогорова. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 360 с.
2. Купчигина, И.М. Изучение коммуникативной компетентности студентов первых и четвертых курсов, обучающихся по педагогическим направлениям / И.М. Купчигина // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сборник статей по материалам XXXVII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск : СибАК, 2014. – 128 с.
3. Петровская, Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л.А. Петровская. – Москва : МГУ, 1989. – 216 с.
4. Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н.С. Пряжников. – Москва : Изд-во «Институт практической психологии», 1996. – 256 с.
5. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин. – Москва, 2002. – 362 с.

КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ НАВЫК В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

COMMUNICATIVE COMPETENCE AS A VITAL SKILL IN ADOLESCENCE

Л.Н. Моисеева

магистрант,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

L.N. Moiseeva

graduate student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье рассматривается коммуникативная компетентность через призму психологического здоровья и жизненно важных навыков в подростковом возрасте. Приводятся результаты собственного исследования по развитию коммуникативной компетентности подростков.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность, подросток, психологическое здоровье, жизненно важный навык.

The article deals with communicative competence through the prism of psychological health and vital skills in adolescence. The results of his own research on the development of communicative competence of adolescents are presented.

Key words: Communicative competence, adolescent, psychological health, a vital skill

Сохранение здоровья учащихся – это одна из важнейших задач современной школы. Но условия сохранения здоровья чаще всего понимаются и соблюдаются лишь в отношении «физического благополучия» участников образовательного процесса. И связаны они с созданием внешних условий, соответствующих санитарным правилам СанПин 2.4.2 1178-02. При этом «психологическое здоровье» остается без должного внимания.

Понятие комфортных условий учебно-воспитательного процесса (УВП), прежде всего, означает создание в школе педагогических условий, максимально обеспечивающих не только умственные, нравственные, индивидуальные качества личности ребенка, но и его физическое и психическое здоровье [1].

Под физическим здоровьем всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) понимает полное физическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Вопрос об определении и соотношении понятий «психическое» и «психологическое здоровье» в психолого-педагогической профессиональной среде до сих пор обсуждается. Состояние психического здоровья детей – это важнейшая составная часть их общего здоровья, оно определяет будущее нашей страны. В рамках системы образования здоровье, в частности психическое здоровье, учащихся важно рассматривать прежде всего как воспи-

тательно-образовательную категорию в контексте проблем воспитания, обучения и психического развития [3]. Если говорить о том насколько психологическое здоровье взаимосвязано с физическим здоровьем, то можно предположить, что психологическое здоровье является предпосылкой физического здоровья. Психологически здоровый человек, вероятнее всего, будет здоров и физически. Психологическое здоровье – это сфера проявлений личности, внешняя сторона личностной сущности человека. Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушакова выделяют основные показатели психологического здоровья: принятие ответственности за свою жизнь, самопонимание и принятие себя, умение жить в настоящем моменте, осмысленность индивидуального бытия, адекватные реакции на окружающие физические, биологические и психические влияния, способность к пониманию и принятию другого человека, умение уживаться с другими лицами и самим собой, критичность к себе, своей деятельности и к её результатам, способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами и корректировать свое поведение, способность к планированию собственной жизни, реализации поставленных целей, способность изменять способы поведения согласно жизненным ситуациям и обстоятельствам, чувство ответственности за потомство и близких членов семьи [1].

Обратимся к понятиям коммуникативная компетентность и жизненно важные навыки. Коммуникативная компетентность – социально-психологическое понятие, означающее совокупность знаний, умений и навыков общения с людьми. В состав коммуникативной компетентности входят владение различными средствами общения, знание личностных особенностей людей, понимание людей, умение правильно их воспринимать и оценивать, предсказывать их поведение, оказывать на них влияние, применять конструктивное взаимодействие, владеть приемами саморегуляции, чувство ответственности за свое поведение, устанавливать и поддерживать контакты, выбирать адекватные ситуации стратегии поведения и многое другое, от чего может зависеть успешность общения и взаимодействия человека с людьми [4].

Жизненно важные навыки – комплекс поведенческих навыков, обеспечивающий способность к социально адекватному поведению, позволяющий человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни. Жизненно важные навыки определяются: навыками позитивного и конструктивного отношения к собственной личности, навыками позитивного общения, навыками самооценки и понимания других, навыками управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями, навыками адекватного поведения в различных ситуациях, навыками продуктивного взаимодействия, навыком самостоятельного принятия решений, навыком решения проблемных ситуаций, навыком работы с информацией, навыками творчества [5].

Отметим, что прослеживается сходство между основными показателями психологического здоровья, составляющими понятиями коммуникативной компетентности и основными жизненно важными навыками. Можно предположить, что коммуникативная компетентность является одной из составляющих жизненно важных навыков, т. е. если развивать у детей коммуникативную компетентность, то у них, таким образом, будут формироваться важные жизненные навыки, а это напрямую служит укреплению психологического здоровья учащихся. Особенно важно развивать коммуникативную компетентность в подростковом возрасте, т. к. это особый период жизни.

Подростковый возраст – специфический период жизни, лежащий между детством и взрослостью. Подросток уже перестал быть ребенком, а взрослые формы поведения им ещё не приобретены, отсюда и сложности, с которыми большинство подростков со временем всё же справляются самостоятельно [2].

Одним из основных критериев сформированности коммуникативной компетентности личности является рефлексия, когда человек способен оценить себя в той или иной ситуации, свою позицию в соответствии с позицией и интересами партнера. Необходимо, чтобы у подростка были также сформированы умения устанавливать связь с собеседником, анализировать его сообщения, адекватно реагировать на них, умело пользуясь как вербальными, так и невербальными средствами общения. У подростков должно быть сформировано представление о том, как использовать в реальной жизни свои коммуникативные навыки. Развивая коммуникативную компетентность подростков, формируется стиль поведения в обществе. Они усваивают общественные нормы и правила, учатся использованию речевых и невербальных средств в общении (мимики и жестов), позитивному парному и групповому взаимодействию.

Приведем данные психологического исследования по развитию коммуникативной компетентности у подростков в рамках работы Школьной службы примирения, проводимого нами по теме диссертационной работы. В исследовании принимали участие подростки восьмых классов (13–15 лет) Тюменцевской средней школы Тюменцевского района Алтайского края в количестве 75 человек. Нам было важно на первом констатирующем этапе выявить стили поведения подростков в конфликтной ситуации и личностной предрасположенности к конфликту. Для этого был проведен среди подростков опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса.

Анализ результатов показывает, что подростки пользуются всеми стилями поведения в конфликтных ситуациях, но наибольшее предпочтение отдают такой форме поведения в ситуации конфликта, как приспособление (26,7 %). Это говорит о том, что действия испытуемых направлены на сохранение или восстановление благоприятных отноше-

ний с оппонентом путем сглаживания разногласий за счет ущемления собственных интересов. Такое поведение в конфликте используется, если ситуация не особенно значима, если важнее сохранить хорошие отношения с оппонентом, чем отстаивать свои собственные интересы.

Часть подростков придерживается таких форм поведения в ситуациях конфликта, как соперничество (20 %) и компромисс (20 %). В первом случае испытуемые характеризуются активной борьбой за свои интересы, применением всех доступных им средств для достижения поставленных целей: применением власти, принуждения других средств давления на оппонента, использованием зависимости других участников от них. Они будут настаивать на собственной точке зрения, будут настойчиво стремиться добиться своего и настаивать на собственном понимании. Во втором случае подростки обычно показывают другим логику и преимущество своих взглядов. Так же они почти не уступают в своих позициях, но в то же время находят общие точки соприкосновения с оппонентом, испытуемые вполне способны находить конструктивные решения поставленных задач, которые устраивали бы обе стороны.

В 17,3 % испытуемые стремятся к сотрудничеству и 16 % к избеганию. При сотрудничестве подростки учитывают интересы обеих сторон, участвуют в поиске решения, удовлетворяющего всех участников взаимодействия. Испытуемые обращают внимание на то, что есть общего, с чем оба согласны – наилучшее сочетание выгод для всех. Они стремятся к заинтересованности всех участников конфликта в выработке общего решения. При избегании подростки стараются делать все, чтобы избежать ненужной, на их взгляд, напряженности. Они не хотят отстаивать свои права, сотрудничать для выборки решения, воздерживаются от высказывания своей позиции, уклоняются от спора. Иногда они предпочитают дать другим возможность решить спорный вопрос.

По результатам методики К.Н. Томаса «Стиль конфликтного поведения» можно сделать следующие выводы, что подростки отдают наибольшее предпочтение такой форме поведения в ситуациях конфликта, как приспособление. Также преобладающими являются соперничество и компромисс. Подростки стремятся исключить такую социальную форму поведения, как сотрудничество.

На втором этапе, формирующем, из данной группы ребят была сформирована по их желанию и заявлениям родителей экспериментальная группа из 30 человек, которые согласны пройти в течение учебного года программу внеурочной деятельности «Освоение технологий конструктивного общения». Остальные подростки составили контрольную группу из 45 человек. Мы использовали методику К.Н. Томаса «Стиль конфликтного поведения» повторно (отдельно по группам на начало года) и выявили, что подростки экспериментальной группы в большей степени используют стиль поведения в конфликте – приспособление и

соперничество. Учащиеся контрольной группы используют в большей мере компромисс и избегание.

Также мы провели диагностику коммуникативных и организаторских способностей среди подростков восьмых классов по тем же группам. Опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федоришина (КОС) показал, что на начало года в экспериментальной группе 5 детей с высоким показателем КОС, 8 – с показателем выше среднего, 5 – со средним уровнем КОС, 7 – с показателем ниже среднего и 5 – с низким уровнем КОС. В контрольной группе показатели распределились следующим образом: 6 подростков с высоким уровнем, 7 – с уровнем выше среднего 10 – со средним уровнем, 16 – с показателем ниже среднего и 6 – с низким уровнем КОС.

Сравнительный анализ по опроснику К. Томаса на конец учебного года показал, что те подростки, которые прошли курс обучения по предложенной программе, изменили свой стиль поведения в конфликтных ситуациях. Предпочтение отдано двум стилям поведения – это компромисс и сотрудничество. На позиции соперничества и приспособления остались те ребята, которые пропускали много занятий в течение года. Такой способ, как избегание, не прослеживается. В контрольной группе также результаты изменились. Соперничество составило столько же процентов, как и на начало года, увеличился процент стилей: приспособление, избегание. Снизился процент стилей поведения: сотрудничество и компромисс.

Сравнительный анализ по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федоришина (КОС) на конец учебного года показал, что у ребят, посещающих курс внеурочной деятельности по развитию коммуникативной компетентности «Освоение технологий конструктивного общения», повысился уровень КОС, а у подростков контрольной группы показатели практически не изменились.

Результаты проведённой работы позволяют сделать следующие выводы:

- Исходя из того, что в современном обществе возрастает значимость компетентности в общении, развитие последней является актуальной проблемой педагогической психологии.
- Курс внеурочной деятельности является эффективным средством психологического воздействия, позволяющим решать широкий круг задач в области развития коммуникативной компетентности подростков.
- Показатели коммуникативной компетентности соотносятся с показателями психологического здоровья.

Развитие коммуникативной компетентности в подростковом возрасте способствует развитию познавательной активности, воображения, самодисциплины, конструктивного взаимодействия, укрепляет самооценку, воспитывает чувство ответственности за свои поступки,

учит слушать и слышать других, считаться с противоположной позицией, уважать партнера по общению и многим другим жизненно важным навыкам. Это позволяет воспитывать гармоничную личность, укрепляет психологическое здоровье подрастающего поколения.

Список использованной литературы

1. Здоровьесберегающие технологии в работе педагогов образовательных учреждений : методическое пособие / сост. Е.В. Мазурова. – Барнаул : Городской психолого-педагогический центр, 2007. – 147 с.
2. Классному руководителю о формировании классного коллектива и возрастных особенностях подростков и старшеклассников : методическое пособие / сост. Е.И. Вдовина, Л.А. Юнаш. – Барнаул : Городской психолого-педагогический центр, 2007. – 124 с.
3. Колмогорова, Л.С. Диагностика психологического здоровья и психологической культуры школьников : учебное пособие / Л.С. Колмогорова, О.Г. Холодкова. – Барнаул : АлтГПА, 2014.
4. Немов, Р.С. Психология : словарь-справочник : в 2 ч. – Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Ч. 1. – 304 с.
5. Обучение жизненно важным навыкам в школе : пособие для классных руководителей / под ред. Н.П. Майоровой. – Санкт-Петербург : Изд-во «Образование-Культура», 2002. – 288 с.

ЖИЗНЕННЫЕ ПЛАНЫ И СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ¹

LIFE PLANS AND SOCIAL HEALTH OF THE YOUTH

Л.В. Рыжикова

старший преподаватель,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

L.V. Ryzhikova

Senior Lecturer,
Altai State Pedagogical University,
Barnaul, Russia

В статье на основе результатов социологического исследования анализируются жизненные планы и социальное здоровье школьников.

Ключевые слова: молодежь, школьники, жизненные планы, социальное здоровье, социальное самочувствие.

The article analyzes life plans and social health of students on account of the sociological research.

Key words: youth, students, life plans, social health, social well-being.

Проблема здоровья и здорового образа жизни сегодня очень актуальна. В современном мире здоровье становится непременным условием реализации жизненных планов молодежи. От уровня социального здоровья, характеристик социальности молодежи зависит будущее как

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и Правительства Алтайского края в рамках научного проекта № 17-13-22008.

самой молодежи, так и общества. Важным условием развития здорового общества являются социально здоровые люди, чье поведение соответствует нормам общества, его культуры.

Социальное здоровье молодежи – это «такое состояние социально-демографической общности, при котором молодые люди способны адаптироваться к изменяющимся социальным условиям, преобразовывать себя и социальную среду; готовы к выполнению своих социальных функций и социальной интеграции, к сопротивлению деструктивным общественным процессам и явлениям» [1, с. 96].

Жизненные планы – «определяемая человеком совокупность и последовательность своих целей на жизненном пути и способов их достижения» [2, с. 390]. Жизненные планы во многом определяют поведение человека, являются одним из показателей его социального облика. С помощью планов личность соотносит свои запросы с объективно сложившимися условиями. С одной стороны, жизненные планы мобилизуют деятельность человека, с другой – от активности самой личности зависит и то, в какой мере будут реализованы ее планы. Изучение жизненных планов школьников дает возможность представить социальное качество, социальное здоровье молодежи.

Не претендуя на исчерпывающий анализ, рассмотрим результаты социологического исследования. В рамках реализации проекта № 17-13-22008 «Социальное здоровье в исторической памяти, ценностных ориентациях и повседневных практиках молодежи» регионального конкурса РФФИ «Российское могущество прирастает будет Сибирью и Ледовитым океаном» 2017 – Алтайский край (научный руководитель – д-р социол. наук, профессор Н.А. Матвеева) сотрудниками учебной научной исследовательской лаборатории «Социология народного образования» АлтГПУ разработана программа и инструментарий социологического исследования, в качестве основного метода сбора социальной информации был выбран опрос в форме группового анкетирования. Для эмпирического анализа социального здоровья и жизненных планов учащихся было проведено социологическое исследование, в Алтайском крае обследованы учащиеся городских и сельских школ – шестьсот пятнадцать школьников.

Полученные в ходе исследования данные позволяют оценить социальное самочувствие выпускников школ.

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос-индикатор:
«С каким настроением Вы чаще всего ходите в школу?», %

Варианты ответов	%
С хорошим, хочу учиться	11
С нормальным, понимаю, что учиться надо	71
С неважным, интереса к учению не испытываю	12
С плохим	5

Данные таблицы 1 показывают, что большинство школьников (71 %) посещают школу с нормальным настроением, исходя из чувства долга. Каждый десятый учащийся ходит в школу с хорошим настроением, имея желание учиться. 12 % респондентов указывают на неважное настроение, т. к. не испытывают желания учиться. Школьников, которые посещают школу с плохим настроением, немного (5 %).

Анализируя планы школьников, прежде всего, следует обратить внимание на социальное настроение молодежи, с каким настроением она смотрит в будущее.

Таблица 2

Распределение ответов на вопрос-индикатор:
«Как Вы смотрите на свое будущее?», %

Варианты ответов	%
С уверенностью и оптимизмом	31
Со смешанным чувством	48
С неуверенностью и тревогой	16
Не задумывался	3

Почти половина респондентов отмечает, что испытывает смешанные чувства. Можно предположить, что они воспринимают будущее спокойно, но и без особых надежд и иллюзий. Видимо молодые люди не знают, что ожидать от будущего. Третья часть респондентов смотрит в будущее с уверенностью и оптимизмом. По всей видимости, это те учащиеся, которые рассчитывают в будущем жить лучше, чем родители, иметь хорошее образование, интересную работу. 16 % школьников, думая о будущем, реализации своих планов, испытывают неуверенность и тревогу. Следует отметить, что учащихся, которые не задумываются о своем будущем, немного – 3 %.

Размышляя о будущем, школьники свои жизненные планы сопоставляют с теми возможностями, которые имели их родители. Отвечая на вопрос-индикатор: «Видите ли Вы для себя новые жизненные перспективы, которых не было у родителей?», большинство респондентов (73 %) считает, что в реализации своих жизненных планов они будут иметь новые жизненные перспективы, которых не было у их родителей. Затруднились ответить на вопрос 21 % респондентов. Можно предположить, что для пятой части респондентов характерна неопределенность в сфере социальных ориентаций. Немного среди школьников тех, кто отрицательно ответил на вопрос о наличии у них новых перспектив в жизни по сравнению с родителями – 5 %.

Ответы респондентов на вопрос: «Что Вас тревожит, волнует в настоящее время больше всего?», указывают на сильную социальную обусловленность тревог, во многом характеризующих социальное здоровье молодежи. Восприятие школьниками своего будущего связано, прежде всего, с учебой. Так ответила большая часть респондентов.

Молодые люди понимают, что от успехов в учебе будет зависеть их дальнейшая образовательная деятельность, связанная с получением профессии.

Почти две трети учащихся (61 %) волнует вопрос получения работы в будущем. Эта тревога занимает второе место в ответах респондентов. Молодые люди (57 %) беспокоятся о том, как сложится судьба, задумываются о самореализации в жизни.

Состояние здоровья человека влияет на его социальное благополучие, достижение жизненного успеха. Результаты исследования показывают, что 34 % респондентов тревожатся о здоровье, видимо, не случайно. Так, 25 % респондентов ответили, что имеют хронические заболевания, 41 % школьников болеют эпизодически.

Проблемы социального характера вызывают интерес среди школьников. Социально-политическая жизнь страны, судьба народа вызывают тревогу у 12 % респондентов.

Юноши и девушки обеспокоены взаимоотношениями людей друг с другом, отношениями в семье. Беспокойство у учащихся (11 %) вызывают секс и отношения со сверстниками. Эти тревоги естественны для юношеского возраста. От отсутствия друзей страдают 6 % респондентов.

В заключение можно отметить следующее: планы учащихся связаны в основном с ближайшей перспективой и ориентированы на продолжение образования и получение профессиональной подготовки. В целом это связано с тем, как сложится судьба молодых людей. Такие параметры социального здоровья, как «адаптивность в социальной среде» и «видение своих жизненных перспектив» в жизненных планах молодежи, имеют высокие оценки.

Список использованной литературы

1. Кулиш, В.В. Социальное измерение здоровья молодежи: проектирование показателей комплексного социологического исследования [Электронный ресурс] / В.В. Кулиш, Н.А. Матвеева // Современные исследования социальных проблем. – 2017. – Т. 8. – № 6. – С. 89–102. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/10017/pdf>, свободный.
2. Российская социологическая энциклопедия / под общ. ред. Г.В. Осипова. – Москва, 1998.
3. Матвеева, Н.А. Инерционность системы образования в России (теория, методология и опыт социологического исследования) : монография / Н.А. Матвеева. – Барнаул : Изд-во БГПУ, 2004.
4. Рыжикова, Л.В. Значение жизненных планов в жизнедеятельности личности / Л.В. Рыжикова // Образование и взаимодействие культур : сборник научных трудов. – Барнаул : Изд-во БГПУ, 2004. – Вып. 6.
5. Рыжикова, Л.В. Жизненные планы молодежи в современных условиях / Л.В. Рыжикова // Молодежь – позитивная сила развития российского общества : материалы всероссийской научно-практической конференции, 24–25 сентября 2009 года / под ред. А.А. Козлова. – Санкт-Петербург, 2009.

6. Харченко, И.И. Современная молодежь Сибири: образовательные и профессиональные стратегии / И.И. Харченко. – Новосибирск : ИЭОПП СО РАН, 2008.

7. Мардахаев, Л.В. Социальное здоровье подрастающего поколения и необходимость его формирования / Л.В. Мардахаев // Педагогическое образование и наука. – 2016. – № 5. – С. 67–72.

ВУЗ КАК ДОМИНАНТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ СТУДЕНТА

PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF FUTURE TEACHER – AS THE SIGNIFICANT STAGE OF DEVELOPMENT PERSONS

Б.Г. Сарсенбаева

канд. пед. наук,
профессор кафедры психологии,
Павлодарский государственный
педагогический институт,
г. Павлодар, Казахстан

В данной статье рассматриваются проблемы профессиональной подготовки студентов к будущей профессии в педагогическом вузе. Показан опыт работы по формированию профессионального самоопределения студента как качества личности.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение будущего учителя, целостный педагогический процесс, педагогическая деятельность.

B.G. Sarsenbayeva

Ph. D (Pedagogy),
professor of department of psychology,
Pavlodar state pedagogical institute,
Pavlodar, Kazakhstan

In the article introduction the actuality of the chosen theme's research is proved, the aims and tasks, hypothesis, methodological basis, methods of research, novelty, theoretical and practical importance are formulated.

Key words: future teachers, professional self-determination, complete pedagogical process, pedagogical activity.

Перемены, происходящие в общественно-политической жизни Казахстана в последние десятилетия, неизбежно повлекли за собой изменения и в профессиональной подготовке будущих специалистов. В настоящее время особенно актуальны вопросы формирования жизненного, профессионального самоопределения, подготовки студентов к будущей профессии и адаптации их к условиям современного рынка труда. Современный этап развития образования ориентируется на создание необходимых условий, обеспечивающих полноценное развитие личности каждого студента и его самореализацию в жизни. В Послании Президента РК Н.А. Назарбаева определены стратегические приоритеты развития страны до 2050 г. Как сказано в нем, «...молодежь должна учиться, овладевать новыми знаниями, обретать новейшие навыки, умело и эффективно использовать знания и технологии в повседневной жизни. Мы должны для этого создать все возможности, обеспечить са-

мые благоприятные условия...». Нормы и требования к образованию молодежи находят свое отражение в Конституции РК, законе «Об образовании», законе РК «О науке», Государственной программе развития образования РК на 2011–2020 гг. и др. Анализ основных законов и других документов об образовании дает нам основание для вывода, что в нашей стране законодательно создаются все условия для подготовки квалифицированных кадров. В настоящее время в период социально-экономических реформ велика роль образования, школы, личности учителя. «Одно из направлений модернизации системы среднего образования – повышение общественного имиджа педагогической профессии и статуса педагога...». Профессиональное самоопределение студента – это целостное образование, представляющее собой качество личности, которое выражается в совокупности признаков. На уровне готовности данное личностное образование позволяет индивиду определить стратегию профессионального саморазвития. Это качество личности будущего учителя, которое в силу особенностей овладения профессией растянуто во времени и проходит ряд этапов [1]. Следуя концепции Н.Д. Хмель, каждый человек, обладающий профессией, сталкивается с тремя ее аспектами: содержательным, личностным, процессуальным (технологическим), т. е. с точки зрения указанных трех аспектов, профессиональная подготовка включает общее для всех учителей (независимо от профиля) и частное, отражающее особенности предметника [2]. В определении профессионального самоопределения будущего учителя опирались на системное понимание самоопределения, на компоненты профессионального самоопределения и теоретические положения о целостном педагогическом процессе. Разработанная модель профессионального самоопределения студентов выражается в совокупности следующих компонентов:

Мотивационного – комплекс устойчивых мотивов, ориентирующих будущих учителей на профессиональное самоопределение. Стремление обогащения мотивов до уровня максимального соответствия сути профессии будущего учителя. Превращение познавательных потребностей студентов в мотивы профессиональной деятельности.

Содержательного – каждый вид профессиональной деятельности предъявляет будущему специалисту определенный набор требований к компетенциям и личностным качествам, сформированность которых обуславливает качественное выполнение задач профессии будущего учителя.

Процессуального – включает в себя совокупность умений и навыков, приемов, позволяющих будущему учителю управлять целостным педагогическим процессом, овладеть способами разнообразных видов деятельности.

Ценностного – целостный, осознанный образ себя, наличие профессиональных смыслов, целей, идеи, замыслов, потребностей, связанных с созиданием другого человека, т. е. реализацией своей профессиональной позиции.

Данный состав компонентов профессионального самоопределения позволяет выделить критерии и показатели, их следует охарактеризовать.

Критерии:

1) обогащение мотивационной сферы до соответствия содержанию профессии;

2) активность во всех видах учебного процесса и внеучебной деятельности;

3) наличие системного представления о целостном педагогическом процессе;

4) осознание ценности психолого-педагогической подготовки для их будущей профессиональной деятельности, направленной на осуществление обучающих, воспитывающих и развивающих функций.

Показатели:

1. Интересы и склонности к будущей профессии:

- самооценка для внутренней саморегуляции поведения;
- нахождение внутренних психологических оснований – духовной;
- личностное отношение к профессии будущего учителя (перспектив ее смысла);

- чувства, эмоциональные установки;

- потребности.

2. Сформированность знаний о будущей профессиональной деятельности:

- сформированность у студентов четкого представления о сущности целостного педагогического процесса как объекта деятельности учителя;

- развитие у себя профессионально важных качеств и творческих способностей;

- способность к целеполаганию и саморефлексии.

3. Системное «видение» педагогического процесса и его компонентов:

- основные закономерности целостного педагогического процесса;

- формирование личной профессионально-педагогической позиции, реализация и отстаивание ее в вузовском учебном процессе, поскольку «внутренний момент самоопределения», «верность себе» диктуют в будущей профессиональной деятельности правильность действий, саморазвитие у себя тех качеств и способностей, которые необходимы для успешного выполнения будущей профессиональной деятельности;

- особенности управления целостным педагогическим процессом;

4. Осознание правильности выбора профессии, трансценденция личностных смыслов:

- переоценка ценностей становления собственной личности; сопоставление «Я – реального» и «Я – идеального»;

- сформированность педагогического самоосознания;

- стремление к творческому профессиональному росту.

Одним из основных направлений формирования профессионального самоопределения студента является процесс обогащения мотивов до уровня максимального соответствия содержанию профессии. Механизм формирования мотивов профессиональной деятельности требует поиска таких организационных форм познавательной деятельности студентов, которые создали бы условия для контакта студентов с основным содержанием профессии на таком уровне, который способствовал бы процессу превращения познавательных потребностей студентов в мотивы профессиональной деятельности. Формирование профессионального самоопределения личности в вузовском учебном процессе эффективно реализуется при условии организации активного включения студентов в познавательный процесс и при организации деятельности студентов по формированию профессионального самоопределения.

Для студентов доминирующей является познавательная деятельность. Устойчивую активность в различных ее видах можно считать проявлением активности и результата, который заранее может быть запланирован при организации учебно-воспитательного процесса в вузе и может быть рассмотрен самим преподавателем в качестве критерия эффективности его педагогической деятельности и целесообразности тех видов деятельности, которые необходимо выполнить студенту.

Профессиональное самоопределение студента – это один из значимых этапов развития личности, от того, какой потенциал наберет студент в вузовском учебном процессе, как показывают исследования, зависит и компетентность в решении профессиональных задач.

Для формирования педагогического мышления, профессионально-значимых качеств, творческого подхода к решению профессиональных задач учителя нужно готовить таким образом, чтобы объект деятельности, педагогический процесс стал объектом профессиональной подготовки студента педагогического вуза. Такое внимание должно быть сосредоточено, прежде всего, на анализе самого воспитательно-образовательного процесса и его основных компонентов, выявлении новых возможностей, которые позволили бы обеспечить эффективность и результативность процесса профессионального самоопределения.

На современном этапе профессиональное самоопределение приобретает несколько иные черты, чем в прошлые годы: появляется гибкость профессиональных намерений, мобильность интересов, можно увидеть более сложную структуру мотивов профессиональной самоподготовки. Данные наших исследований показывают необходимость целенаправленно корректировать уровень самооценки, реальных качеств студента в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет будущая профессия. Поэтому познание студентами своих целей, мотивов, реальных знаний, умений и задач необходимо при организации учебно-профессиональной деятельности в вузе. Самопознание должно найти отражение в структуре учебных занятий по каждому предмету, ведь раз-

вите профессионального самоопределения личности происходит на основе ее включения в определенный вид деятельности.

Качественные особенности профессионального самоопределения студентов в вузе должны быть связаны с особенностями вузовского учебного процесса, так как являются доминантными в целомом развитии личности и оказывают воздействие на формирование профессионального самоопределения будущего педагога.

Список использованной литературы

1. Сарсенбаева, Б.Г. Теоретико-методологические основы профессионального самоопределения : учебное пособие / Б.Г. Сарсенбаева. – Павлодар, 2007. – 162 с.
2. Хмель, Н.Д. Теоретические основы профессиональной подготовки учителя / Н.Д. Хмель. – Алматы : Гылым, 1988. – 320 с.

ФЕСТИВАЛЬ КАК СОВРЕМЕННАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

FESTIVAL AS A MODERN FORM OF ORGANIZATION OF WORK IN THE FIELD OF YOUTH POLICY

Е.В. Четошникова

канд. психол. наук,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

Ю.А. Мельникова

канд. психол. наук,
директор ЦПиСЗМ,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

E.V. Chetoshnikova

Ph. D (Psychology),
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

Yu.A. Melnikova

Ph. D (Psychology),
Director of center of psychological
and social health of youth,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье показаны основные этапы организации и проведения фестивалей. Его важность для личностного самоосуществления и организации волонтерской деятельности в молодежной среде.

Ключевые слова: фестиваль, волонтерская деятельность, самоосуществление.

In the paper main stages of the organization and holding of festivals are shown. Also, its importance for personal self-realization and organization of volunteer activities in the youth environment is presented.

Key words: festival, volunteer activity, self-realization.

Фестиваль (от французского festival – празднество) – массовое празднество, показ достижений профессионального и самодеятельного художественного творчества.

Безусловно, фестивали как общественная форма существуют в течение долгого времени. Люди всегда испытывали потребность в самовыражении, самопрезентации, поэтому, как бы ни был эмоционально и ресурсно сложен процесс подготовки фестиваля, организаторы и участники ощущают особый эмоциональный подъем, открываются новые психо-эмоциональные ресурсы.

В АлтГПУ существует устоявшаяся традиция проводить фестивали, поэтому, исходя из имеющегося опыта, можно отметить, что фестиваль всегда имеет четкие календарные сроки, всегда заранее определено место проведения, есть представление о количестве потенциальных участников. Организация фестиваля будет эффективной лишь в том случае, если в основе ее лежит тщательно продуманное проектное обоснование. В качестве основных его этапов можно выделить: этап определения и обоснования наименования фестиваля; сегментация и характеристика целевой аудитории и контактных групп; постановка целей и задач фестиваля; определение ожидаемых результатов.

Сегментирование целевой аудитории позволяет сделать более эффективной содержательную часть работы фестиваля, поскольку необходимо четко выдерживать критерии деления участников по однородным признакам. Цели и задачи позволяют определить механизмы решения проблем, а также учесть организационно-управленческую суть проблемно-целевого принципа проектирования, которое заключается в необходимости поиска соответствующих социальных сил, заинтересованных в разрешении тех или иных проблем.

Проблемно-целевой метод является ведущим технологическим методом социально-культурного проектирования, его реализация предполагает, прежде всего, целевую ориентацию программ на решение различного рода проблем, носителями которых являются участники фестиваля как социальная группа, определенная территория или регион, общество в целом. Данные программы направлены на самоосуществление личностей и социальных групп, самореализацию участников в социально-культурной сфере. На различных этапах проектирования этот метод воплощается в виде анализа основных проблем; поиска нестандартных способов и путей их решения; просчета необходимых ресурсов и изыскание источников финансирования; вовлечение в процесс реализации проекта всех заинтересованных субъектов социально-культурной жизни.

Также достаточно важным в реализации фестивалей является организация волонтеров для проведения мероприятия. При этом необходимо учитывать две ветви деятельности волонтеров. Первая подразумевает участие волонтеров в качестве соорганизаторов, т. е. это работа с участниками фестиваля, их сопровождение на протяжении всего мероприятия. Вторая подразумевает собственно участие в фестивале в качестве представителя какой-либо организации с действующим или

начинающимся проектом. Не оставляет сомнения, что и для той и для другой деятельности необходимы такие качества, как активная жизненная позиция, коммуникативная компетентность, стремление к самоосуществлению через реальную деятельность [1]. При этом происходит процесс интериоризации возрастных новообразований, свойственных юношескому возрасту. Согласно концепции Эриксона, именно в этот период формируется социальная идентичность с той или иной группой. Участие волонтера в фестивале, позволяет ему примерить на себя практически все роли, свойственные юношескому возрасту: побыть лидером, завязать большое количество социальных контактов со сверстниками, поэкспериментировать с различными ролями. Развитие личности волонтера при этом происходит согласно концепции Л.С. Выготского: «Все развитие в том, что развитие функции идет от мне к Я» [3]. Участие в фестивале ставит волонтера в ситуацию противоречия. Происходит осознание того, какими психологическими качествами он владеет на сегодняшний день, и тем, какими качествами, которые он видит во многих других, которые его окружают на момент проведения фестиваля. Волонтер может осознать «несовпадение с самим собой в каждой точке бытия» [2]. Включение этого знания в свой собственный многомерный мир позволяет ему осуществить системную перестройку собственной многоуровневой системы ценностей, целей и изменить процесс собственного самоосуществления. Созданное противоречие позволяет ему осуществить анализ своих сильных и слабых сторон и продолжить процесс самоосуществления с уже новым знанием о себе и других людях.

Эффективно организованная система фестивального движения способствует формированию культурных традиций в молодежной среде, решению социально-экономических задач города, региона, страны в целом. Данная система эффективно организована в АлтГПУ, поэтому с уверенностью можно сказать, что будущие педагоги, начиная работать в системе образования, имеют высокий уровень сформированности общекультурных компетенций и могут эффективно организовать внеучебную деятельность обучающихся, в частности через организацию фестивалей различного профиля.

Список использованной литературы

1. Логинова, И.О. Временной континуум жизненного самоосуществления человека / И.О. Логинова // Вестник Красноярского гос. пед. ун-та им. В.П. Астафьева. – 2008. – № 1. – С. 84–89.
2. Ключко, В.Е. Психологические основания системной педагогической антропологии / В.Е. Ключко // Психология обучения. – 2011. – № 11. – С. 16–31.
3. Кравцова, Е.Е. Неклассическая психология Л.С. Выготского / Е.Е. Кравцова // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 1. – С. 61–66.

ЦЕННОСТНЫЕ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

VALUABLE AND SMYSLOZHIZNENNY ORIENTATIONS OF CHILDREN WITHOUT PARENTAL SUPPORT

Д.В. Чуйко

магистрант,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

D.V. Chuyko

student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье представлены результаты исследования ценностных и смысловых ориентаций юношей и девушек, оставшихся без попечения родителей.

Ключевые слова: дети, оставшиеся без попечения родителей, ценностные ориентации, смысловые ориентации.

Results of a research valuable and the smyslozhiznennykh of orientations of young men and girls, without parental support are presented in article.

Key words: children without parental support, the valuable orientations, orientations making sense for life.

Выпускники учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, чаще своих сверстников оказываются участниками или жертвами преступлений, теряют работу или жильё, с трудом создают семью, значительно быстрее становятся алкоголиками и наркоманами, жертвами суицида. Вхождение их в самостоятельную жизнь сопряжено с большими сложностями и не всегда проходит успешно.

Требования жизни к социальному облику выпускника детского дома побуждают нас говорить о жизнестойкости как о стержневом компоненте его личностных качеств. Воспитать жизнестойкую личность – значит сформировать у ребенка реалистическое отношение к жизни.

Проведенное исследование было нацелено на выявление ценностных и смысловых ориентаций юношей и девушек, воспитывающихся в центрах помощи детям, оставшимся без попечения родителей. В исследовании приняли участие 100 обучающихся КГБПОУ «Алтайская академия гостеприимства» в возрасте от 15 до 17 лет. Все респонденты были поделены на две группы: в экспериментальную группу вошли 50 обучающихся, из числа детей, оставшихся без попечения родителей, в контрольную – 50 юношей и девушек, воспитывающихся в кровных семьях.

Был произведен анализ полученных данных по методике «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева. Согласно полученным результатам, у респондентов из категории детей, оставшихся без попечения родителей, наиболее выражены субшкалы «Цели» (27,5) и «Процесс» (26,9) (см. табл. 1).

Средние значения и стандартные отклонения субшкал
по методике «Смысложизненные ориентации»

Таблица 1

Субшкала	Категория респондентов	Среднее значение	Стандартные отклонения
Цели	Кровная семья	25,9	4,32
	Замещающая семья	27,5	4,68
Процесс	Кровная семья	26,6	3,79
	Замещающая семья	26,9	4,46
Результат	Кровная семья	25,6	3,5
	Замещающая семья	24,9	5,21
Локус контроля «Я»	Кровная семья	14,4	2,57
	Замещающая семья	13,7	3,3
Локус контроля «Жизнь»	Кровная семья	20,6	6,58
	Замещающая семья	20,8	5,74

Исходя из этого, можно сделать вывод, воспитанники центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей, имеют цели в жизни, воспринимают свою жизнь как яркую, насыщенную, процесс жизни представляется им интересным. Однако низкие баллы по субшкале «Локус контроля «Я» (13,7) в данной группе респондентов являются показателем неспособности контролировать ход своей жизни и отсутствия веры в собственные силы в построении жизненных планов (см. табл. 1).

В группе респондентов из категории детей, воспитывающихся в кровных семьях, показатели выраженности субшкал теста распределились аналогично. Следовательно, для юношей в возрасте 15–17 лет, воспитывающихся в кровных семьях, свойственно характерно наличие целей в жизни, при этом свойственен фатализм и неверие в собственные силы.

Средние значения и стандартные отклонения субшкал
по методике «Ценностные ориентации»

Таблица 2

Ценности терминальные	Категория респондентов	Среднее значение	Стандартные отклонения
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)	Кровная семья	8,36	5,3
	Замещающая семья	5,2	4,4
Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)	Кровная семья	8,44	5,3
	Замещающая семья	8,0	3,8
Здоровье (физическое и психическое)	Кровная семья	9,06	5,03
	Замещающая семья	8,86	5,2
Интересная работа	Кровная семья	8,38	5,1
	Замещающая семья	7,16	5,5
Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	Кровная семья	7,34	5,1
	Замещающая семья	9,26	5,9

Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	Кровная семья	10,4	5,4
	Замещающая семья	9,7	5,8
Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	Кровная семья	10,44	5,1
	Замещающая семья	9,6	3,2
Наличие хороших и верных друзей	Кровная семья	8,9	4,9
	Замещающая семья	9,6	4,3
Общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)	Кровная семья	9,14	4,8
	Замещающая семья	9,76	5,1
Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	Кровная семья	9,1	5,1
	Замещающая семья	7,62	4,9
Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	Кровная семья	9,32	5,7
	Замещающая семья	11,2	4,4
Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)	Кровная семья	10,46	4,1
	Замещающая семья	9,54	3,6
Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)	Кровная семья	9,92	5,3
	Замещающая семья	13,38	4,77
Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)	Кровная семья	8,36	5,06
	Замещающая семья	10,7	5,7
Счастливая семейная жизнь	Кровная семья	8,96	5,1
	Замещающая семья	11,2	5,1
Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	Кровная семья	11,3	4,2
	Замещающая семья	11,64	4,04
Творчество (возможность творческой деятельности)	Кровная семья	11,66	4,5
	Замещающая семья	9,04	5,6
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	Кровная семья	10,52	5,6
	Замещающая семья	8,44	6,5
Ценности инструментальные	Категория респондентов	Среднее значение	Стандартные отклонения
Аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах	Кровная семья	7,9	5,3
	Замещающая семья	8,56	6,1

Воспитанность (хорошие манеры)	Кровная семья	10,38	4,9
	Замещающая семья	7,18	5,3
Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	Кровная семья	9,08	5,8
	Замещающая семья	4,92	4,06
Жизнерадостность (чувство юмора)	Кровная семья	10,36	5,3
	Замещающая семья	8,5	4,6
Исполнительность (дисциплинированность)	Кровная семья	9,28	5,3
	Замещающая семья	8,28	5,1
Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	Кровная семья	9,34	4,5
	Замещающая семья	7,38	4,3
Непримиримость к недостаткам в себе и других	Кровная семья	9,42	5,6
	Замещающая семья	8,64	5,3
Образованность (широта знаний, высокая общая культура)	Кровная семья	10,08	4,5
	Замещающая семья	11,04	5,4
Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	Кровная семья	10,16	4,8
	Замещающая семья	12,16	4,8
Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	Кровная семья	9,28	4,7
	Замещающая семья	8,04	3,8
Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	Кровная семья	10,34	4,5
	Замещающая семья	8,82	3,3
Смелость в отстаивании своего мнения, взглядов	Кровная семья	9,8	4,9
	Замещающая семья	11,38	4,2
Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	Кровная семья	9,28	4,3
	Замещающая семья	9,54	5,2
Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	Кровная семья	10,56	5,7
	Замещающая семья	9,34	4,8
Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	Кровная семья	9,5	5,7
	Замещающая семья	11,82	5,02
Честность (правдивость, искренность)	Кровная семья	8,44	5,7
	Замещающая семья	11,12	3,5
Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	Кровная семья	9,18	5,04
	Замещающая семья	11,86	5,1
Чуткость (заботливость)	Кровная семья	7,2	4,8
	Замещающая семья	9,94	4,3

Согласно результатам сравнения средних показателей выраженности ценностей по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича для юношей и девушек, оставшихся без попечения родителей, инструментальные (9,3) и терминальные (9,3) ценности имеют одинаковую значи-

мость. Для их сверстников, воспитывающихся в кровных семьях, также одинаково важны как убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться (9,4), так и убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации (9,4) (см. табл. 2). Таким образом, для респондентов разных категорий имеют одинаковое значение как образ действий, так и их цель.

Респонденты из числа детей, оставшихся без попечения родителей, ставят на первое место приятное. Согласно результатам факторного анализа, для респондентов, у которых максимально выражен показатель субшкалы «Цели», характерна выраженность ценностей «Общественное признание» (0,42) и «Независимость» (0,54) (см. табл. 2). Эти люди привыкли действовать самостоятельно и решительно, однако нуждаются в уважении окружающих, коллектива в котором живут, учатся и т. д. Эта тенденция может быть обусловлена большим значением личного авторитета в коллективе сверстников, проживающих в центре помощи детям, оставшимся без попечения родителей.

У респондентов с наибольшим показателем по субшкале «Процесс» прямо пропорционально выражены ценности «Твердая воля» (0,49), «Общественное признание» (0,46), «Рационализм» (0,49) и обратно пропорционально «Широта взглядов» (-0,42) и «Развлечения» (-0,5). Для этих людей характерно умение настоять на своем, принимать обдуманные, рациональные решения, поиск уважения и признания окружающих. С увеличением показателя выраженности субшкалы «Процесс» снижается значение развлечений, необремененного времяпрепровождения, умения выслушать чужую точку зрения, уважать иные обычаи, традиции, привычки.

Для тех, у кого в большей степени выражена субшкала «Результат», характерно доминирование следующих ценностей: «Твердая воля» (0,53), «Рационализм» (0,52), «Смелость в отстаивании своего мнения и взглядов» (0,47). Эти люди способны настоять на своем, не отступать перед трудностями, умеют здраво и логично мыслить, принимать обдуманные рациональные решения, отстаивать свое мнение и взгляды.

Юношам и девушкам с высокими показателями субшкалы «Локус контроля-Я» свойственны «Терпимость» (0,45), «Твердая воля» (0,45), «Творчество» (0,43), они толерантны к взглядам и мнениям окружающих, умеют прощать другим их ошибки и заблуждения, при этом могут настоять на своем и не отступают перед трудностями. Для таких юношей и девушек важно наличие возможности творческой самореализации.

Тем же, у кого доминирует субшкала «Локус контроля жизнь», свойственна выраженность ценности «Общественное признание» (0,59) и обратно пропорциональная выраженность таких ценностей, как «Уверенность в себе» (-0,44) и «Творчество» (-0,49). Эти люди нуждаются в

признании и уважении коллектива, при этом не испытывают потребности в поиске внутренней гармонии и творческой самореализации.

Таким образом, для респондентов экспериментальной группы (дети, оставшиеся без попечения родителей) наличие целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, интерес к процессу жизни, склонность к гедонизму и отсутствие высоких притязаний в жизни. Среди главных ценностей юноши и девушки из числа детей, оставшихся без попечения родителей, выделяют ответственность, благосостояние и развитие окружающих, широту взглядов, трудолюбие, умение отстаивать свою точку зрения, счастливую семейную жизнь. Для респондентов этой группы важен не только конечный результат деятельности, но и сам процесс, образ действий, с помощью которого достигается результат.

Список использованной литературы

1. Алексеева, В.Г. Ценностные ориентации личности и проблема их формирования / В.Г. Алексеева. – Москва, 1979. – 144 с.
2. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Москва, 2006. – 398 с.
3. Выготский, Л.С. Избранные психологические труды / Л.С. Выготский. – Москва, 1956. – 519 с.
4. Леонтьев, Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций / А.Д. Леонтьев. – Москва, 1992. – 17 с.
5. Леонтьев, Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2005. – 512 с.
6. Непомнящая, Н.И. Психодиагностика личности / Н.И. Непомнящая. – Москва : ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
7. Семенов, В.Е. Ценностные ориентации и проблемы воспитания современной молодежи / В.Е. Семенов // Социологические исследования. – 2007. – № 4.
8. Серый, А.В. Ценностные ориентации как фактор формирования и развития системы личностных смыслов индивида. Вопросы общей и дифференциальной психологии / А.В. Серый. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 1999. – 360 с.
9. Эльконин, Д.Б. Детская психология : учебное пособие / Д.Б. Эльконин ; ред.-сост. Б.Д. Эльконин. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 384 с.

Раздел 4

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: от условий к эффективному результату. «Спорт для всех»: развитие массового, детско-юношеского, адаптивного спорта и физкультурно-спортивной работы

НИЗКИЙ ОТСЕВ КОНТИНГЕНТА УЧАЩИХСЯ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ
ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ДЮСШ

LOW SURVEY OF THE CONTINGENT OF STUDENTS AS THE INDEX
OF EFFECTIVENESS OF WORK OF THE DUSSH

Н.В. Анушкевич

канд. пед. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

М.А. Дедловский

преподаватель,
Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма,
г. Казань, Россия

N.V. Anushkevich

Ph. D (Pedagogy), Associate professor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

M.A. Dedlovskiy

Teacher,
Department of Theory
and Methods of Cyclic Sports,
Povolzhye state academy of physical
culture, sports and tourism,
Kazan, Russia

В статье рассматривается отсев учащихся спортивных школ на этапах многолетней подготовки в плавании. Представлены причины прекращения занятий плаванием юными спортсменами на этапе начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования. Предлагаются пути снижения отсева спортсменов в плавании для повышения эффективности работы ДЮСШ.

Ключевые слова: спортивная школа, учащиеся, причины отсева, развитие интересов и мотивов, эффективность работы.

The article considers the drop-out of students of sports schools at the stages of long-term training in swimming. The reasons for the termination of swimming by young athletes at the stage of initial training, in training groups and in groups for sports improvement are presented. There are proposed ways to reduce the elimination of athletes in swimming to improve the performance of the sports school.

Key words: sports school, students, reasons for dropout, development of interests and motives, work efficiency.

Основные направления деятельности ДЮСШ определены нормативно-правовыми основами и положением о спортивных школах. Будучи учреждением дополнительного образования, спортивная школа «призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и твор-

честву, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов «образно способностям». Таким образом, спортивная подготовка детей, подростков и молодежи решает задачи не только разносторонней физической подготовки, развития и совершенствования разнообразных способностей, но и формированию личности занимающихся.

Основной государственной задачей для ДЮСШ остается развитие массового спорта путем привлечения максимально возможного числа детей и подростков. Последнее, прежде всего, относится к этапу начальной спортивной подготовки, задачами которой является укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, воспитание морально-этических и волевых качеств учащихся спортивных школ. В то же время современный уровень спортивных достижений предъявляет высокие требования к профессиональным качествам тренеров, их знаниям и практическим навыкам.

Юношеский спорт как важнейшая база подготовки спортивных резервов и универсальное средство воспитания требует эффективной организации многолетней подготовки спортсмена, поиска все более рациональных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы.

Поставленные перед спортивной школой задачи предполагают целенаправленность и преемственность всего процесса многолетней спортивной подготовки. Вместе с тем в зависимости от последовательно решаемых задач, обусловленных закономерностями возрастного развития и спортивной тренировки, в многолетнем процессе выделяют несколько этапов. В спортивном плавании принято делить весь многолетний процесс на этапы предварительной спортивной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования.

В соответствии с многочисленными разработками специалистов в области спортивного плавания оптимальный возраст привлечения детей к занятиям спортивным плаванием (этап предварительной подготовки) составляет для девочек 7–8 лет, для мальчиков 8–10 лет, обычно этап предварительной подготовки продолжается от года и до двух лет. За это время дети должны обучиться основам правильной техники одного-двух спортивных способов плавания.

Этап начальной спортивной специализации считается этапом базовой подготовки, в течение которого продолжается совершенствование техники плавания спортивных способов плавания, участков спорта и поворотов при доминирующей направленности на развитие механизмов аэробного энергообеспечения, лежащих в основе общей работоспособности. В работах многих авторов все чаще звучит мысль о необходимости продления сроков базовой и углубленной тренировки. Дет-

ско-юношеские спортивные школы предоставляют детям и подросткам возможность поступления, обучения и достижения высоких индивидуальных результатов. По официальным данным систематически занимаются спортом менее 9–10 % детей и подростков. Следовательно, трудно считать проблему развития массового спорта с помощью ДЮСШ удовлетворительно решаемой.

Значительный отсев и преждевременное прекращение своего спортивного совершенствования учащимися ДЮСШ снижает эффективность работы спортивных школ по подготовке спортивных резервов. Для такого вида спорта, как плавание, вопросы закрепления контингента одаренных спортсменов в ДЮСШ особенно актуальны. Подготовка спортивного резерва в плавании, осуществляемая в системе всех возрастных групп, достаточно дорогостоящая. Вместе с тем многие авторы отмечают низкую рентабельность работы по выходу их выпускников в сборные команды страны даже среди специализированных спортивных школ по плаванию.

Как отмечает Н.Ж. Булгакова – один из авторитетнейших специалистов в области спортивного плавания, – одной из причин малой численности подготовленных пловцов высокой квалификации является небольшое общее количество групп начальной спортивной подготовки, слабый интерес в массовому обучению в детско-юношеских спортивных школах. Это существенно снижает возможности выявления и привлечения к занятиям плаванием спортивно одаренных детей. Автор отмечает необходимость планирования работы ДЮСШ по подготовке спортивного резерва при оптимальном количественном соотношении пловцов разного квалификационного уровня. Отсев и текучесть контингента учащихся ДЮСШ в процессе многолетней подготовки является объективно действующим фактором. Практика показывает, что определенная текучесть контингента детей, способных к высоким разрядам в плавании, неизбежна. Однако нельзя не замечать многочисленных фактов прекращения спортивного совершенствования квалифицированными юными пловцами, которые уже затратили на достижение своего мастерства от 5 до 8 лет тяжелой систематической тренировочной работы.

Анализ количественных характеристик контингента ДЮСШ на разных этапах спортивной подготовки дает определенное представление о закономерностях отсева в подготовке пловцов от новичка до мастера спорта международного класса. Так, в своих исследованиях В.С. Шичанин получил достаточно устойчивые показатели выхода пловцов каждой следующей квалификационной группы, что косвенно отражает уровень эффективности работы детских спортивных школ. Данные свидетельствуют о том, что среди принятых в ДЮСШ новичков 24 % выполнили III взрослый разряд, среди третьеразрядников 52 % выполнили II взрослый разряд, 38 % второразрядников – I взрослый разряд,

кандидатами в мастера спорта стали 37 % пловцов I разряда, результат мастера спорта показали 30 % кандидатов в мастера спорта. Иначе говоря, примерно 70 % учащихся на разных этапах многолетней подготовки до завершения спортивного совершенствования прекращают свое пребывание в спортивной школе.

В исследованиях М.В. Ключниковой было показано, что одной из главных причин отсева в спортивных школах по плаванию является отсутствие целенаправленной процедуры отбора с включением критериев раннего прогноза типологических особенностей биологического развития спортсменов. В результате даже СДЮШОР по плаванию преимущественно укомплектованы спортсменами, достижения которых обусловлены их временными, возрастными преимуществами. Такие спортсмены могут быть отнесены к контингенту юношеского плавания и, как правило, по мере стабилизации или ухудшения своих спортивных достижений отсеиваются. По данным автора, из наблюдаемого ею на протяжении многих лет контингента лишь 7 % учащихся групп начальной спортивной специализации завершили полностью свое образование в СДЮШОР, из них 2,5 продолжили спортивное совершенствование в УОР. Причем в возрасте 14–16 лет 25 % пловцов из контингента отсева перешли на занятия в другие виды спорта.

Плохое качество первичного отбора отражается соответственно на комплектовании учебно-тренировочных групп. В ряде работ было показано, что широкий диапазон стажа предварительной подготовки – от четырех лет до двух-трех месяцев – влияет на отсев учащихся прежде всего в первый год занятий в УТГ спортивной школы. Так, по данным Е.А. Журавлевой, в группах начальной специализации дети с малым стажем предварительной подготовки (особенно девочки), несмотря на хорошие показатели отбора в течение года, практически все прекратили занятия в спортивной школе. Неслучайный характер отсева подчеркивал тот факт, что при классификации юных пловцов по типу состояний данными обследований разных лет отсеявшиеся дети с самым малым стажем предварительной подготовки сформировали отдельный класс. Показатели реакции сердца на тренировочную нагрузку и восстановление в этой группе детей свидетельствовали о том, что до 40 % заданий на тренировке выполнялись ими в крайне напряженном режиме. Преждевременное прекращение занятий юными пловцами объясняют во многом потерей интереса к тренировкам вследствие монотонности выполняемых упражнений в воде и ранней психической усталости.

Исследования подтвердили, что выполнение больших объемов заданий детьми не оправдывает себя, поскольку они не вызывают необходимых физиологических сдвигов для морфофункционального развития сердца, легких и сосудов крови. Следует учитывать, что большая продолжительность многолетней подготовки в плавании при раннем начале занятий также приводит к увеличению отсева.

Существенно влияет на отсев такой показатель, как посещаемость занятий. Качество и темп обучения, объем выполненных заданий зависят от посещаемости детьми учебно-тренировочных занятий. Наличие многократных пропусков занятий во многом служит причиной отставания юных спортсменов от своих сверстников по уровню общей и специальной подготовленности. В результате частых пропусков занятий происходит отставание от группы, развивается чувство неуверенности в своих возможностях и дискомфорта. Все это соответственно снижает интерес к спортивным тренировкам и приводит к неизбежному отсеvu.

Посещаемость детей на начальном этапе занятий спортом во многом зависит от степени увлеченности учащихся и заинтересованности их родителей в тренировочном процессе. Исследователи Т.Г. Лагунавичуса, О.Г. Ефимова показали, что присущая детям младшего возраста неустойчивость, спонтанность мотивационных установок требует отдельной педагогической работы по закреплению и усилению их интереса к занятиям плаванием. Таким образом, было установлено, что целенаправленная работа тренера по формированию спортивной мотивации дает вполне ощутимые позитивные сдвиги в развитии спортивных интересов, в повышении порога усталости и улучшении спортивных результатов.

Список использованной литературы

1. Плавание : методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР / под общ. ред. А.В. Козлова. – Москва : Комитет РФ по физической культуре и спорту, 1993. – 234 с.
2. Тимакова, Т.С. Критерии управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменов : научный доклад дис. ... д-ра пед. наук / Т.С. Тимакова. – Москва : ВНИИФК, 1998. – 78 с.
3. Шичанин, В.С. Исследование причин текучести контингентов учащихся ДЮСШ плавания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.С. Шичанин. – Москва : ГЦОЛИФ, 1977. – 24 с.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ПОЗИТИВНОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ У УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП

FORMATION OF SUSTAINABLE POSITIVE INTEREST TO SLAVE ACTIVITIES AT STUDENTS OF SPORTS GROUPS

Н.В. Анушкевич

канд. пед. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

М.А. Дедловский

преподаватель,
Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма,
г. Казань, Россия

N.V. Anushkevich

Ph. D (Pedagogy),
Associate professor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

M.A. Dedlovskiy

Teacher,
Department of Theory
and Methods of Cyclic Sports,
Povolzhye state academy of physical
culture, sports and tourism,
Kazan, Russia

В статье рассматривается формирование позитивного интереса учащихся спортивных школ к занятиям плаванием на этапах многолетней подготовки.

Ключевые слова: спортивная школа, позитивный интерес, учащиеся, причины отсева, динамика, развитие интересов и мотивов.

The article considers the formation of positive interest of students of sports schools in swimming at the stages of long-term preparation.

Key words: sports school, positive interest, students, reasons for dropout, dynamics, development of interests and motives, educational work.

Спортивная школа является основной государственной формой работы по массовому привлечению молодежи к занятиям физической культурой. Потребность вовлечения как можно большей части детей и подростков в занятия спортом сегодня усиливается теми неблагоприятными тенденциями в развитии общества, которые обусловлены сменой в последнее десятилетие системы жизненных ценностей, стилей жизни, стандартов мышления и оценок.

Сложившаяся ситуация в стране способствует росту криминализации подростков, массовой наркомании в среде молодежи и других негативных явлений и процессов. Именно поэтому спорту, массовой физической культуре, здоровому образу жизни отводится роль надежной психологической защиты подрастающего поколения. Тем самым спортивная школа несет моральную ответственность перед обществом за воспитание активных граждан-патриотов своей страны.

В связи со сказанным в современных условиях особенно актуализируется проблема повышения эффективности работы спортивных школ. Снижение объема бюджетных средств на развитие спорта, сокращение числа спортивных школ и перенос части финансовых затрат на родите-

лей делают занятия физической культурой мало доступной для значительной части молодежи. Вместе с тем анализ работы ДЮСШ по плаванию, приведенный разными авторами в разные годы, выявил высокую текучесть и отсев контингента, низкий процент выхода квалифицированных спортсменов, завершивших полный цикл обучения и спортивной подготовки. Как известно, именно отсев является одним из показателей качества организации системы спортивной подготовки и служит критерием невысокой эффективности работы спортивных школ.

Анализируя данные отсева учащихся спортивных школ по плаванию, В.С. Шичанин выявил многие причины прекращения занятий юными спортсменами. По источнику происхождения причины отсева могут быть организационно-методического и социально-психологического характера. К первой группе относят причины, так или иначе связанные с нарушением принципов организации учебно-тренировочного процесса. К ним относят трудности выполнения спортивного режима и совмещения занятий спортом с учебой; отсутствие роста спортивных достижений и показателей спортивной подготовленности; нарушение состояния здоровья и перенапряжение сердечной мышцы; монотонность тренировочного процесса и выраженное переутомление, переход к другому тренеру или уход в другой вид спорта и т. д. Вторая группа включает в себя причины отсева социально-психологического характера. Они могут быть следствием слабой заинтересованности учащихся в занятиях спортом, более сильного увлечения другим делом, нарушения взаимоотношений с тренером, отсутствия поддержки и негативного настроя среди родных, друзей и товарищей и т. д. К этой группе причин у спортсменов-школьников старшего возраста относят желание приобрести в будущем престижную профессию, требующую дополнительных занятий и не связанную со спортом, потерю интереса к тренировкам из-за отсутствия перспективной цели. По сути, подавляющее большинство причин прекращения детьми спортивных занятий обусловлено нарушениями методических принципов многолетней подготовки, как правило, вызванные применением тренировочных воздействий из арсенала старших по возрасту квалифицированных спортсменов. К числу распространенных нарушений методических принципов относят несоответствие тренировочных нагрузок и методов проведения занятий возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся. В это же число входит форсирование базовой тренировки путем выбора узкой специализации, применение ограниченного диапазона средств и методов общефизической, технической и плавательной подготовки, отсутствие учета индивидуальных особенностей и восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях в болезненном состоянии или сразу после болезни и многое другое.

Особое внимание в процессе физического воспитания специалисты отводят роли эмоций. Соответственно, эффективность выполнения

физических упражнений во многом зависит от особенностей протекания эмоционального состояния занимающихся. Положительные эмоции – радость, воодушевление, восторг, наслаждение, ликование и другие, усиливают активность, повышают работоспособность занимающихся и помогают снять чувство усталости. Отрицательные эмоции – печаль, боязнь, страх и т. д., угнетающе влияют на высшую нервную деятельность, резко снижая работоспособность и ухудшая настроение человека. Поэтому эмоции в спорте рассматриваются как одна из сторон формирования мотивации и средство психического управления деятельностью занимающихся.

В приведенных исследованиях по изучению рентабельности работы спортивных школ по плаванию показано, что наиболее высокий отсев – до 100 % – выявлен в группах начальной спортивной подготовки. Невысокую продуктивность работы спортивных школ в целом связывают с влиянием таких факторов, как неправильная организация учебно-тренировочного процесса и слабая постановка воспитательной и просветительской работы. Причем в ряде исследований было показано, что использование средств направленного психолого-педагогического воздействия на мотивацию к занятиям спортом, систематическую и напряженную спортивную тренировку способствует закреплению контингента спортивных школ.

Особо следует отметить, что в современном спорте резко возросла роль тренера, его профессионального и педагогического мастерства, его личностных качеств. Поэтому именно сегодня на систему подготовки юных спортсменов, сохранившую свою государственную основу, на администрацию и на тренерский состав спортивных школ ложится особая ответственность не только за спортивные успехи своих воспитанников, но и за здоровье и нравственно-моральный облик будущего поколения страны.

В своей работе мы исходили из того, что отсев контингента ДЮСШ по плаванию, прежде всего, обусловлен нарушениями закономерностей построения многолетней спортивной подготовки и отсутствием направленной воспитательной работы по закреплению учащихся. Предполагалось, что объективная оценка уровня пригодности детей к занятиям спортивным плаванием, включение в учебно-тренировочный процесс мероприятий по развитию у них стойких спортивных интересов и мотивации на занятия спортом будут способствовать закреплению контингента учащихся и повышению эффективности работы ДЮСШ в целом.

Задачи исследования:

1. Определить возрастно-квалификационные особенности и причины отсева учащихся спортивной школы по плаванию.
2. Выявить динамику развития интересов и мотивов занятий плаванием у учащихся на разных этапах многолетней спортивной подготовки.

3. Разработать и экспериментально обосновать комплекс педагогических мероприятий, способствующих закреплению контингента групп начальной подготовки и формированию у них устойчивых спортивных интересов.

Впервые было проведено изучение профессиональной компетентности тренеров (на примере спортивных школ города Барнаула), соответствие теоретических знаний проводимой ими практической работе по подготовке юных пловцов. Показано, что типичным недостатком работы большинства тренеров является нарушение закономерностей построения тренировочных занятий относительно возрастных особенностей детей, их интересов и направленности мотива занятий плаванием. Показано, что перестройка традиционно сложившейся системы подготовки учащихся на этапе начальной спортивной подготовки существенно снижает отсев и способствует закреплению контингента занимающихся.

Экспериментальным путем было доказано, что при существенном увеличении объема времени (до 30–40 % и более времени занятий первого полугодия) на проведение направленной воспитательной работы происходит раннее формирование у детей устойчивых спортивных интересов и снижение отсева в группах начальной подготовки. При этом по показателям физической и технической подготовленности пловцы экспериментальной группы не уступали сверстникам из других групп, тренирующихся традиционным способом. Изменение основной направленности занятий на фоне применения методики тренировки, в большей степени отвечающей возрастным особенностям детей, их интересам и потребностям, способствует не только закреплению отобранного контингента ДЮСШ, но и позволяет решать важнейшие задачи психолого-педагогической направленности, их нравственно-эстетического воспитания.

Исследование показало, что:

- нарушение организационно-методических принципов в работе тренеров спортивных школ, не учитывающих возрастные особенности юных пловцов, включая особенности формирования у них мотивационной сферы, оказывает существенное влияние на отсев учащихся;
- выделенные зоны повышенной текучести и относительной стабилизации контингента учащихся спортивной школы обусловлены во многом характером и направленностью мотивов на занятия плаванием, изменением их отношения к тренеру как к взрослому другу и наставнику;
- с возрастом и стажем развитие мотивационной сферы меняется от потребности в обучении навыкам плавания и оздоровления ребенка, а также его интересов в посещении бассейна как формы приятного досуга к прагматически-направленной ориентации на выбор профессии и спорта как сферы своей жизнедеятельности;

- закрепление контингента групп начальной спортивной подготовки требует изменения организации учебно-тренировочной работы на основе специфики потребностей и интересов детей при доминирующей направленности работы на формирование спортивных черт характера и воспитания дружного коллектива.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ

IMPROVING SWIMMING FOR STUDENTS OF LIBERAL ARTS COLLEGES

Н.В. Анушкевич

канд. пед. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

Н.А. Ульянова

канд. пед. наук,
Алтайский государственный университет,
г. Барнаул, Россия

Е.В. Новичихина

канд. пед. наук,
Алтайский государственный университет,
г. Барнаул, Россия

N.V. Anushkevich

Ph. D (Pedagogy),
Associate professor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

N.A. Ulyanova

Ph. D (Pedagogy), Associate professor,
Altai state university,
Barnaul, Russia

E.V. Novichikhina

Ph. D (Pedagogy), Associate professor,
Altai state university,
Barnaul, Russia

В статье изложены результаты исследования воздействия на организм студентов (юношей и девушек) оздоровительной тренировки по плаванию.

Ключевые слова: нарушение двигательного режима, оздоровительное плавание, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.

In article results of a research on impact on an organism of students (young men and girls) of an improving training on swimming are stated.

Key words: violation of the motive mode, improving swimming, physical development, physical fitness, working capacity.

Студенческая молодежь является наиболее социально активной и мобильной группой, которая в значительной мере определяет стратегию и будущее государства. Воздействие инновационных образовательных нагрузок с высоким уровнем психоэмоционального и интеллектуального напряжения, интенсификация учебного процесса, повышение требований к объему и качеству знаний, а также нарушение двигательного режима отрицательно влияют на функциональные возможности организма студентов. Это приводит к снижению адаптационных резервов, возникновение ситуации рассогласования механизмов регуляции вегетативных функций, которые проявляют-

ся в виде ухудшения работоспособности, повышенной утомляемости студентов.

Эффективность получения знаний в вузах зависит от многих условий, в том числе от уровня функционального состояния организма студентов, их отношения к физической культуре и спорту.

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в один из главных интересов личности.

Выявлено отрицательное воздействие на организм студентов длительного пребывания в «сидячей позе», характерной для лиц умственного труда. При этом кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга, обеспечивающего протекание психических процессов – восприятие, внимание, память, мышление. Преодолеть неблагоприятные сдвиги, вызванные умственной деятельностью учащихся, можно исключительно с помощью рациональной системы двигательного режима.

Поэтому возрастает потребность привлечения большого числа студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в высшем учебном заведении, сохранили и укрепили здоровье за время учебы, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Среди разнообразных форм двигательной активности большой популярностью пользуется оздоровительная тренировка по плаванию. Это обусловлено характерным только для плавания положительным влиянием на организм человека. К их числу можно отнести: выполнение движений в горизонтальном положении, что приводит к разгрузке позвоночного столба и облегченной работе сердечно-сосудистой системы; положительное влияние на двигательную и нервную системы. Плавание используется не только как оздоровительное, но и как лечебное средство.

Актуальность настоящей темы обусловлена решением сохранения и укрепления здоровья студентов при помощи регулярных занятий плаванием. Несмотря на актуальность затронутой темы, существует ряд нерешенных вопросов, связанных с построением программы оздоровительной тренировки с учетом возраста, пола, уровня физического развития и подготовки студентов.

Цель исследования: определение изменений физического развития и физической подготовленности девушек и юношей под влиянием оздоровительной тренировки по плаванию.

Объект исследования: процесс занятий оздоровительной тренировки по плаванию для студентов, девушек и юношей 18–25 лет.

Предмет исследования: влияние занятий оздоровительного плавания на изменение уровня физического развития и физической подготовленности студентов, девушек и юношей 18–25 лет гуманитарных вузов.

Основные задачи исследования:

1. Проанализировать данные литературы по вопросам влияния оздоровительной тренировки по плаванию на девушек и юношей 18–25 лет.

2. Определить уровень физического развития и физической подготовленности студентов, занимающихся оздоровительным плаванием.

3. Выявить изменения в физическом развитии и физической подготовленности студентов, регулярно занимающихся плаванием.

4. Разработать рекомендации для преподавателей, работающих с группами оздоровительного плавания.

Для решения задач были использованы следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных данных по вопросам оздоровительной тренировки.

2. Определение уровня физического развития при помощи антропометрических характеристик испытуемых (вес, рост, ЖЕЛ, ОГК, индекс Кетле, жизненный индекс, индекс Эрисмана).

3. Определение физической подготовленности (кистевая динамометрия, становая сила, тесты на координацию, гибкость, скоростно-силовая подготовка).

4. Определение функционального показателя состояния организма по физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста, результаты которого представлены в виде индекса ИГСТ.

5. Методы математической статистики (среднее арифметическое, среднее квадратичное отклонение, достоверность различий по распределению Стьюдента).

Результаты исследования. Исследование проводилось с сентября 2014 года по май 2015 года. В нем приняли участие студенты классического университета в количестве 102 человек (49 девушек и 53 юноши).

В начале учебного года (сентябрь) у испытуемых были определены параметры физического развития и физической подготовленности. В конце года (май) проводилось повторное исследование вышеперечисленных параметров.

Перед началом исследования все испытуемые прошли медицинский контроль. На каждого студента была заведена медицинская карточка, где фиксировались данные физического развития и физической подготовленности, наличие болезней, самочувствие.

Занятия в группах оздоровительного плавания проводились 3 раза в неделю и имели несколько периодов:

1. Начальное освоение элементов облегченных способов плавания.

2. Начальное освоение элементов спортивных способов плавания.

3. Регулярное повторение освоенной дистанции плавания.

4. Постепенное увеличение оздоровительной дистанции в очередном периоде тренировки.

Программа оздоровительного плавания представлена в таблице 1.

Таблица 1

Общая длина дистанции в зависимости от этапа тренировки

Недели тренировки	Общая длина дистанции в день, м	Задания и повторы
1,2	100	4х25 м
3–5	200	4х50 м
6–14	300–500	6–10х50 м, 3–5х100 м
15–23	600	12х50 м, 6х100 м, 3х200 м
24–31	700	7х100 м, 3х200 м и 100 м
32 и дальше	800 и больше	8х100 м, 4х200 м, 2х400 м

Последующие недели с постепенным увеличением до 1000–1200 м, далее до 2000 м.

Для студентов, хорошо освоивших учебный материал, предлагается программа (табл. 2) поддержания хорошей плавательной подготовленности по К. Куперу (при ЧСС сразу после проплывания дистанции 120–150 ударов в минуту).

Таблица 2

Программа поддержания хорошего уровня физической подготовленности.
Плавание для всех (К. Купер)

Дистанция, м	Время, мин, с	Частота занятий в неделю
550	10.01–15.00	6
725	13.21–20.00	4
825	15.01–22.30	4
900	16.41–25.00	3

При оценке уровня физического развития основное значение имеют такие антропометрические показатели, как вес, рост, ЖЕЛ, ОГК, индекс Кетле, жизненный индекс, индекс Эрисмана. К концу года выявлено достоверное увеличение ряда показателей: улучшение показателей ЖЕЛ, жизненного индекса, ОГК, индекса Эрисмана, это связано с особенностями дыхания при плавании спортивными способами (выдох выполняется с усилием). Приросты показателей физической подготовленности после периода занятий оздоровительным плаванием по предложенной программе тоже показали достоверное увеличение. Улучшение показателей физической подготовленности у испытуемых связано с тем, что на занятиях использовались разнообразные средства (плавательные доски, лопатки, калабашки, тормоза и т. д.).

Информативным показателем функционального состояния организма является физическая работоспособность. В нашем исследовании для ее оценки использовался Гарвардский степ-тест. В конце учебного года у 15,3 % испытуемых показатель физической работоспособности улучшился до средних значений, у 79,7 % отмечен хороший уровень физической работоспособности, а оценка «ниже среднего» не зафиксирована, что свидетельствует о повышении уровня физической работоспособности у студентов, занимающихся по предложенной программе.

1. У испытуемых, регулярно посещающих занятия (не реже 3 раз в неделю) по оздоровительному плаванию, заметно улучшились показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности.

2. Разработанная программа оздоровительного плавания для студентов (девушек и юношей) 18–25 лет может быть рекомендована преподавателям вузов.

Список использованной литературы

1. Фирсов, З.П. Оздоровительное плавание для всех / З.П. Фирсов // Плавание. – Москва : ФиС, 1984. – С. 35–42.

ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THE POSSIBILITY OF CORRECTION OF THE STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Е.В. Беликова

старший преподаватель
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

E.V. Belikova

senior lecturer,
Altai state pedagogical University,
Barnaul, Russia

В статье рассматриваются причины, имеющиеся у студентов, не занимающихся спортом и не уделяющих внимания своей фигуре. Раскрыты возможности коррекции фигуры средствами физической культуры.

Ключевые слова: фигура, физическая культура, студенты, правильное питание, здоровье.

The article discusses the reasons for students not doing sports and don't pay attention to my figure. Revealed the possibility of correction by means of physical culture.

Key words: figure, physical culture, students, nutrition, health.

В наше время многие люди, а в их числе и студенты, не уделяют особого внимания своей фигуре. А ведь многим хотелось бы иметь красивое, стройное тело [2]. Вся проблема в том, что коррекция фигуры – это

довольно долгий и трудоемкий процесс, требующий немалых усилий и строгой дисциплины [3].

Сейчас в век высокого технологического прогресса занятия физической культурой далеко не в приоритете у многих. В повседневной жизни мы выполняем гораздо меньше каких-либо движений, чем ранее выполняли люди. У нас есть лифты, эскалаторы, общественный транспорт и многое другое, что облегчает нашу жизнь [1].

Многие студенты занимаются спортом только на занятиях по физической культуре. Более того, есть и те, кто вообще никогда не занимается спортом. На наш взгляд, портрет таких людей всем известен. Как правило, это люди, которые уже имеют лишний вес в столь молодом возрасте. Если такой человек вовремя не начинает заботиться о своей фигуре, то с годами его дела становятся только хуже. Причем страдает не только фигура в визуальном плане, но появляются и проблемы со здоровьем. Часто у такого человека очень низкая работоспособность, ему бывает не всегда легко найти работу по душе [4].

Если человек вовремя возьмется за ум и начнет уделять время занятиям физической культурой, то в его жизни произойдет очень много перемен в лучшую сторону. Конечно, главное – это укрепление здоровья. Но вместе со здоровьем придет и то, чего мы все так хотим – красивая фигура. К сожалению, коррекция фигуры без правильно подобранного питания не возможна. Ведь 100 % энергии, получаемой нами ежедневно, приходит из еды. При занятиях спортом мы можем сжечь лишь до 30 % в день.

Поэтому, когда студенту нужно скинуть лишние килограммы, ему необходимо потреблять меньше калорий, чем он расходует за день. Если нужно набрать мышечную массу, нужно заниматься более силовой физической подготовкой в сочетании с питанием, калорийность которого должна превышать расходы организма на тренировки и другую деятельность.

Если вы зададите вопрос: «Хотели бы вы иметь красивую фигуру?» – каждый человек, вне зависимости от пола и возраста, однозначно скажет бы «Да». Но почему так много людей не могут заставить себя дойти до конца? Ведь многие начинают заниматься, но их терпения хватает всего на пару дней.

Основная причина в том, что все ожидают быстрых результатов. Но коррекция фигуры – это очень трудоемкий и долгий процесс. За неделю, даже две вы не увидите результат. Это процесс, который длится месяцы и даже годы. Не видя результата в первые дни, человек думает, что это бессмысленно и прекращает занятия. Поэтому можно смело сделать вывод, что человек с красивой фигурой – это дисциплинированный и терпеливый человек.

Вторая причина заключается в том, что не все люди могут получать удовольствия от занятий физической культурой. Безусловно, в начале всем тяжело, но именно со временем приходит чувство удовлетворения

при занятиях спортом. И тогда возможно достичь нужных ему результатов, при этом наслаждаясь самим процессом.

Третья причина так же, как и предыдущие, встречается очень часто. Она заключается в том, что люди не берут на себя ответственность за свое тело. Они находят отговорки, почему не могут начать, говорить о нарушении обмена веществ и прочих причинах, которых у них на самом деле нет либо их можно просто обойти. Как говорится, было бы желание.

Сейчас в любом учебном заведении в программу включена физическая культура. Поэтому студентам можно совмещать учебу и спорт, который также является частью физической культуры. То есть на занятии студент имеет возможность заниматься коррекцией своего тела. Не нужно никуда ходить, платить, выбирать время, спортзал бесплатный, программа занятий составлена. На наш взгляд, такая доступность физической культуры для студентов – это очень здорово. К тому же заниматься в коллективе всегда интересней и веселее, да еще и под руководством преподавателей. Остается только лишь подобрать для себя правильное питание в зависимости от целей и тогда, спустя некоторое время, красивое тело будет обеспечено [6].

Более того, за пределами университета тоже можно найти способ заниматься физической культурой и спортом. Сейчас в любом городе открывается много тренажерных залов, где есть все необходимое для коррекции тела. Там можно проконсультироваться с опытными специалистами своего дела, которые помогут составить программу питания или же программу тренировок, проследят за тем, насколько правильно выполняется то или иное упражнение [5].

Если нет возможности ходить в тренажерный зал – это не беда. Практически везде можно найти место для пробежки, занятий на турниках. Это такой же эффективный способ построения фигуры, как и физкультура в учебном заведении и тренажерном зале.

Самое главное то, что все зависит от самого человека, насколько сильно он мотивирован. С доступностью физической культуры в нашей стране проблем нет. Ей можно заниматься практически везде, будь то учеба, улица или же специально оборудованные для этого места. Только не нужно ждать быстрых результатов, также не стоит забывать о правильном питании, только лишь в сочетании с ним можно добиться нужного результата.

Список использованной литературы

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Советский спорт, 2010. – 184 с.
2. Дубровская, С.В. Коррекция фигуры / С.В. Дубровская. – Москва : Терра, 2003. – 39 с.
3. Золотухина, И.А. Диагностика индивидуальных особенностей студентов, их отношение к физической культуре и осваиваемой профессии как факторов здорового об-

раза жизни / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская, Е.В. Беликова // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 1 (62). – С. 113–115.

4. Дедловская, М.В. Формирование устойчивого интереса к занятиям дисциплины «Прикладная физическая культура» у студентов неспортивных направлений / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, С.С. Русакова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 1. – С. 23–28.

5. Золотухина, И.А. Повышение качества подготовки по физическому воспитанию посредством внедрения новых форм занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 4 (59). – С. 82–85.

6. Золотухина, И.А. Формирование культуры здорового образа жизни студентов в современном образовательном пространстве / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская, Е.В. Беликова // Біологічний вісник Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького. – Мелітополь, 2015. – Т. 5. – № 1а (14). – С. 55–58.

СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ДИСПЛАЗИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ

COMPARATIVE RESEARCH OF PREVALENCE OF A DYSPLASIA OF CONNECTING FABRIC AMONG ATHLETES

А.В. Гвоздева

студент,
Алтайский государственный
медицинский университет,
г. Барнаул, Россия

A.V. Gvozdeva

student,
Altai state medical university,
Barnaul, Russia

В статье представлены результаты сравнительного исследования распространенности дисплазии соединительной ткани среди студентов-спортсменов 3–4 курсов института физической культуры и спорта Алтайского государственного педагогического университета; влияние данного явления на уровень травматизма и спортивных достижений.

Ключевые слова: дисплазия, соединительная ткань, спортсмены.

Results of a comparative research of prevalence of a dysplasia of connecting fabric among students athletes of 3–4 courses of Institute of physical culture and sport of the Altai state pedagogical university are presented in article; influence of the given phenomenon on the level of traumatism and sporting achievements.

Key words: dysplasia, connecting fabric, athletes.

Дисплазия соединительной ткани (ДСТ) – нарушение развития соединительной ткани в эмбриональном и постнатальном периодах вследствие генетически измененного фибриллогенеза внеклеточного матрикса, приводящее к расстройству гомеостаза на тканевом, органном и организменном уровнях в виде различных морфо-функциональных нарушений висцеральных и локомоторных органов с прогрессивным течением [2, 4]. Большинство авторов разделяет наследственные забо-

левания соединительной ткани на дифференцированные и недифференцированные [2, 4]. Проблема недифференцированной дисплазии соединительной ткани в настоящее время весьма актуальна по причине ее высокой распространенности (частота отдельных ее проявлений, по данным разных авторов, колеблется от 20 до 80 %), а также клинического полиморфизма данной патологии. Наибольший интерес для нас представляет изучение случаев выявления мезенхимальной дисплазии среди спортсменов.

Цель исследования – выявить закономерность распространенности мезенхимальной дисплазии среди студентов института физической культуры и спорта АлтГПУ, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, а также выявить степень влияния ДСТ на уровень травматизма и спортивных достижений у данных студентов.

Исследование проводилось с помощью анонимного анкетирования (см. табл.). Анкета содержала 6 блоков, один из которых – блок открытых вопросов, касающихся анамнеза жизни, спортивной деятельности (вид спорта, полученные травмы, случаи прекращения занятий спортом по причине полученной травмы, посещение тренажерного зала, соблюдение диет, прием спортивного питания и т. д.) студентов. Пять других блоков включали набор закрытых и полужакрытых вопросов (два варианта ответа: да / нет либо выбор варианта ответа) для обнаружения признаков, свойственных синдромам недифференцированной дисплазии соединительной ткани. Также респондентам было предложено провести оценку гипермобильности суставов методом Бейтона. Метод Бейтона, представляет собой девятибалльную шкалу, оценивающую способность обследуемого выполнить пять движений (четыре парных для конечностей и одно для туловища и тазобедренных суставов). Девушкам предлагалось ответить на вопросы гинекологического анамнеза.

Структура анкеты

Раздел	Тип вопросов	Количество вопросов	Содержание вопросов
Блок 1	Открытые	23	Информация о возрасте, поле, месте рождения, наличии хронических заболеваний, занятиях определенными видами спорта, спортивных достижениях, полученных травмах, сроках восстановления после полученных травм, диетах и спортивном питании
Блок 2	Закрытые	15	Определение признаков геморрагических гематомезенхимальных дисплазий, сосудистого синдрома

Блок 3	Закрытые	7	Определение признаков косметического синдрома
Блок 4	Закрытые	6	Определение признаков мобильности суставов
Блок 5	Закрытые	15	Определение признаков торакодиафрагмального синдрома, синдрома патологии стопы, вертеброгенного синдрома
Блок 6	Закрытые/ полузакрытые	7	Определение признаков астенического синдрома, синдрома патологии органа зрения, синдрома неврологических нарушений, нарушения психической сферы
Метод Бейтона	9-балльная шкала	5	Объективная оценка генерализованной гипермобильности суставов
Гинекологический анамнез (для девушек)	Открытые/ полузакрытые	9	Наличие детей, характеристика менструального цикла
Всего вопросов		87	

В анкетировании приняли участие 124 студента 3–4 курсов института физической культуры и спорта АлтГПУ, средний возраст которых составил 20,8 (± 1 год). При наличии 10 и более фенотипических признаков ДСТ студент был включен в группу диспластов (спортсмены с ДСТ). Получены следующие результаты:

- 78 (63 %) спортсменов из 124 опрошенных имеют 10 и более фенотипических признаков ДСТ

среди них:

- 50 (64 %) респондентов из группы диспластов занимаются командным видом спорта: 75 % – баскетболом, 15 % – волейболом, 10 % – футболом;

- 28 (36 %) респондентов из группы диспластов занимаются индивидуальными видами спорта: 17,9 % – лыжными гонками, 14,2 % – тхэквондо, 10,7 % – легкой атлетикой, спортивной гимнастикой, фехтованием, 7,1 % – биатлоном, боксом, 3,6 % – спортивной аэробикой, кудо, кунг-фу, парашютным спортом, кикбоксингом, большим теннисом;

- среди спортсменов, занимающихся командными видами спорта, 80 % имеют I взрослый разряд в соответствующем виде, 20 % – II взрослый разряд; 30 % имеют бронзовый знак отличия ГТО, 6 % – серебряный знак отличия ГТО;

- среди спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта: 71,4 % являются КМС, 3,6 % – МСМК, 3,6 % – МС России; 89,3 % имеют I взрослый разряд в соответствующем виде, 10,7 % – II взрослый разряд; 21,4 % имеют золотой знак отличия ГТО, 10,7 % – бронзовый знак отличия ГТО;

- 5 (6,4 %) спортсменов прекратили занятия определенным видом спорта по причине полученных травм;

- 51 (65,4 %) спортсмен восстанавливается после полученных травм от 8 до 28 дней; 15 (19,2 %) спортсменов – 29 дней и более; 7 (9 %) спортсменов – до 7 дней; 5 (6,4 %) спортсменов не получали травм.

среди спортсменов, имеющих менее 10 признаков ДСТ или не имеющих их совсем (спортсмены без ДСТ):

- всего 46 (37 %) спортсменов из 124 опрошенных;
- 65,2 % имеют II взрослый разряд, 21,7 % – I взрослый разряд; 32,6 % имеют бронзовый знак отличия ГТО, 10,9 % – золотой знак отличия ГТО;
- оставили занятия определенным видом спорта вследствие полученной травмы – 1 спортсмен;
- 37 спортсменов (80,4 %) восстанавливаются после полученных травм до 7 дней, 5 (10,9 %) спортсменов – от 8 до 28 дней; 4 (8,7 %) не получали травм.

Можно сделать вывод, что преимущественно спортсмены с ДСТ увлечены командными видами, несмотря на то, что достоверно чаще среди них встречаются интроверты [1]. Они уверенно чувствуют себя в роли капитана команды, выступая на соревнованиях различных уровней, с легкостью находят общий язык с членами своей команды, достигая совместно высоких результатов. Своей целью многие из них ставят освоение других командных видов. Уровень спортивных достижений также выше среди студентов-диспластов, причем преимущественно это представители индивидуальных видов. Однако среди спортсменов с ДСТ наблюдается повышенный травматизм, они чаще вынуждены оставлять занятия определенным видом спорта по причине серьёзной травмы и страха повторного её получения, в отличие от своих однокурсников, не имеющих признаков ДСТ. Период восстановления у спортсменов-диспластов протекает дольше и тяжелее, что влечет за собой нарушение тренировочного процесса, негативные психоэмоциональные последствия. В данной ситуации, тренерский состав и сами спортсмены должны принять во внимание, что чрезмерная мотивация, усиленные тренировки, краткосрочный отдых между сборами и соревнованиями, неполноценный период восстановления после полученных травм неизбежно повлекут за собой ухудшение здоровья, патологические изменения со стороны систем организма, повышенный риск травматизма, что в конечном итоге приведет к снижению уровня спортивных достиже-

ний, смене вида, в тяжелейших случаях даже к уходу из спорта, что особенно трагично, если для спортсмена это стало профессией.

Студентам-спортсменам с ДСТ следует уделить большее внимание программе тренировок (скорректировать их, в случае повышенной нагрузки выделить обязательные периоды для отдыха и восстановления), а также состоянию своего здоровья. Начать следует с режима дня: при отсутствии значительных функциональных нарушений ведущих органов и систем показан общий режим с правильным чередованием труда и отдыха. Следует ограничить нагрузку на беспокоящие, наиболее часто подверженные травмам суставы. По мнению профессора Т.И. Кадуриной (Медицинская академия последипломного образования), обязательны занятия ЛФК. Рекомендуются аэробная тренировка сердечно-сосудистой системы: дозированная ходьба пешком, на лыжах, путешествия, туризм, бег трусцой, комфортное катание на велосипеде. Полезна дозированная физическая нагрузка на тренажерах и велотренажерах, бадминтон, настольный теннис, занятия с легкими гантелями, дыхательная гимнастика. Следует уделить внимание лечебному массажу, он поможет снять болезненный спазм мышц, улучшит кровоснабжение, трофику мышц и суставов, окажет положительное влияние на передачу нервных импульсов. Благоприятные результаты дает подводный массаж [3].

В более 50 % случаев среди опрошенных выявлена патология стопы (плоскостопие), что требует ортопедической коррекции: специальные приспособления, позволяющие уменьшить нагрузку на суставы и позвоночник (ортопедическая обувь, супинаторы, бинтование эластичным бинтом гипермобильных суставов). Также студентам, имеющим признаки ДСТ, показан прием витаминов группы В: В1, В2 В3, В6, нормализующих белковый обмен, витамина С и витамина Е [3].

Дисплазия соединительной ткани – серьезное явление, набирающее в последнее время все большие обороты. Особое значение оно имеет в спорте по причине повышенного травматизма, тяжелого периода восстановления после полученных травм, снижения переносимости физических и психоэмоциональных нагрузок. Следует учитывать, что признаки ДСТ начинают проявляться в детстве, когда юных спортсменов уже отдают в спортивные секции. Из этого можно сделать вывод, что успешная спортивная карьера при максимально сохраненном здоровье – это совместная плодотворная работа родителей, тренера, медиков и самого спортсмена.

Список использованной литературы

1. Георгиева, Е.Н. Психоэмоциональные особенности у подростков и лиц молодого возраста при синдроме дисплазии соединительной ткани сердца [Электронный ресурс] / Е.Н. Георгиева, А.С. Калмыкова, Б.Д. Минаев // Вестник ВолГМУ. – 2009. – № 1 (29). – С. 70–72. – Электрон. верс. печ. публ. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/>

article/n/psihoemotsionalnye-osobennosti-u-podrostkov-i-lits-molodogo-vozrasta-pri-sindrome-displazii-soedinitelnoy-tkani-serdtsa, свободный (дата обращения: 15.02.2017).

2. Тябут, Т.Д. Недифференцированная дисплазия соединительной ткани [Электронный ресурс] / Т.Д. Тябут, О.М. Каратыш // Современная ревматология. – 2009. – № 2. – С. 19–23. – Электрон. верс. печ. публ. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/nedifferentsirovannaya-displaziya-soedinitelnoy-tkani>, свободный (дата обращения: 10.02.2017).

3. Кадурина, Т.И. Принципы реабилитации больных с дисплазией соединительной ткани [Электронный ресурс] / Т.И. Кадурина, Л.Н. Аббакумова // Лечащий врач. – 2010. – № 4. – Электрон. верс. печ. публ. – Режим доступа: <https://www.lvrach.ru/2010/04/12839563/>, свободный (дата обращения: 05.02.2017).

4. Нечаева, Г.И. Дисплазия соединительной ткани: основные клинические синдромы, формулировка диагноза, лечение [Электронный ресурс] / Г.И. Нечаева, В.М. Яковлев, В.П. Конев и др. // Лечащий врач. – 2008. – № 2. – Электрон. верс. печ. публ. – Режим доступа: <https://www.lvrach.ru/2008/02/4828890/>, свободный (дата обращения: 20.02.2017).

ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИЙ ВНИМАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОЦЕНКА УРОВНЯ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

INFLUENCE OF FUNCTIONS OF ATTENTION IN SPORTS ACTIVITY. ASSESSMENT OF LEVEL OF DISTRIBUTION OF ATTENTION IN THE COURSE OF SPORTS SELECTION

М.Ю. Долженко

студент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

M.Yu. Dolzhenko,

student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье приводятся результаты исследования, связанного с возможностью внедрения в процесс спортивного отбора оценки уровня распределения внимания как одного из основных факторов в единоборствах и игровых видах спорта.

Ключевые слова: внимание, объем внимания, концентрация внимания, выборка, коэффициент Ермолаева, сложнокоординационные виды спорта.

So we have conducted the research connected with a possibility of introduction in process of sports selection of assessment of level of distribution of attention as one of major factors in single combats and game sports.

Key words: Attention, attention volume, concentration of attention, selection, Yermolaev's coefficient, slozhnokoordinatsionny sports.

Во время спортивных занятий, а также при выполнении различных трудовых операций функция внимания является весьма важной, а зачастую это ключевой фактор в достижении результата. Точность выполнения действий напрямую зависит от устойчивости и концентрации внимания, в свою очередь объем и распределение внимания определяют продуктивность деятельности.

Особенно важно проявление этих особенностей в игровой деятельности. Так, футболист, легко и быстро оценивающий расположение «своих» и «чужих» игроков на поле, способен принять тактически правильный выбор при передаче мяча. Аналогичная ситуация наблюдается в таких играх, как баскетбол, хоккей, регби, но особенно в волейболе. Во всех других игровых видах спортсмен может, обрабатывая мяч, некоторое время обдумывать последующую передачу, в волейболе же он находится в жестком цейтноте. Волейболист играет в одно касание, в кратчайший временной интервал он должен решить: в какую зону будет направлен мяч. Продуктивность этого выбора зависит от уровня распределения внимания.

Продолжая анализировать актуализацию функций внимания в спортивной деятельности, невольно приходишь к группе различных единоборств. Так как выбор собственных действий определяется действиями противника, становится необходимым широкое развитие функций внимания у спортсменов. Особенно это проявляется в таких видах спорта, как панкратион, боевое самбо, джиу-джитсу и во многих других видах смешанных единоборств, потому что во всех вышеперечисленных видах разрешен широкий диапазон действий. Удары руками, ногами, борьба в стойке и партере, болевые и удушающие приемы – за всем нужно успевать следить и строить свои атаки исходя из этого.

Учебная деятельность также не является исключением. Объем и распределение внимания обуславливают то количество информации, которое ученик может воспринять в определенный промежуток времени, что влияет на скорость изучения нового материала и делает возможным усвоение большего объема информации. Все вышеизложенное доказывает актуальность проблемы изучения выраженности функций внимания. Выяснив принципиальную значимость фактора внимания, можно сделать вывод о необходимости включения в процесс спортивного отбора тестов, объективно определяющих уровень развития функций внимания у занимающихся.

Было предпринято исследование оценки уровня концентрации, распределения и объема внимания. В данном исследовании приняло участие 12 учащихся разных классов и пола. По этому параметру половых и возрастных различий не выявлено, так мы сочли возможным не разделять участников исследования на подгруппы.

Необходимый объем выборки был рассчитан по формуле: $m = \frac{\zeta^2}{m^2}$, где $m=5\%$ от среднего арифметического. $\zeta = \frac{x_{\max} - x_{\min}}{k}$, при этом величина k – коэффициент, зависящий от объема выборки (по таблице коэффициентов Ермолаева). Анализ составленной формулы свидетельствует, что чем больше ζ , а она зависит от разброса фактических результатов, тем больше значение частного, показывающего необходимый объем выборки.

В тестировании по добровольному согласию в дни фестиваля науки АлтГПУ приняли участие 12 школьников. Расчет необходимого объема выборки показал, что для объективизации данных тестирования достаточно 10 человек. Для оценки уровня объема и распределения внимания использовалось задание поиска нужных цифр в специальной таблице из 64 клеток. Испытуемые должны были по сигналу в течение 6 минут взглядом, в возрастающей последовательности отыскивать крупные числа, а в ответ выписывать присвоенные им мелкие (см. рис.).

17	47	74	44	21	72	68	20
18	19	34	35	50	51	66	67
32	51	16	31	55	58	43	50
17	20	33	36	49	52	65	68
25	13	63	59	67	19	24	64
16	21	32	37	48	53	64	69
56	53	30	73	45	70	38	12
15	22	31	38	47	54	63	70
42	46	23	11	52	29	61	28
14	23	30	39	46	55	62	71
62	54	18	71	40	33	69	65
13	24	29	40	45	56	61	72
27	37	49	34	66	15	39	26
12	25	28	41	44	57	60	73
14	60	35	57	22	48	36	41
11	26	27	42	43	58	59	74

Полученные фактические данные были обработаны методами математической статистики \bar{x} = среднее арифметическое значение = $44+43+36+39+25+37+34+40+45+35+39+44/12=38,4$.

$$s \pm = \frac{\text{лучший} - \text{худший}}{x} = \frac{45-25}{3,26} = 6,1.$$

$$m = \frac{38,4 \times 5}{100} = 1,92.$$

$$n (\text{необходимый объем выборки}) = \frac{6,1^2}{1,92^2} = 10,1.$$

Для реализации практического значения исследования каждому обследуемому сообщались достигнутые результаты, он мог сравнить их с социальной сопоставленной нормой на полигоне накопленных частот. Этот прием позволил каждому участнику объективно взглянуть на свои разрешенные возможности «смотря в зеркало соседа». Испытуемые в возрасте 11 лет показали результаты ниже, чем представители более высоких возрастных категорий. Связанно это с тем, что в силу своего возраста им было тяжелее приспособиться к новой для них обстановке, волнение и боязнь показать плохой результат также негативно сказались на их результатах. Более взрослые же дети не были подвержены волнению и были уверены в своем высоком результате. Разброс фактических результатов был не высок, так основная масса учащихся набрала 35–42 балла. С детьми, показавшими низкие результаты, мы разбирали

возможные ошибки в выполнении задания, которые могли повлиять на итог тестирования. Успешные испытуемые получили рекомендации к занятиям спортивными играми, единоборствами и другими видами деятельности не только спортивной направленности, требующими высокого уровня функций внимания.

Использование данных тестов позволяет совершенствовать спортивный отбор на ранних стадиях подготовки спортсменов, что делает возможным выбор наиболее подходящих к конкретному виду спорта занимающихся.

Список использованной литературы

1. Леонтьев, А.Н. Хрестоматия по вниманию / А.Н. Леонтьев. – Москва, 2006.
2. Немов, Р.С. Психология / Р.С. Немов. – Москва, 1994.
3. Петровский, А.В. Введение в психологию / А.В. Петровский. – Москва, 2002.
4. Слободчиков, В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков. – Москва, 2007.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ THE ROLE OF EXERCISE IN SHAPING THE POSTURE OF SCHOOLCHILDREN

И.А. Золотухина

канд. пед. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

М.В. Дедловская

канд. пед. наук,
Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма,
г. Казань, Россия

I.A. Zolotukhina

Cand. of Sciences (Pedagogy), senior
lecturer,
Altai State Pedagogical University,
Barnaul, Russia

M.V. Dedlovskaya

Cand. of Sciences (Pedagogy),
Volga region state Academy
of physical culture, sport and tourism,
Kazan, Russia

В данной статье рассматриваются причины нарушения осанки у детей школьного возраста. Представлен комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки.

Ключевые слова: осанка, физические упражнения, физическая культура, школьники.

This article discusses the causes of violations of posture in children of school age. The complex of physical exercises for formation of correct posture.

Key words: posture, exercise, physical culture, students.

На наш взгляд, человек с правильной осанкой выглядит всегда очень красиво. К сожалению, в наше время не многие могут похвастаться красивой, ровной спиной. Как правило, она формируется еще в юности.

Причинами сутулости может быть что угодно. Например, высокие каблуки, сидячая работа, неисполнение режима дня, недостаточная физическая активность, большие нагрузки, отсутствие закаляющих процедур, слабое развитие так называемого мышечного корсета – прямых и боковых мышц живота, мышц спины и поясницы. Эти мышцы в наибольшей степени участвуют в поддержании правильной осанки, и если они недостаточно развиты, то, как правило, происходит искривление позвоночника.

Безусловно, все проблемы с осанкой можно и даже нужно исправлять в раннем возрасте. Поскольку правильная осанка подчеркивает эстетичный вид человека. А вот неправильная осанка может повлечь за собой уйму неприятных последствий, начиная со сколиоза и заканчивая нарушением работы сердца и сосудов головного мозга. Поэтому всегда крайне важно как можно раньше избавиться от сутулости, особенно когда дело касается школьников.

Для начала необходимо выяснить, что же такое правильная осанка. Правильная осанка – это способность любого человека удерживать тело прямо в непринужденном состоянии. При этом не должны напрягаться мышцы всего тела. К большому сожалению нельзя вылечить сутулость, выпив какие-либо таблетки. Формирование осанки – это довольно долгий, трудоемкий процесс [1].

Сформировать правильную осанку могут помочь физические упражнения. Например, на уроках физической культуры при индивидуальном подходе грамотный педагог вполне может помочь ребенку с этой проблемой. Правильно подобранная методика упражнений, контроль за учащимися помогут школьнику добиться хороших результатов. Все упражнения, по сути, выполняются довольно просто [2].

Самые простые и эффективные упражнения для формирования осанки:

- В положении сидя, когда вы, например, работаете, нужно периодически расслаблять плечи. Это позволит избежать сутулости.
- Для выпрямления спины нужно встать и попытаться соединить лопатки. Плечи нужно максимально отводить назад. В таком положении продержитесь 10–15 секунд, а после вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Повторять можно минимум 4–5 раз. Данное упражнение направлено на укрепление мышц спины.
- Очень полезно приподнимать и опускать плечи, делать ими вращательные движения.
- «Кошечка», конечно, известна каждому, кто хоть раз делал зарядку. Для этого упражнения нужно встать на четвереньки и выгнуть спину вниз, а живот втянуть. В таком положении постоять 7–10 секунд. Теперь спина выгибается в обратную сторону. Так несколько раз.

Для усложнения упражнения можно при выгнутой спине вниз сильно прогнуться вперед по типу потягиваний кошки. Ноги при этом станут в ровное положение.

- Лечь на спину с вытянутыми вдоль тела руками. Далее нужно не спеша поднять голову, потом шею, а затем и плечи. Так тянуться, пока вы не обопретесь на собственные локти. Остановитесь на несколько секунд и вернитесь в ИП.

- Лечь на спину с согнутыми ногами: колени друг друга не касаются, а пятки располагаются около таза. Затем нужно поднять таз и простоять секунд 10.

Все представленные физические упражнения очень простые и школьнику, вне зависимости от его возраста, не будет тяжело их выполнять. Рекомендуется выполнять эти упражнения 2–3 раза в день. Детям с 7 до 12 лет желательно выполнять их под контролем взрослых. По возможности постепенно можно увеличивать количество повторений. Более того, детям старшего возраста можно добавить упражнения с гантелями, а также отжимания от пола.

В настоящее время большинство этих упражнений используется в школах, в различных секциях. Поэтому можно с уверенностью сказать, что при занятиях подобного рода упражнениями у детей, начиная с младшего школьного возраста, происходит формирование правильной осанки [3].

Сами по себе занятия физическими упражнениями при правильном выполнении влияют всегда только положительно на организм, в нашем случае на осанку. Но! Не стоит забывать о том, что, как и любые другие упражнения, при серьезных заболеваниях позвоночника у учащегося необходимо проконсультироваться с врачом. Порой врачи советуют лучше отказаться от некоторых упражнений, потому что при определенных патологиях существуют различные противопоказания. Ко всему нужно подходить с головой, дабы не навредить ребенку или же самому себе.

Приведенный нами комплекс физических упражнений – это всего лишь маленькая часть из всех упражнений, помогающих сформировать правильную осанку. Для каждого школьника, вне зависимости от возраста, можно подобрать оптимальную программу формирования его осанки, исходя из индивидуальных особенностей ученика.

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. Очень важно формировать правильную осанку с раннего возраста. От нее зависит красота и здоровье человека, а это очень важно в нашей жизни.

2. Физические упражнения отлично помогают сформировать не только красивую осанку, но и укрепляют здоровье в целом. Более того,

их выполнять не очень трудно, любой ученик способен заниматься ими самостоятельно и в домашних условиях. Стоит отметить, что представленный комплекс упражнений применяется на уроках физической культуры, мы считаем это важным моментом.

3. Упражнения можно выполнять и во внеурочное время, так как они очень просты в своем выполнении и не требуют для себя специальных помещений, оборудования или же много свободного времени.

4. Не стоит забывать про пункт с противопоказаниями по состоянию здоровья, иначе ситуация может только усугубиться. И тогда никакой пользы для организма быть не может.

Физические упражнения играют действительно важную роль в формировании осанки у школьников, но только при правильном подборе и рациональном их выполнении. При формировании правильной осанки требуются определенные условия не только в школе, но и дома. По этой причине существенная роль в профилактике нарушений осанки представляется лечебной физической культуре, которая способствует снятию напряжения и укреплению мышечного корсета. Чтобы воспитать навыки поддержания правильной осанки, очень важно с родителями и детьми проводить беседы.

Список использованной литературы

1. Мухина, Г.В. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки / Г.В. Мухина. – Москва : Изд-во «ЭНАС-Книга», 2004. – 32 с.
2. Рыженко, В.И. Лечение: массаж, гимнастика, ванны : справочник / В.И. Рыженко. – Москва : Оникс, 2008. – 77 с.
3. Халемский, Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников : методические рекомендации / Г.А. Халемский. – Москва : Детство-Пресс, 2001. – 61 с.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА ПО ЖИРОСЖИГАНИЮ

MAIN ACTIVITIES OF THE PERSONAL TRAINER ON COMBUSTION OF FAT

М.М. Иванова

канд. пед. наук,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

В.С. Жидков

студент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

M.M. Ivanova

Ph.D (Pedagogy),
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

V.S. Zhidkov

student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье выделены основные направления деятельности персонального тренера по жиросжиганию, представлены результаты опытно-экспериментальной работы в данном направлении.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, персональный тренер, жиросжигание, фитнес.

In article the main activities of the personal trainer on a zhiroszhiganiye are allocated; results of skilled and experimental work on this direction are presented.

Key words: health, healthy lifestyle, personal trainer, combustion of fat, fitness.

Актуальность нашего исследования обусловлена сложившейся в современном мире ситуацией. В настоящее время по оценкам Всемирной организации здравоохранения проблемы, связанные с лишним весом, имеют около двух миллиардов человек во всем мире. Ежегодно количество таких людей увеличивается. «Лидерами» являются Соединенные Штаты Америки и ряд стран Европы. По оценкам национального исследовательского центра «Здоровое питание», в России 59 % женщин и 54 % мужчин старше 20 лет имеют избыточный вес, а 15–28 % страдают ожирением. То есть у каждого третьего россиянина трудоспособного возраста имеется избыточный вес или ожирение [1].

Причинами такого состояния следующие:

1. Рост потребления высококалорийных продуктов с высоким содержанием жира, соли и сахаров, но с пониженным содержанием витаминов, минеральных веществ и других питательных микроэлементов.
2. Снижение физической активности людей в связи с все более неподвижным характером многих видов деятельности, изменениями в способах передвижения и с растущей урбанизацией населения.
3. Ухудшение экологической ситуации, что приводит к общему снижению иммунитета человека.

Последствия таких результатов весьма угрожающие. Лишний вес снижает продолжительность жизни на 3–5 лет, приводит к инвалидности даже в молодом возрасте в связи с развитием тяжелых сопутствующих заболеваний, таких как сахарный диабет второго типа, ишемические болезни сердца, артериальная гипертония, болезни опорно-двигательного аппарата, подагра, варикозное расширение вен, астма, головные боли, депрессии, а также некоторые виды рака. Более чем у двух миллионов российских женщин бесплодие обусловлено избыточной массой тела или ожирением.

В некоторых странах данная проблема решается на государственном уровне, однако существенных результатов добиться не удалось. В нашей стране в ближайшее время планируется создание национальной программы для борьбы с ожирением, которая бы объединяла и продолжала другие имеющиеся программы данного направления. Также у нас в стране активно осуществляется пропаганда здорового образа жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранения здоровья с помощью сбалансированного питания, физической подготовки, морального настроя, отказа от вредных привычек и т. д.

Одним из самых распространенных и доступных способов борьбы с избыточной массой тела является фитнес. В настоящее время единого определения фитнеса не существует. Английское слово «fitness», образованное от глагола «to fit», означает «соответствовать», «быть в хорошей форме». Под фитнесом понимается разностороннее развитие физических способностей при улучшении самочувствия во время занятий. Фитнес – это именно образ жизни, который позволяет сохранить здоровье, стабилизировать эмоциональное состояния наряду с совершенствованием физической формы. Фитнес включает в себя такие направления физической активности, как аэробика, каланетика, пилатес, фитбол, занятия на тренажерах, тай-бо, бодифлекс и другие.

Фитнес направлен на оптимальное развитие качеств, приводящих к достижению целей клиента, сохраняя разумный баланс между скоростью развития качеств и здоровьем клиента. В зависимости от направления фитнеса применяются различные методы и средства достижения цели. Без компетентного руководства занятия фитнесом могут оказаться безрезультатными, а в некоторых случаях даже нанести вред здоровью. Фитнес-тренер помогает правильно структурировать занятия, подобрать необходимые упражнения, скорректировать интенсивность нагрузок в зависимости от состояния здоровья и задач, которые клиент перед собой ставит.

В настоящее время только в городе Барнауле насчитывается около ста центров, клубов, спортивных залов, на базе которых предоставляется возможность всем желающим заниматься фитнесом, а на территории Алтайского края число данных центров доходит до тысячи. Одной из

приоритетных целей занятий фитнесом является жиросжигание. Анализ медицинской, психологической и специальной литературы (Т.Г. Быстровишвили, К.Д. Волков, С.А. Хазова и др.) позволяет сделать вывод о том, что, несмотря на популярность и востребованность фитнеса, вопросы эффективности деятельности фитнес-тренера по жиросжиганию еще не стали предметом комплексных научных исследований. Проведенный анализ свидетельствует, что около 50 % людей, занимающихся фитнесом, не достигают своих целей.

В связи с этим целью нашего исследования явился поиск и апробация основных эффективных направлений деятельности фитнес-тренера по жиросжиганию.

В результате исследования нами были использованы следующие методы: теоретические – анализ научной литературы по изучаемой проблеме; эмпирические – наблюдение, беседа, анкетирование, эксперимент, калиперометрия; математические методы обработки полученных результатов.

Для достижения цели исследования нами были проанализированы основные причины, по которым клиентам фитнес-центров не удавалось достичь цели, а в некоторых случаях клиенты прекращали тренировки [2]. К наиболее распространенным были отнесены следующие причины:

1. Нереалистичные цели, которые ставит тренер или клиент.
2. Неготовность клиента к регулярным физическим нагрузкам.
3. Снижение интереса клиента к занятиям.
4. Обесценивание рекомендаций тренера и самостоятельное планирование нагрузок и режима питания.
5. Некомпетентное планирование тренировочного процесса по причине отсутствия специального образования у тренера.

На основе анализа психолого-педагогической, медицинской, специальной литературы, а также собственного опыта в качестве работы персонального фитнес-тренера нами были определены следующие направления в работе фитнес-тренера по жиросжиганию:

1. Мотивация клиентов на сохранение и укрепление здоровья.
2. Обучение клиентов целеполаганию. Поскольку большинство клиентов склонны ставить перед собой изначально невыполнимые по срокам цели, что в дальнейшем не приводит к положительному результату.
3. Составление тренировочной программы под каждую цель. Подбирая определенные программы для решения задач оздоровления, можно воздействовать на организм в целом, а также локально, поэтому подбор упражнений, их объем и интенсивность действий должны четко опираться на индивидуальные особенности клиента.
4. Обучение технике выполнения упражнений.
5. Коррекция режима питания.
6. Постоянный контроль соответствия программы возможностям клиента. Это позволяет определять посильность выполнения программ.

мы, наблюдать в динамике результаты и анализировать индивидуальные особенности коррекции веса у каждого клиента.

Эксперимент по выявлению эффективности направлений деятельности персонального тренера по жиросжиганию проводился с февраля по апрель 2017 года. Для проведения эксперимента нами был отобран испытуемый – женщина в возрасте 34 лет. На первом этапе нашего исследования были осуществлены замеры тела испытуемого. Чтобы повысить эффективность процесса жиросжигания, необходимо было определить соотношение подкожного и висцерального жира. Также нами был учтен процесс обмена веществ у клиента. Для того, чтобы процесс по жиросжиганию был максимально эффективным, мы использовали метод анкетирования для определения состояния здоровья и образа жизни испытуемой (сфера профессиональной деятельности, режим работы, привычный рацион питания, пищевые привычки и т. д.) для того, чтобы разработать рекомендации с учетом индивидуальных особенностей клиента.

На втором этапе нашего эксперимента были реализованы выделенные нами направления в работе фитнес-тренера по жиросжиганию. Первым направлением по жиросжиганию явилась мотивация испытуемой на изменение и совершенствование своего образа жизни. Была определена цель и выявлены задачи предстоящей деятельности. Следующим направлением нашей деятельности явилось изменение режима питания испытуемой. В нашем случае чередовались дни и схемы питания. Одна из них – это низкоуглеводная диета. Питание было дробное 6–7 раз в день.

Завтрак: омлет из двух яиц и молока, кофе или чай и зеленое яблоко.

Второй завтрак: 100 граммов нежирного творога.

Обед: 200 г отварного мяса с овощами.

Полдник: яблоко или апельсин.

Ужин: 200 г запеченной рыбы.

Второй ужин: 200 г низкокалорийного кефира.

Также нами был использован фотоотчет со стороны испытуемых о режиме питания.

Тренировочный процесс включал силовые и аэробные тренировки 3 раза в неделю. Тренировки осуществлялись по циклам.

1 неделя: микроцикл – тотальная тренировка, проработка всех мышечных групп (жим сидя ногами, отжимание с полу на коленях, вертикальная тяга, сгибание и разгибание рук, пресс).

2, 3 недели: макроцикл, включал сплитовую систему по частям тела.

От месяца и больше – мезацикл, включал тренировку отдельных групп мышц.

На первой неделе после каждой тренировки включался восстановительный массаж, в последующем он применялся один раз в семь дней.

Процесс учета индивидуальных особенностей клиента был нами учтен также в межличностном взаимодействии, поскольку всегда не-

обходимо искать компромиссы и идти на уступки для того, чтобы удерживать человека в тренировочном режиме. Многие клиенты «срываются» в связи с переутомлением и сложностью соблюдения режима. Поэтому тренер является не только человеком, который «дает» упражнения, но и другом, наставником.

На третьем этапе нашего исследования были проведены контрольные замеры тела, определена динамика изменений. Результаты измерений до проведения эксперимента и после можно представить в виде таблицы.

Измеряемый показатель	До эксперимента	После эксперимента
Масса тела	84 кг	73 кг
Объем плечевого пояса	100 см	95 см
Объем груди	93 см	89 см
Объем талии	89 см	82 см
Объем бедер	97 см	90 см

Таким образом, результаты проведенного нами исследования свидетельствуют о наличии положительной динамики у испытуемой, что свидетельствует об эффективности выделенных нами направлений в работе персонального тренера по жиросжиганию.

Список использованной литературы

1. Василенко, М.Н. Структура и содержание дисциплины «Профессиональное мастерство фитнес-тренера» в вузе / М.Н. Василенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по материалам XXXIV междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск : СибАК, 2013. – Ч. 1. – С. 92–98.
2. Национальный исследовательский центр «Здоровое питание» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.edamark.ru, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.04.2017).

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО И ЕГО ВКЛЮЧЕНИЕ В БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВУЮ СИСТЕМУ ВУЗА

DEVELOPMENT OF THE TRAINING AND SPORT COMPLEX GTO AND ITS INCLUSION IN THE FULL-RATING SYSTEM OF THE HIGHER EDUCATION

В. Н. Иванова

доцент,

Н.М. Лобыгина

доцент,

О.С. Полякова

преподаватель,

Л.Г. Шебалина

доцент,

Алтайский государственный

медицинский университет,

г. Барнаул, Россия

V.N. Ivanova

Associate Professor,

N.M. Lobygina

Associate Professor,

O.S. Polyakova

teacher,

L.G. Shebalina

Associate Professor,

Altai State Medical University,

Barnaul, Russia

В статье представлен материал о необходимости изучения практического внедрения в учебно-воспитательный процесс по предмету «Физическая культура» для нефизкультурных вузов требований к освоению молодыми людьми нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс ГТО, физическая культура, вузовские нормативы ГТО, балльно-рейтинговая система.

The article presents the material on the need to study the practical implementation of the educational process on the subject «Physical Culture» for non-physical higher education institutions – the requirements for the development by young people of the standards of the All-Russia physical culture and sports complex GTO.

Key words: physical culture and sports complex GTO, physical culture, university standards TRP, score-rating system.

Анализ источников по проблемам здоровья молодежи свидетельствует о том, что существует актуальная проблема ухудшения физического и психологического здоровья молодых людей, в том числе в вузах России. Одновременно с увеличением заболеваемости был выявлен низкий уровень физической подготовленности студентов. Для того, чтобы повысить уровень физической подготовленности студенческой молодежи и сформировать у неё потребность в систематических занятиях спортом, в Российской Федерации постепенно восстанавливается система физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» (ВФСК «ГТО»), в который вовлекаются разные возрастные группы, начиная с 6 лет и вплоть до пожилых граждан. Задача педагогического коллектива вуза состоит в том, чтобы максимально адаптировать нормы ВФСК «ГТО», прежде всего в возрасте от 19 до 24 лет, к занятиям по физической культуре и к вузовской спортивно-массовой работе. Эффективным средством здесь, по нашему мнению, оказывается балльно-рейтинговая система (БРС) вуза.

Статья носит преимущественно теоретический характер, поэтому используются методы анализа научной литературы по теме – организация системы ГТО и балльно-рейтинговой системе в вузе. Также используются методы сравнения, индукции, дедукции, анализа, синтеза, интерпретации полученных данных.

Физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» («Готов к труду и обороне») был разработан еще в СССР в 40-е гг. XX в., но сама идея военно-спортивной подготовки населения страны разрабатывалась и внедрялась начиная с 20-х гг. XX века. Это военно-научное общество (председатель – нарком М. Фрунзе), Общество друзей воздушного флота (ОДВФ), Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ). Рождение комплекса ГТО в организационной структуре ОСОАВИАХИМа [4]. «Очень быстро спортивно-оборонный комплекс становится популярен. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т. д. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона» [3].

Проект Комплекса был разработан в 1931 г., затем утвержден на всесоюзном уровне и просуществовал в нашей стране до 1991 г. С распадом СССР комплекс ГТО прекратил свое действие, хотя юридически не был отменен.

В масштабах Российской Федерации возрождение ФСК «ГТО» началось в 2013 г. На совещании по развитию детско-юношеского спорта в 2013 г. было указано, что, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни, многие дети и молодые люди имеют серьезные хронические заболевания. В 2013 г. было выдвинуто предложение о возрождении ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 г. № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 г. № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса». Через год Президентом России В.В. Путиным, в целях совершенствования системы физического воспитания и спорта, был подписан указ о № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [6], или ВФСК «ГТО». Аббревиатура Комплекса была оставлена прежней в дань традициям – ГТО. Однако теперь ей часто дается и другая расшифровка: «Горжусь тобой, Отечество». Во исполнение указа президента в 2017 г. был издан Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [5], после чего началось фактическое внедрение ВФСК «ГТО».

Данный комплекс рассчитан на возраст от 6 до 70 лет и старше. В нем выделяют 11 ступеней для различных возрастных групп населения. Для каждой ступени в Комплексе указаны как определенные виды

физических испытаний, так и нормативы, знания, умения, которыми должны обладать граждане, а также необходимые рекомендации к двигательному режиму. К испытаниям допускаются только те лица, которые прошли медицинское освидетельствование. В вузах наиболее актуальны нормативы для возрастной группы от 19 до 24 лет. Сдача норм ГТО предполагает три уровня сложности: золотой, серебряный и бронзовый. Участники награждаются определенными знаками отличия при выполнении Комплекса на тот или иной уровень. Если же лицо выполнило нормативы на уровень ниже бронзового, то ему выдается свидетельство «Участник»

В настоящее время сдача норм ГТО получает широкое распространение в вузах, в том числе медицинских. Например, студенты медицинского вуза испытывают очень высокие эмоциональные, психологические, умственные и физические нагрузки в процессе освоения медицинской специальности. А для студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья, эти нагрузки, многократно увеличиваясь, способны привести к значительному ухудшению здоровья. У студентов соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет в период учебы по времени 1:3, а по энергозатратам 1:1; во внеучебное время – соответственно 1:8 и 1:2. То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов [1].

Ученые Научно-исследовательского института физической культуры пришли к выводу, что недельный двигательный объем должен быть следующим: студенты – 10–14 часов при условии, что на мышечную работу затрачивается ориентировочно 250–300 ккал в день, 1700–2000 ккал в неделю при пульсовом режиме 130–170 уд./мин. Согласно предложенному Министерством спорта Российской Федерации Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» недельный двигательный режим должен составлять не менее 9 часов. Утренняя гимнастика – 140 минут, обязательные занятия в образовательных организациях – 90 часов, виды двигательной деятельности в процессе учебного дня – 120 часов, организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки – 120 часов, самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности – 120 часов [1].

По нашему мнению, имеющееся содержание федерального компонента программы обучения по дисциплине «Физическая культура», носящей рекомендательный характер, дает не только прочные основания для педагогической деятельности, но и простор для научно-методического творчества в проведении и оценке учебного процесса. Это позволяет достигать четкой научно-обоснованной структуризации учебного процесса, подбора эффективных и своевременных методов обучения,

тренировки и воспитания физической культуры личности на уровне практики образовательного процесса в вузе, а также методов их оценки с помощью балльно-рейтинговой системы (БРС) [2, 7].

В программе высшей школы представлены обязательные и выборные тесты по физической подготовленности в структуре БРС. Но при этом не учитываются регулярность учебных занятий и материальная база вуза, от которых во многом зависят показатели студентов. Мы полагаем, что целесообразно применять эту систему оценки при двухразовых или при однократных занятиях в неделю, сопоставляя тесты ГТО с балльно-рейтинговой системой вуза по схеме: золотой знак – отлично, серебряный – хорошо, бронзовый – удовлетворительно, а также тесты для группы «Участник» – для тех студентов, которые целенаправленно ведут подготовку к сдаче норм ГТО.

Считаем, что верно организованная БРС, учитывающая достижения в физкультурно-спортивной подготовке студентов на занятиях по физической культуре, в спортивно-массовой работе и при сдаче норм ГТО, создаёт оптимальные условия для реализации намеченных планов по оздоровлению студенческой молодежи. БРС в своей структуре показателей оценки стимулирует работу вузовского учебного процесса по физической культуре.

БРС может служить стимулирующим фактором для развития ряда личностных качеств студентов с помощью учёта личных физкультурно-спортивных результатов; тестирования по результатам методико-практической подготовки; участия в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях; включения результатов сдачи норм комплекса ГТО. Подобная модернизированная БРС по предмету «Физическая культура» может стать важным фактором развития личности студента.

Таким образом, чтобы включить учебно-тренировочную деятельность ВФСК «ГТО» в учебный процесс нефизкультурного вуза, необходимо учитывать группы соответствующих показателей и включать их в балльно-рейтинговую систему вуза по физической культуре.

Список использованной литературы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Интеграция высшего физкультурного образования в общеевропейскую систему высшего образования (на примере университетов и академий физической культуры) / В.А. Таймазов, А.А. Горелов, В.С. Степанов и др. // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 12. – С. 2–5.
3. История возникновения и развития комплекса ГТО в СССР и России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nbschool.edumsko.ru/conditions/gto/post/87076>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.09.2017).
4. История ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://druzhbahm.ru/index.php/gto/istoriyagto>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.09.2017).

5. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70709946/>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.09.2017).

6. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70619520/>, свободный.

7. Щербаков, Н.П. Обеспечение качества жизненного цикла образовательных услуг / Н.П. Щербаков // Качество образования: системы, технологии, инновации : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Барнаул : БГПУ, 2007. – С. 33–35.

ИЗМЕНЕНИЕ СОСТАВА И ФОРМЫ ТЕЛА В РЕЗУЛЬТАТЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

MODIFICATION OF THE COMPOSITION AND SHAPE OF THE BODY AS A RESULT OF SWIMMING

А.С. Казызаева

канд. пед. наук, доцент,
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

A.S. Kazyzayeva

Ph. D (Pedagogy),
associate Professor,
Siberian state University
of physical culture and sports,
Omsk, Russia

Получены данные о влиянии занятий плаванием на формирование и поддержание пропорционального телосложения студентов. Выявленные в процессе исследования особенности могут быть использованы в качестве основы для планирования занятий плаванием студентов в рамках предмета «Физическая культура».

Ключевые слова: физическая культура, занятия плаванием, состав и форма тела, студенты.

Data on influence of occupations by swimming on formation and maintenance of a proportional constitution of students are obtained. The features revealed in the course of the research can be used as a basis for planning of occupations by swimming of students within the subject «Physical culture».

Key words: physical culture, occupations swimming, structure and shape of a body, students.

Учебный день студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, неадекватные физические нагрузки – все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим [1]. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде – активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физи-

ческое состояние и подготовленность, физически совершенствуется, что отражается на его фигуре.

Определённый тип телосложения во многом определяется генетически, однако возможно подвергнуть коррекции некоторые черты телосложения. Достичь нужного результата можно при грамотном использовании средств физической культуры [2].

Наилучшие результаты при коррекции телосложения средствами физической культуры могут быть достигнуты в детском и подростковом возрасте [1, 5]. В этот период организм ещё только развивается, поэтому нежелательные черты телосложения довольно легко поддаются коррекции. Конечно, не все признаки физического развития в одинаковой степени поддаются исправлению в студенческом возрасте: труднее всего – рост, значительно легче – масса тела и отдельные антропометрические показатели (окружность грудной клетки, бедер и т. д.).

Целью данного исследования явилось изучение влияния плавания на состав и форму тела студентов. Объект исследования: процесс занятий физической культурой студентов. Предмет исследования: состав и форма тела студентов. Гипотезой послужило предположение о том, что занятия плаванием позволят корректировать состав и форму тела студентов.

Нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, антропометрия, физиологические методы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Альбатрос» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (г. Омск). Занятия проходили 2 раза в неделю по 90 минут, всего было 30 занятий. Измерения проводились в начале и после окончания всех занятий. В эксперименте принимали участие две группы студентов 1 курса (по 23 человека в каждой) в возрасте 17–21 года специализации АФК и РиСОТ, занимающихся по программе «Физическая культура».

На основании данных научно-методической литературы нами были определены тесты, с помощью которых для решения задач исследования нами была проведена оценка формы и состава тела испытуемых. В обеих группах были определены: рост, вес, компоненты массы тела (жировой, водный, мышечный), обхваты (груди, плеча, предплечья, бедра, голени), кожно-жировые складки (плеча, груди, спины, живота, бедра, голени, кисти). Затем, с помощью методов математической статистики нами проводился анализ полученных данных с целью выявления достоверных изменений изучаемых показателей у студентов, занимающихся плаванием.

У студентов с 17–23 лет в морфологическом аспекте это период завершение роста в длину и окончательного формирования организма. Возможен незначительный рост костной массы скелета и конечностей в длину, особенно на 1 и 2 курсах. Изменение телосложения возможно за счет состава жировой и мышечной ткани [5].

Коррекция телосложения средствами физической культуры подразумевает под собой регулирование массы тела и дефекты осанки. Комплексное использование общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений даёт стойкий эффект при нарушениях осанки у студенческой молодёжи. Однако, наряду с выполнением физических упражнений, для коррекции индивидуального физического развития и двигательных возможностей большое значение имеет режим питания, учебной и трудовой деятельности, отдыха и сна.

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой – водная среда. Эти особенности также обусловлены и физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью. Плотность воды примерно в 775 раз больше плотности воздуха, а отсюда затруднение движений, ограничение скорости и большие энергозатраты. При плавании основная мышечная работа затрачивается не на удержание человека на воде, а на преодоление силы лобового сопротивления. Расход энергии при плавании на различные дистанции зависит от их длины и мощности работы. На дистанциях 100–1500 м он составляет в среднем от 100 до 500 к/кал. При плавании основные мышечные группы выполняют динамическую работу и в зависимости от дистанции должны быть адаптированы к работе, как в аэробных, так и в анаэробных условиях. При плавании работают все мышечные группы, дыхание становится глубже, кровообращение и работа всех внутренних органов стимулируются. Данный вид физической активности очень рекомендован людям с избыточным весом.

В настоящем исследовании испытуемые занимались плаванием. Подготовительная часть занятия продолжалась 15–20 минут, в нее входили упражнения на суше (ОРУ, специальные и имитационные упражнения), разминка в воде (произвольное проплывание отрезков), способствующие вработыванию организма, а также специальные подводные упражнения для освоения техники плавания.

Основная часть занятия по плаванию включала упражнения у бортика (неподвижной опоры), с доской (подвижной опорой) и без опоры (на задержке дыхания) для освоения техники облегченных и спортивных способов плавания. Для развития физических качеств в занятия включались упражнения с доской (силовые качества), плавание на дальность (выносливость), плавание на скорость (быстрота), а также упражнения на координацию в воде.

В связи с низким уровнем плавательной подготовленности задания состояли из серий коротких отрезков по 10–15 и 25 метров. Общий объем плавательных заданий составлял от 800–1000 м в начале периода и до 1500–1800 м к концу педагогического эксперимента.

Анализируя показатели состава и формы тела испытуемых юношей в результате занятий плаванием (табл. 1), можно отметить, что из 23 измеряемых показателей 10 достоверно улучшились:

- рост – на 0,6 см;
- водный компонент веса – на 0,2 %;
- окружность плеча – на 1,29 см;
- окружность голени – на 1,37 %;
- КЖС лопатки – на 1,33 мм;
- КЖС передней поверхности плеча – на 2,42 мм;
- КЖС груди – на 2 мм;
- КЖС живота – на 2,58 мм;
- КЖС бедра – на 2,09 мм;
- КЖС голени – 3,25 мм.

Таблица 1

Показатели изменения состава и формы тела испытуемых (юношей) в результате занятий плаванием

№ п/п	Показатели	X±σ		Достоверность различий
		До ПЭ	После ПЭ	
1.	Рост, см	177,08±4,42	177,67±3,34	p<0,05
2.	Вес, кг	66,29±7,55	67,38±7,20	p>0,05
3.	Жировой компонент, %	15,76±4,35	16,76±5,21	p>0,05
4.	Водный компонент, %	60,50±3,72	60,70±3,81	p<0,05
5.	Мышечный компонент, %	47,30±2,42	46,90±2,06	p>0,05
6.	Окружность груди, см	92,29±7,05	92,71±4,25	p>0,05
7.	Индекс Эрисмана	3,75±6,01	3,88±3,87	p>0,05
8.	Окружность плеча, см	27,71±2,41	29,0±2,25	p<0,05
9.	Окружность плеча напряженное, см	30,83±2,53	30,63±2,56	p>0,05
10.	Окружность плеча расслабленное, см	27,67±2,40	27,63±2,83	p>0,05
11.	Окружность предплечья, см	25,21±3,16	24,83±1,72	p>0,05
12.	Окружность голени, см	34,17±1,97	35,54±3,02	p<0,05
13.	Окружность талии, см	72,21±3,90	73,25±3,01	p>0,05
14.	Ширина плеч, см	43,67±2,74	42,0±3,62	p>0,05
15.	КЖС лопатки, мм	12,75±4,31	14,08±6,42	p<0,05
16.	КЖС задней поверхности плеча, мм	6,92±3,58	10,25±5,03	p>0,05
17.	КЖС передней поверхности плеча, мм	2,75±1,42	5,17±2,48	p<0,05
18.	КЖС предплечья, мм	4,33±3,55	2,75± 1,42	p>0,05
19.	КЖС груди, мм	14,75±7,26	10,75±3,41	p<0,05
20.	КЖС живота, мм	12,83±6,35	10,25±5,43	p<0,05
21.	КЖС бедра, мм	9,92±3,75	7,83±2,66	p<0,05
22.	КЖС голени, мм	3,08±2,11	6,33±3,37	p<0,05
23.	КЖС кисти, мм	1,67±0,89	2,17±0,72	p>0,05

Это свидетельствует о том, что рост и развитие студентов-юношей еще продолжается. Занятия плаванием в рамках предмета «Физическая культура» позволили юношам увеличить мышечный рельеф плеча и голени, а также уменьшить кожно-жировые складки под лопаткой, на груди, животе, бедре и голени.

Рассматривая изменение показателей состава и формы тела испытуемых девушек в результате занятий плаванием (табл. 2), можно отметить, что из 23 изучаемых показателей 10 достоверно улучшились:

- жировой компонент веса – на 0,37 %;
- водный компонент веса – на 11,15 %;
- мышечный компонент веса – на 1,58 %;
- окружность плеча (расслабленное) – на 1,2 см;
- окружность бедра – на 0,34 см;
- окружность талии – на 1,75 см;
- КЖС лопатки – на 1,72 мм;
- КЖС задней поверхности плеча – 3,68 мм;
- КЖС передней поверхности плеча – 3,41 мм;
- КЖС предплечья – 5,23 мм;
- КЖС кисти – 1,68.

Таблица 2

Показатели изменения состава и формы тела испытуемых (девушек)
в результате занятий плаванием

№ п/п	Показатели	X±σ		Достоверность различий
		До ПЭ	После ПЭ	
1.	Рост, см	165,36±5,31	165,50±5,19	p>0,05
2.	Вес, кг	56,67±5,27	56,62±5,07	p>0,05
3.	Жировой компонент, %	21,15±17,94	20,42±3,87	p<0,05
4.	Водный компонент, %	46,86±9,40	58,01±2,85	p<0,05
5.	Мышечный компонент, %	37,12±1,70	38,70±1,33	p<0,05
6.	Окружность груди, см	82,84±4,95	82,35±3,54	p>0,05
7.	Индекс Эрисмана	3,16±5,55	3,24±4,31	p>0,05
8.	Окружность плеча, см	26,50±2,15	25,32±2,08	p>0,05
9.	Окружность плеча напряженное, см	26,48±2,09	27,18±1,87	p>0,05
10.	Окружность плеча расслабленное, см	23,91±2,46	25,11±1,95	p<0,05
11.	Окружность предплечья, см	21,98±1,46	21,20±1,75	p>0,05
12.	Окружность бедра, см	52,39±3,71	50,73±3,47	p<0,05
13.	Окружность голени, см	34,41±2,32	33,89 ±1,77	p>0,05
14.	Окружность талии, см	66,66±3,26	64,91±10,80	p<0,05
15.	Ширина плеч, см	33,91±7,67	38,55±2,32	p>0,05
16.	КЖС задней поверхности плеча, мм	14,41±7,09	10,73±3,87	p<0,05
17.	КЖС передней поверхности плеча, мм	8,32±3,17	4,91±2,60	p<0,05

18.	КЖС предплечья, мм	9,82±7,42	4,59±2,11	p<0,05
19.	КЖС груди, мм	12,27±10,39	10,41±2,97	p>0,05
20.	КЖС живота, мм	18,32±4,77	17,45±4,98	p>0,05
21.	КЖС бедра, мм	14,36±6,47	12,55±4,04	p>0,05
22.	КЖС голени	5,14±3,04	6,09±2,27	p>0,05
23.	КЖС кисти	2,73±2,05	1,05±0,82	p<0,05

Таким образом, занятия плаванием способствуют формированию и поддержанию пропорциональной фигуры. Следует соблюдать принцип систематичности и последовательности, что будет способствовать появлению результата и укреплению здоровья.

Занятия плаванием позволили улучшить показатели телосложения студентов. Так, у юношей зафиксирован достоверный рост: длины тела (на 0,6 см), водного компонента веса тела (на 0,2 %), уменьшение окружности голени (на 1,37 %), окружности плеча (на 1,29 см), КЖС лопатки (на 1,33 мм), КЖС передней поверхности плеча – на 2,42 мм, КЖС живота (на 2,58 мм), КЖС бедра (на 2,09 мм), КЖС голени – 3,25 мм.

У девушек уменьшился жировой компонент веса (на 0,37 %), водный компонент (на 11,15 %), мышечный компонент (на 1,58 %), окружность плеча, бедра и голени (на 1,08 см, 0,34 см и 1,75 см соответственно), КЖС лопатки (на 1,72 мм), КЖС задней и передней поверхности плеча (на 3,68 мм и 3,41 мм соответственно), КЖС предплечья (на 5,23 мм) и кисти (на 1,68мм).

Список использованной литературы

1. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян, В.П. Дегтярев, Е.И. Русанова. – Москва, 2005. – С. 96–98.
2. Баламутова, Н.М. Исследование связи показателей физического развития и физической подготовленности студенток с исходным уровнем умения плавать / Н.М. Баламутова, Н.Ф. Кожух, И.И. Шейко и др. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 3. – С. 12–15.
3. Горяев, А.С. Оценка уровня физического развития и физической подготовленности студентов в процессе занятий плаванием / А.С. Горяев, А.С. Казызаева // Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения : материалы III региональной научно-практической конференции. – Омск, 2016. – С. 107–112.
4. Казызаева, А.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова и др. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2016. – 120 с.
5. Романова, Л.А. Особенности индивидуальной коррекции пропорций тела студенческой молодежи, имеющих разные соматические типы, средствами физических упражнений / Л.А. Романова, В.А. Еганов // Вестник ЮУрГУ. – 2010. – № 37. – С. 1–8.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ЗАРЯДКИ С КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

PLANNING AND HOLDING MORNING PHYSICAL EXERCISES
WITH CADETS AND STUDENTS OF THE EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS
OF THE RUSSIAN FEDERATION

Е.В. Мальченко

канд. пед. наук, доцент,
Барнаульский юридический
институт МВД России

В.В. Мальченкова

канд. пед. наук,
старший преподаватель,
Барнаульский юридический
институт МВД России,
г. Барнаул, Россия

E.V. Malchenkov

Ph. D (Pedagogy), Associate Professor,
Barnaul legal Institute
of the Ministry of Internal Affairs of Russia

V.V. Malchenkova

Ph. D (Pedagogy),
senior lecturer,
Barnaul legal Institute of the Ministry
of Internal Affairs of Russia

Работа посвящена актуальной проблеме планирования и проведения утренней физической зарядки с курсантами образовательных организаций МВД России. В работе авторы особое внимание уделили разработке планов и вариантов проведения утренней физической зарядки, которые представляют собой совокупность общеразвивающих, вольных и специальных упражнений.

Ключевые слова: курсанты, слушатели образовательных организаций МВД России, физические упражнения, утренняя зарядка, закаливание организма.

The work is devoted to the actual problem of planning and conducting morning physical exercises with cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. In the work the author paid special attention to the development of plans and options for carrying out morning physical exercises, which are a set of general development, free and special exercises.

Key words: cadets, students of educational institutions of the Russian Interior Ministry, exercise, morning exercises, hardening of the organism.

Зарядка является обязательным элементом распорядка дня, средством ежедневной физической тренировки и закаливания организма курсантов и слушателей путем многократного повторения ранее изученных упражнений. Физические упражнения способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние. Курсанты привыкают к систематическому выполнению различных физических упражнений, а это придает зарядке тренировочную направленность и организационно связывает ее с другими формами физической подготовки.

На зарядке совершенствуются все основные физические качества и прикладные навыки курсантов. На эту форму физической подготовки отводится около 100 часов в год.

Большое значение для зарядки имеет правильное использование солнца, воздуха и воды. Это дает возможность сделать организм сотрудника невосприимчивым к простудным и другим заболеваниям, а также переносить неблагоприятные метеорологические и климатические условия.

Ежедневная физическая зарядка – необходимое условие для укрепления здоровья и достижения хорошей тренированности личного состава.

Организация утренней физической зарядки включает в себя ряд моментов:

- подготовка и закрепление за подразделениями мест для проведения зарядки, разметки дистанции для ходьбы и бега;
- установление сигнала для начала и окончания зарядки и в соответствии с распорядком дня своевременная его подача;
- качественная подготовка руководителей зарядки;
- своевременная разработка плана проведения зарядки и доведение его до всех подразделений;
- установление формы одежды для зарядки;
- осуществление постоянного контроля за проведением зарядки.

Зарядка в образовательной организации МВД России проводится согласно требованиям, определенным Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025).

Зарядка является обязательным элементом распорядка дня. Проводится она ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, со всеми курсантами и слушателями. Независимо от состояния погоды зарядка проводится на открытом воздухе в течение 30 мин. Зарядка проводится в составе курса.

Утренняя физическая зарядка проводится наиболее подготовленными командирами (сержантами) или назначенными для этого курсантами.

Проведение зарядки планируется в масштабе образовательной организации на каждый месяц.

План в произвольной форме разрабатывается начальником кафедры физической подготовки и утверждается начальником образовательной организации или его заместителем по профессиональной, служебной и физической подготовке. В плане должно указываться какие подразделения и по какому варианту проводят зарядку во все дни (месяца). Кроме того, в нем целесообразно указывать содержание зарядки по используемому в данном месяце варианту.

При проведении лагерного сбора с курсантами составляется отдельный план, по которому, как правило, проводится зарядка по первому и второму вариантам.

В плане проведения зарядки не обязательно указывать форму одежды, так как климатические условия в пределах месяца могут значительно

но колебаться. Для этого разрабатывается инструкция по применению формы одежды на зарядке на период обучения или на учебный год. В ней даются описание и рисунки (фотографии) формы одежды для зарядки, указываются температуры воздуха и силы ветра, при которых она применяется. Инструкция подписывается начальником кафедры физической подготовки, начальником медицинской службы и утверждается начальником образовательного учреждения.

Руководствуясь инструкцией, дежурный по образовательному учреждению устанавливает форму одежды для зарядки на каждый день и не позже чем за 10–15 минут до подъема объявляет ее дежурным по подразделениям.

Утренняя физическая зарядка начинается через 10 минут после подъема. После подачи сигнала «Подъем» дежурный по курсу подает команду, например: «Приготовиться к зарядке, форма одежды № 3».

Для того чтобы поднять культуру проведения зарядки, сделать ее организованным, четко и грамотно проведенным мероприятием, следует осуществлять повседневный контроль за ней. Наставлением по физической подготовке определено, что ежедневный контроль за зарядкой осуществляют дежурный по институту, дежурные по курсу и периодически офицеры курса, преподаватели кафедры физической подготовки и спорта, медицинские работники.

Дежурный по образовательному учреждению после объявления дежурным по подразделениям формы одежды на зарядку и отдания распоряжения о подаче сигнала начала зарядки контролирует своевременный выход подразделений на зарядку, соблюдение ими формы одежды, дисциплины строя, а также организацию зарядки по вариантам.

Дежурные по подразделениям после объявления ими формы одежды и доклада офицеру или старшине курса о построении личного состава на зарядку следят за точным соблюдением времени, отводимого на зарядку.

Наиболее действенным является контроль, осуществляемый офицерами подразделений в масштабе курсов.

Зарядка должна находиться под постоянным медицинским контролем. Начальник кафедры физической подготовки обязан следить за соблюдением правильной методики проведения зарядки, постепенным повышением нагрузки и закаливанием курсантов.

Спортсмены, имеющие 1 разряд и выше, входящие в сборную команду образовательной организации, с разрешения командира могут проводить зарядку по индивидуальному плану.

Эффективность проведения зарядки зависит от умения руководителя творчески применять общие принципы и методы обучения и воспитания. При этом особенное значение имеют высокая плотность зарядки, последовательность выполнения упражнений, эмоциональный уровень ее проведения.

Плотность зарядки обеспечивается краткостью и ясностью объяснений, сокращением времени на перестроение и перерыва между упражнениями, выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком, заблаговременной подготовкой и рациональным использованием мест зарядки, инвентаря и оборудования.

Поскольку изучение новых упражнений на зарядке не проводится, а выполняется в основном упражнения, ранее изученные на плановых занятиях, плотность зарядки при правильной и четкой ее организации достигает 90 %.

Физическая нагрузка в связи с малой активностью организма после сна в процессе зарядки должна повышаться постепенно. На зарядке не целесообразно применять придельные нагрузки, вызывающие чрезмерное утомление занимающихся.

Физическая нагрузка должна постепенно повышаться не только в течение каждой зарядки, но и на протяжении нескольких зарядок периода обучения. Регулирование нагрузки может осуществляться повышением темпа, ходьбы и бега, увеличением отрезков пролегания с высокой скоростью и интенсивностью выполнения упражнений, приемов и действий.

Последовательность выполнения упражнений независимо от различий в содержания и направленности зарядки по различным вариантам остается принципиально одинаковой. В начале зарядки по всем вариантам проводится ходьба и бег. Затем выполняются вольные упражнения. В первом варианте они носят общеразвивающий характер, а в остальных используются для подготовки занимающихся к выполнению упражнений на снарядах, полосе препятствий или в ускоренном передвижении. После вольных упражнений отрабатываются приемы и действия, составляющие основное содержание второго, третьего вариантов. В конце зарядки проводится медленный бег, ходьба и выполнение упражнений для расслабления мышц и восстановления дыхания.

Эмоциональность зарядки и активность занимающихся обеспечиваются четкостью проведения, умелым подбором разнообразных упражнений, четкой их сменой, использованием простейших состояний, проведение зарядки под музыкальное сопровождение. Эмоциональность зарядки следует сочетать с неуклонным соблюдением дисциплины и мер безопасности.

Руководителю зарядки для обучения курсантов дыханию можно рекомендовать также методические приемы. При выполнении вольных упражнений, особенно при ходьбе и беге, следует периодически напоминать курсантам о правильном дыхании, например: «не задерживать дыхание, дышать свободно», «делать полный вдох и выдох», «дышать глубже», «дышать через нос» и т. д.

При выполнении упражнений на снарядах руководитель должен дать указание курсантам, когда делать выдох, а когда вдох.

С помощью таких указаний, даваемых систематически при проведении зарядки можно выработать у курсантов прочный навык в правильном дыхании.

Список использованной литературы

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации, принятая всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Доступ из информ.-правовой системы «КонсультантПлюс.
2. О полиции [Электронный ресурс] : Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ. – Электрон. дан. – Доступ из информ.-правовой системы «КонсультантПлюс.
3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ МВД России от 31 марта 2015 г. № 385. – Электрон. дан. – Доступ из информ.-правовой системы «КонсультантПлюс.

Основная литература

1. Алексеев, Н.А. Адаптация курсантов средствами физической подготовки к учебному процессу в высших образовательных учреждениях системы МВД России / Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин, А.В. Горбатенко и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 9–13.
2. Дружинин, А.В. Некоторые аспекты формирования физической культуры курсантов образовательных организаций системы МВД России / А.В. Дружинин, А.В. Горбатенко, А.В. Апальков и др. // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2016. – № 4. – С. 89–93.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура : учебник / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2012. – 528 с.
4. Гришин, Ю.И. Основы силовой подготовки. Знать и уметь : учеб. пособие / Ю.И. Гришин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 288 с.
5. Иванов, И.В. Физическая культура и спорт как факторы развития здорового общества / И.В. Иванов // Актуальные проблемы права и государства в XXI веке. – 2016. – № 3. – С. 181–188.
6. Кузнецов, С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.С. Шабров и др. – Москва : ДГСК МВД РФ, 2016. – 358 с.
7. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских) : учебник : в 2 ч. / под общ. ред. В.Л. Кубышко. – Москва : ДГСК МВД России, 2014. – Ч. 2. – 459 с.

ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ

PREPARING HIGH SCHOOL STUDENTS FOR THE DELIVERY STANDARDS GTO IN THE FRAMEWORK OF PHYSICAL CULTURE LESSONS AT SCHOOL

В.А. Марченко

студент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

Е.Д. Кузнецова

канд. пед. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

V.A. Marchenko

Student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

E.D. Kuznetsova

Ph.D (Pedagogy),
Associate professor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В данной статье рассмотрены проблемы подготовки старшеклассников к сдаче нормативов ГТО в рамках занятий физической культурой в школе. Проанализированы характерные особенности планирования учебного процесса на примере МБОУ «Мирненской СОШ».

Ключевые слова: школа, физическая культура, комплекс ГТО.

This article examines problems of training high school students to pass the standards TRP in the framework of physical culture lessons at school Analyzed the characteristic features of planning of educational process on the example of MBOU «SOSH Mirnenskoe».

Key words: school, physical culture, GTO complex.

Стоит заметить, что конечным результатом влияния физической культуры на всём протяжении обучения, развития и воспитания учащихся с 1-го по 11-й класс должен быть «физически совершенный» человек. Отличное здоровье, крепкое и закалённое тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врождённых и приобретённых физических недостатков можно лишь путём правильного и систематического использования физических упражнений.

Комплекс «Готов к труду и обороне» – это своего рода некий венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа. Комплекс ГТО был направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик советских людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность. В последние годы вопросом организации физического воспитания в школе уделяет-

ся большое внимание. Развитие физических качеств является основным содержанием общей физической подготовки, а хорошая физическая подготовка становится базой для всестороннего развития учащегося. Данные обстоятельства предопределили выбор темы, постановку цели, задач и основные направления исследования. Теоретической и методической основой работы стали идеи обоснования и применения методики развития физических качеств старшеклассников на современном этапе развития физкультурного образования и физического воспитания в России.

Цель исследования – разработка и апробация методики развития физических качеств старшеклассников в новом понимании программы «Подготовка к комплексу ГТО». Объект исследования – учебно-воспитательный процесс учащихся старших классов. Предмет исследования – методика развития физических качеств старшеклассников в рамках программы «Подготовка к комплексу ГТО».

В ходе проведения исследования мы предполагали, что разработанная методика поможет повысить уровень развития физических качеств старшеклассников и даст возможность более качественно осуществлять общую физическую подготовку учащихся 10–11 классов с учётом внедрения программы «Подготовка к комплексу ГТО» и новых аспектов её понимания.

Задачи исследования:

1. Разработать методику развития физических качеств старшеклассников.

2. Показать эффективность разработанной методики и её положительное влияние на качество физической подготовки учащихся старших классов.

Исследование было проведено в период с сентября 2016 года по апрель 2017 года в Мирненской средней общеобразовательной школе Родинского района. В эксперименте приняли участие 12 школьников, учащихся 10 класса. В экспериментальной группе старшеклассников на уроках по физической культуре была внедрена разработанная нами методика развития физических качеств. Содержание экспериментальной методики органически связано с учебной программой и тестами «Подготовка к комплексу ГТО». Но смысл уроков не сводился к «натаскиванию» и сдаче нормативов, а в каждый раздел учебной программы «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Гимнастика» нами был внедрен комплекс упражнений, на наш взгляд, оказывающий наиболее эффективное воздействие для развития физического качества, необходимого для сдачи определенного теста «Комплекса ГТО». В начале экспериментальной работы со школьниками была проведена беседа, разъясняющая, для каких целей мы будем внедрять упражнения в учебный процесс, какого результата мы должны достигнуть в конце работы. Это делалось для того, чтобы заинтересовать школьников и

обосновать комплекс упражнений, который они должны будут выполнять самостоятельно в рамках домашнего задания, т. к. только на уроках физической культуры сложно достичь требуемого результата за столь короткий период времени.

Решение поставленных задач осуществлялось поэтапно:

На первом этапе изучался опыт преподавания физической культуры и анализировался опыт участия в программе «Подготовка к сдаче нормативов ГТО» старшеклассников. На втором этапе был проведен замер исходного уровня физической подготовленности учащихся 10-х классов, участвующих в экспериментальной работе. На третьем этапе в практику экспериментальной группы была внедрена разработанная нами методика развития физической подготовки старшеклассников. На четвертом этапе был проведен замер итогового уровня физической подготовленности учащихся 10-х классов. На пятом этапе была выполнена статистическая обработка собранного материала и оформлена выпускная квалификационная работа.

Физическую подготовленность мы изучали в различных по форме движениях, в которых в той или иной мере появятся быстрота, сила, ловкость, выносливость или их сочетание. Причем степень развития этих качеств определяет меру двигательных возможностей детей, уровень их общей физической подготовленности, который влияет и на овладение учебными нормативами по физкультуре и на овладение другими, более сложными двигательными умениями.

Для исследования физической подготовки на каждого школьника (по полу и возрасту) заполнялась карточка, в которую вносились данные о двигательных умениях в начале учебного года (сентябрь) и в конце (апрель) учебного года. В ней же фиксировались результаты контрольных упражнений.

К основным качествам человека относят силу, быстроту, выносливость, проявляемые в двигательной деятельности, а также гибкость. Эти качества определяют различные физические способности человека и входят в программу «Подготовка к комплексу ГТО». Нами была разработана методика развития каждого физического качества. Так, например, для развития силы мы использовали общеизвестные и доступные упражнения, такие как: отжимания от скамьи, пола, мяча в различных вариантах (ноги на скамье, на кулаках, на пальцах и т. д.). Для развития быстроты были использованы: челночный бег, бег с высокого и низкого старта до 40 м, эстафетный бег, бег с постепенно нарастающей скоростью, а также скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание. Для развития гибкости были применены физические упражнения с большой амплитудой; общеразвивающие упражнения с предметами и без них; упражнения у шведской стенки. Развитие общей выносливости осуществлялось с помощью таких упражнений: продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), бег на лыжах; упражнения, вы-

полняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе).

После формирующей части экспериментальной работы нами был проведен повторный эксперимент, в котором проводилось тестирование, аналогичное первому этапу. Цель – проверить, произошел ли прирост показателей развития основных видов движений у участников экспериментальной и контрольной групп по окончанию работы.

Присвоение знака отличия ГТО присуждают согласно установленным нормативам (см. табл. 1)

Таблица 1

Установленные нормативы, согласно которым присуждается
знак отличия ГТО

Вид испытания I. Обязательные	Юноши			Девушки		
	Золотой значок	Серебря- ный значок	Бронзовый значок	Золотой значок	Серебря- ный значок	Бронзовый значок
1. Бег на 100 м (с)	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18
2. Бег на 2 км (мин, с)	7,50	8,50	9,20	9,50	11,20	11,50
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (чис- ло раз)	13	10	8	-	-	-
4. Сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа на полу (число раз)	-	-	-	16	10	9
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	13	8	6	16	9	7
II. По выбору						
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	185	170	160
7. Поднимание туловища из по- ложения лежа на спине (число раз за 1 мин)	50	40	30	40	30	20
8. Метание спор- тивного снаряда весом 700 г – юно- ши, 500 г – девуш- ки (м)	38	32	27	21	17	13
9. Бег на лыжах на 5 км – юноши, 3 км – девушки (мин, с)	23.40	25.00	25.40	17.30	18.45	19.15

Таблица 2

Условие получения значка ГТО

Условие	Юноши, золотой значок	Юноши, серебря- ный зна- чок	Юноши, бронзо- вый зна- чок	Девушки, золотой значок	Девушки, серебря- ный значок	Девушки, бронзо- вый зна- чок
Количество испытаний (тестов), которые необходи- мо выпол- нить для получения знака отли- чия ВФСК «ГТО»	8	7	6	8	7	6

Благодаря этой таблице, а также условию (см. табл. 2) получения определенного значка ГТО, мы можем определить уровень физической подготовки, в нашем случае это: «Золотой значок» – самый высокий показатель физической подготовленности; «Серебряный значок» – отличный показатель; «Бронзовый значок» – хороший показатель, но при котором необходимо уделить внимание физическому развитию.

Оценку, равноценную «Золотому значку», в начале работы показал один участник эксперимента (10 %), в конце работы 6 учеников (50 %) показали высокий результат. Оценку «отлично», которая соответствует «Серебряному значку» перед внедрением экспериментальной методики, получили три человека (25 %), в заключительной части ее достигли в экспериментальной группе четыре человека (35 %). Хороший результат был показан шестью учащимися (50 %) в экспериментальной группе в исходном тестировании и в итоговом тестировании на четыре человека стало меньше. Самый низкий результат в начале показали два человека (15 %), в конце в экспериментальной группе людей с таким низким показателем не осталось.

В ходе проведенного исследования выяснилось, что одним из важнейших условий, способствующих лучшей реализации единой системы физического воспитания и оздоровления учащихся, является систематическое наблюдение за состоянием и сдвигами показателей двигательной подготовленности учащихся.

Придавая большое значение тестированию учащихся в интересах повышения эффективности их оздоровления средствами физической культуры, внимание было обращено на введение единой системы контроля за состоянием физической подготовленности и здоровья учащихся на основе тест-программы «Подготовка к комплексу ГТО». Целью организации данного тестирования является создание личностно-ори-

ентированной системы мониторинга физической подготовленности и здоровья учащихся школы.

Разработанная нами в ходе эксперимента программа по физическому воспитанию в экспериментальной группе эффективна и позволяет учащимся в ряде тестов достичь более высоких показателей в организованных испытаниях, что доказано в ходе проведенной математико-статистической обработки полученных данных.

Список использованной литературы

1. Воспитание физических качеств старшеклассников на уроках физической культуры : учебное пособие / В.И. Лебедева. – Павлодар : ПГПИ, 2014. – 106 с.
2. Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / С.К. Гамидова. – Смоленск, 2012. – 19 с.
3. Комплекс мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов ГТО в 2015–2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/25929/>, свободный.
4. Кирпиченков, А.А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений / А.А. Кирпичников. – Смоленск, 2012. – 21 с.
5. Кузнецова, З.И. Развитие двигательных качеств школьника / З.И. Кузнецова. – Москва : Просвещение, 1977. – 169 с.
6. Комплекс мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов ГТО в 2015–2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/25929/>, свободный.
7. О введении нового всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» [Электронный ресурс] : постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17 января 1972 г. № 61. – Электрон. дан. – Доступ из информ.-правовой системы «КонсультантПлюс.
8. О внесении изменений в состав Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : приказ Министерства спорта от 9 июля 2014 г. № 576/1. – Режим доступа: <http://www/min-sport.gov.ru/sport/physical-culture/41/23358/>, свободный.
9. Попова, А.И. Здоровье через образование / А.И. Попова. – Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 160 с.
10. Серебровская, М.В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты / М.В. Серебровская. – Москва : Наука, 1997. – 213 с.

ПРОЯВЛЕНИЕ СУБЪЕКТНОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

THE MANIFESTATION OF SUBJECTIVITY IN ORIENTEERING

О.В. Мясникова

канд. пед. наук,
доцент кафедры
иностранных языков,
Алтайский
государственный университет
г. Барнаул, Россия

O.V. Myasnikova

Ph. D (Pedagogy),
associate professor of
foreign languages,
Altai state university,
Barnaul, Russia

Статья посвящена вопросам самораскрытия в спортивной деятельности. В качестве исследуемого феномена выступает субъектность. Дается краткая характеристика данного феномена. Субъектность как феномен проявляет себя в различной активности личности. Автор предлагает рассмотреть спортивное ориентирование как оптимальный вариант для успешной самореализации и проявления своей субъектности.

Ключевые слова: субъектность, самовыражение, спортивное ориентирование, проявления, здоровый образ жизни.

The article is devoted to the questions of self-disclosure in sports activity. Subjectivity is the phenomenon of our research. A brief description of this phenomenon is given. Subjectivity as a phenomenon manifests itself in the different activities of the individual. The author suggests to consider the orienteering as an optimal option for successful self-realization and manifestation of one's subjectivity.

Key words: subjectivity, self-expression, orienteering, manifestations, healthy way of life.

Субъектность как психологический феномен выступает одним из не до конца научно разработанных и наиболее актуальных на сегодняшний день, с точки зрения автора, личностных проявлений, позволяющих решить несколько задач одновременно как для самой личности, так и для специалиста:

- раскрытие скрытых потребностей человека;
- познание своего внутреннего потенциала;
- реализация своих возможностей.

Человек сегодня – это, в первую очередь, субъект, который способен быть и осознавать себя источником движения, умеющим самостоятельно делать свой собственный выбор в различных вопросах. Но субъектность как устойчивая составляющая личности формируется и имеет свои определенные признаки на разных этапах развития и зависит от многих обстоятельств, например:

- социальное окружение;
- условия развития.

Субъектность всегда предполагает свободу выбора, осмысленность деяний и ответственность за содеянное. Но в образовании очень часто

можно встретить ситуацию программирования целей, задач, решений и ответов, что приостанавливает ход развития свободы выбора и мышления. Первичные проявления субъектности могут быть «задушены в зародыше» условиями жизни, прежде всего в раннем и первом детстве. Практика образовательной среды во втором детстве, в отрочестве и в юности может способствовать и/или препятствовать формированию субъектности, в любом случае придавая ей какие-то особенные черты. Для обозначения этого феномена используется особый термин – «выученная беспомощность». Уже в молодости, тем более в зрелости, содержание и форма субъектности являются вполне определёнными. Определённой становится и константность этого уровня душевной организации. При познании человека характеристика константности распространяется не только на отдельные проявления субъектности человека, но уже и на него самого как деятеля. В частности, это проявляется, когда говорят о компетентности, о мастерстве, о профессионализме. И если малые «ростки» психической субъектности – довольно хрупкие образования, погибающие при неблагоприятных условиях, то зрелая субъектность обнаруживает устойчивость вплоть до парадоксальных её проявлений. Зрелая субъектность как качество личности ведет обязательно к внешнему выражению. Она будет стремиться к разрешению, к какому-то внешнему результату для самой личности. Эту потребность в самовыражении, требующую обязательного удовлетворения, подчеркивала К.А. Абульханова-Славская [1]. Через самовыражение можно обнаружить те или иные проявления свойств субъектности. Без самовыражения личность лишена возможности реализовать стремление занять собственное место в жизни, обнаружить и осознать свою значимость, ценность. Тем самым подчеркивается важность и необходимость для собственного психического здоровья формирования у себя такого важного свойства, как умение проявить субъектность, которое заключается во «внутренней свободе, ответственности, личностной автономии, рефлексии и самоконтроле» [3]. Иными словами, личность реализует свое «Я» через активность, самосознание и уникальность (структура субъектности, по Кагану) [4].

Спорт – это один из источников, который снабжает человека возможностями самовыражения. В спорте, как в активной деятельности, личность проявляет себя. Но не каждый вид спорта способствует свободному развитию личности, ее субъектности.

В настоящее время спортивная деятельность делится на три категории:

- массовый спорт;
- спорт высших достижений;
- профессиональный спорт.

Если главной целью людей, занимающихся массовым спортом, является укрепление здоровья, проведение досуга, физическое и психическое развитие, то в спорте высших достижений главным является вы-

явление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных физических упражнений. «Профессиональный же спорт превратился в сферу бизнеса, стал способом зарабатывания больших денег, и речь об укреплении здоровья там уже не идет. Подчас, наоборот, здоровье губится ради денег. Все эти категории являются для спортсменов ступенями роста» [2].

Можно сделать вывод, что массовый спорт нацелен на всестороннее развитие личности, на формирование здорового образа жизни. Спорт, обращенный к человеку в целом, будет способствовать формированию внутренней гармонии. И в этой связи выбор однозначно отдается спортивному ориентированию. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени) или по количеству набранных баллов. Данный вид спорта отличается от других тем, что он не имеет возрастных ограничений. В него можно прийти в любом возрасте, это своего рода образ жизни. Данный вид спорта нацелен в большей степени на реализацию своих физических и умственных возможностей, на самоудовлетворение самого спортсмена.

Занятие спортивным ориентированием содействуют умственному, физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным, ориентирование имеет большое прикладное значение.

Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Подчеркивается многосторонность данного вида спорта и его несомненная важность в гармоничном развитии личности. Что касается субъектности, то ее проявление в спортивном ориентировании очевидно. Это массовый спорт, который совмещает в себе признаки массовости и высоких достижений (чемпионаты мира). Субъект осознанно делает свой выбор. Спортивное ориентирование позволяет спортсмену работать в собственном ритме.

Умение делать выбор – это очень важное качество, которое сигнализирует о том, что личность становится автономной. Выбор может быть выражен в разной степени, но формирование данной способности начинается уже с раннего детства и продолжается на протяжении

всей жизни. В ориентировании спортсмен, определяя свой путь, сам рисует себе дорогу к пьедесталу или пока нет. Здесь проверяются не только физические возможности человека, но и его сноровка, умение сосредоточиться, оптимально верно оценить ситуацию и максимально точно определить местность, быть предельно внимательным во время прохождения дистанции. Данные свойства личности подчеркивают высокий уровень собранности, что является очень актуальным на сегодняшний день.

Очень важно подчеркнуть, что данный вид спорта рассчитан на разные слои населения и способствует реализации своих возможностей, увлечений, способностей у всех спортсменов. Каждый спортсмен находит свои собственные цели и задачи в данном виде спорта, т. к. спортивное ориентирование имеет большой спектр видов соревнований (ориентирование бегом, на лыжах, на велосипеде, по тропам, в заданном направлении, по выбору и др.). На соревнованиях ориентируются все без ограничения возраста, это своего рода преемственность поколений.

Анализ собственных наблюдений позволяет автору статьи сделать некоторые выводы, которые не претендуют на неоспоримость, но нацелены на стимулирование осмысления некоторых позиций:

1. Элементы спортивного ориентирования могут быть использованы в программах школьного обучения физической культуре в качестве дополнительного ресурса для всестороннего развития подрастающего поколения.

2. В процессе обучения ориентированию практически закрепляются знания, получаемые на уроках, например, географии, математики, геометрии, физики, биологии и мн. др.

3. Спортивное ориентирование способствует развитию таких важных качеств личности, как внимательность, четкость мышления, умение сосредотачиваться в различных условиях и др.

4. В спортивном ориентировании создаются оптимальные условия для выражения своего «Я» через прочтение карты, поиск КП, выбор собственного пути, расчет собственных скоростных режимов, что подчеркивает четкую направленность данного вида спорта на гармоничное развитие личности, ее субъектности.

Таким образом, спортивное ориентирование можно считать определенной площадкой для развития очень важных и необходимых качеств личности и формирования здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 160 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – Москва : Просвещение, 1987.

3. Исаков, М.В. Показатели и структура субъектности (на материале становления профессиональной субъектности у студентов вузов) : автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.В. Исаков. – Москва, 2008.

4. Каган, М.С. Мир общения: Проблема межсубъектных отношений / М.С. Каган. – Москва : Политиздат, 1988. – 319 с.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ – УГРОЗА СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СПОРТСМЕНОВ

THE USE OF DOPING IN THE SPORT OF HIGHER ACHIEVEMENTS AS A THREAT TO THE PRESERVATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG ATHLETES

Л.Е. Медведева

канд. пед. наук, доцент,
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

А.А. Николаев

магистрант,
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

L.E. Medvedeva

Ph. D., associate professor,
Siberian State University
of Physical Culture and Sports,
Omsk, Russia

A.A. Nikolaev

second year undergraduate student,
Siberian State University
of Physical Culture and Sports,
Omsk, Russia

Статья посвящена проблемам применения допинга в спорте высших достижений и возникновения угрозы для сохранения здорового образа жизни спортсменов высокой квалификации и непосредственно всего населения страны в целом; рассматриваются результаты анкетирования респондентов, вопросы, связанные с имиджем спортсмена.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, спорт, допинг, досуг, отношение к допингу в спорте, последствия использования допинга.

The article is devoted to the problem of doping in sport of higher achievements and the emergence of a threat to the preservation of a healthy lifestyle of high-qualified athletes and directly to the entire population of the country as a whole: the results of questioning of respondents, questions related to the image of the athlete.

Key words: Healthy lifestyle, youth, sport, doping, leisure, attitude to doping in sport, the consequences of using doping.

Специалисты, осуществляющие подготовку спортсменов, отмечают постоянно прогрессирующие и меняющиеся требования к результативности спортсменов различных видов спорта. Конкуренция, необходимость соответствовать высоким, чаще всего рекордным стандартам в спорте высших достижений влекут за собой ряд негативных последствий, среди которых особую тревогу вызывает проблема употребления допинга в спорте [1].

В настоящее время мы можем наблюдать тенденцию стремительного роста спортивных результатов в любом нам известном на данный мо-

мент виде спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика, различные виды единоборств, а также командные виды спорта) [3]. Вследствие чего спортсмены различного стажа и спортивной квалификации в погоне за лидерством прибегают к использованию так называемой «таблетки мастерства». Современный спорт также характеризуется неуклонным ростом требований к физическим навыкам, что сопряжено с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок и предъявляет повышенные требования к организму спортсмена.

Допинг оказывает непосредственное влияние на гомеостаз, нервную систему, трофику тканей организма, поведение спортсмена, на естественную реакцию организма. Таким образом, организм спортсмена порой уже не может без поступающей поддержки «извне» справиться с постоянно возрастающими физическими нагрузками.

Допинг (от англ. *dope* – давать наркотики) – фармакологические препараты или запрещенные методы, направленные на улучшение физических показателей и выносливости профессиональных спортсменов, приведенные в кодексе Всемирного антидопингового агентства (WADA) [2].

На базе ФГБОУ ВО СибГУФК нами было проведено анонимное анкетирование, цель которого – выявление отношения студентов, занимающихся спортом, к допингу и прочим запрещенным препаратам (см. табл.).

Вопросы, представленные в анонимном анкетировании

1	Ваше отношение к допингу и лицам, принимающим допинг: негативно, индифферентно, положительно (нужное подчеркнуть)
2	Занимались ли вы профессиональным спортом? Да, нет (нужное подчеркнуть)
3	Хотели бы вы попробовать допинг, если об этом никто не узнает? Да, нет (нужное подчеркнуть)
4	Считаете ли вы честным использование допинга по отношению к другим спортсменам? Да, нет (нужное подчеркнуть)
5	Считаете вы, что допинг оказывает негативное влияние на организм? Да, нет (нужное подчеркнуть)
6	Приходилось ли вам когда-либо принимать допинг? Да, нет (нужное подчеркнуть)
7	В произвольной форме укажите, какие запрещенные препараты, использующиеся в спорте, вам известны

В анкетировании приняли участие спортсмены различных видов спорта, таких как легкая атлетика, тяжелая атлетика, различные виды единоборств и др. Всего в анкетировании приняли участие 100 человек, когда-либо занимавшихся спортом. Выборка респондентов производилась случайным методом. По результатам анонимного анкетирования

рования на основе полученных данных мы можем сделать вывод о том, что большинство опрошенных респондентов относятся крайне негативно к допингу и спортсменам, принимающим допинг (50 % – негативно, 46 % – индифферентно, 4 % – положительно) (рис. 1).

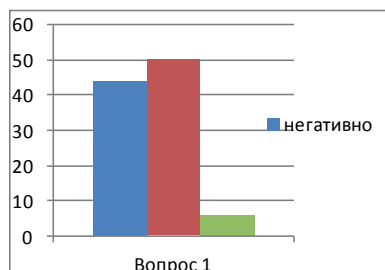


Рис. 1. Отношение спортсменов к допингу и к лицам, принимающим допинг (%)

Стоит отметить, что на вопрос «Хотели бы вы попробовать допинг, если об этом никто не узнает» – 64 % респондентов дали положительный вариант ответа. На вопрос «Считаете вы, что допинг оказывает негативное влияние на организм» – 53 % респондентов считают, что запрещенные препараты не повлияют на их здоровье. Также подавляющее большинство опрошенных молодых людей, указавших, что занимались когда-либо спортом, отметили, что единожды, но принимали запрещенные препараты. Также были выявлены наиболее «популярные» и «доступные» виды допинга. Ими оказались «андрогенные анаболические стероиды», «винстрол», «метандростенолон», «сустанон» (рис. 2).

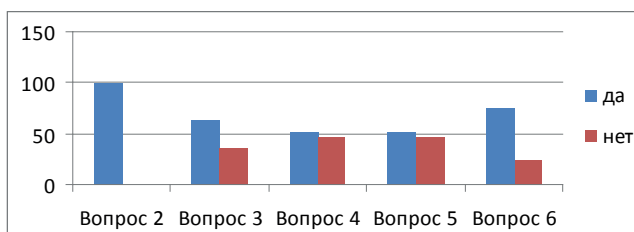


Рис. 2. Ответы респондентов на 2–6 вопросы (%)

По результатам анкетирования на основе полученных результатов можно сделать вывод, что большинство опрошенных респондентов уверены, что допинг не повлияет на ухудшение здоровья. Немаловажным стало то, что 76 % опрошенных указали, что единожды, но принимали анаболические стероиды. Тот факт, что названия анаболических стероидов у многих спортсменов «на слуху», вызывает крайнюю тревогу.

Список использованной литературы

1. Грушко, А.И. Психологические детерминанты употребления допинга в профессиональном спорте / А.И. Грушко, И.В. Грушко, Е.Ю. Коробейникова и др. // Безопасный спорт. – 2016. – № 3. – С. 55–57.
2. Допинг как феномен искаженной самодетерминации молодых спортсменов: системный анализ, пути профилактики : монография / под ред. О.В. Кариной, Н.Е. Шустовой, М.А. Киселевой и др. – Саратов : Саратовский источник, 2013. – 148 с.
3. Николаев, А.А. Современные аспекты применения и совершенствования профилактических мероприятий в тренировочном процессе у спортсменов в силовых видах спорта / А.А. Николаев, Л.Е. Медведева // IV фестиваль по адаптивной физической культуре. – 2017. – № 1. – С. 57–59.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

FORMATION OF NEED FOR INDEPENDENT SPORTS ACTIVITY AT STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Б.Г. Толистинов

преподаватель

В.В. Юров

преподаватель,

Алтайский государственный

технический университет

им. И.И. Ползунова,

г. Барнаул, Россия

B.G. Tolistinov

teacher,

Altai state technical university of I.I. Polzunov

Barnaul, Russia

V.V. Yurov

teacher,

Altai state technical university of I.I. Polzunov,

Barnaul, Russia

В статье авторы рассмотрели и предложили инновационное решение проблемы формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности студентов, по состоянию здоровья отнесенных к специальным медицинским группам.

Ключевые слова: потребность, мотивация, самостоятельная физкультурная активность, специальные медицинские группы.

In article authors have considered and have proposed innovative solution problems of formation of need for independent sports activity of students for health reasons carried to special medical groups.

Key words: requirement, motivation, independent sports activity, special medical groups.

*Тысячи и тысячи раз я возвращал здоровье своим больным посредством упражнений.
Гален – величайший врач начала новой эры (129–201) [1]*

По нашему мнению, осознание страха за безопасность жизни и состояние здоровья может являться одним из ведущих факторов, мотивирующих человека к действиям. Осознание ухудшения качества существования и сокращение продолжительности жизни может быть

эффективным мотивирующим фактором в формировании самостоятельной двигательной активности человека с отклонениями в здоровье.

Например, большинство людей, страдающих астмой, не способны к элементарным аэробным нагрузкам, люди с заболеваниями суставов ограничены в движениях, страдающие диабетом вынуждены жить в постоянном ограничении и контроле за своим состоянием. Диагнозы, которые студенты получают при медосмотрах, ставят перед фактом – «У Вас есть проблема!», но они не дают полного и прагматичного анализа состояния или рекомендаций («Что будет дальше?! И как с этим бороться»). Вместо этого студенту выписывают рецепты и отправляют самостоятельно выполнять приписываемые ему рекомендации. Однако человек фактически не понимает, какая перед ним стоит задача, потому что не обладает полноценной информацией о проблеме своего здоровья, а самое главное, что из этой проблемы будет следовать в будущем. На этом фоне может происходить небрежное отношение к своему диагнозу, несистематичное соблюдение, игнорирование рекомендаций врачей и требований преподавателей физической культуры, ведущих занятия у студентов специальных медицинских групп (СМГ).

Анализ литературы показал, что в период с 2010 по 2015 годы общая заболеваемость людей с диагнозом, установленным впервые в жизни, увеличилась на 2 499 тыс. человек. По данным Минздрава и Росстата, за указанный период увеличилось число больных с заболеваниями:

- эндокринной системы, расстройствами питания и нарушения обмена веществ с 1 461 тыс. до 1 953 тыс.;
- системы кровообращения с 3 734 тыс. до 4 563 тыс.;
- органов дыхания с 46 281 тыс. до 49 464 тыс.;
- травмы, ортопедия и некоторые другие последствия воздействий внешних причин с 13 096 тыс. до 13 235 тыс. (см. табл.) [2].

Заболеваемость населения России по данным Росстата
за период с 2010 по 2015 гг.

Год	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Все болезни	111428	113922	113688	114721	114989	113927
Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ	1461	1475	1519	1527	1636	1953
Болезни глаза и его придаточного аппарата	4715	4758	5043	5023	5067	4878

Болезни системы кровообращения	3734	3804	3814	4285	4205	4563
Болезни органов дыхания	46281	48437	47381	48568	48708	49464
Травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин	13096	13261	13426	13285	13183	13235

Естественно, что значительную долю болеющих или имеющих отклонения в здоровье из табличных данных составляет студенческая молодёжь. Только в нашем учебном заведении студентов, отнесённых по состоянию здоровья к СМГ, более 2 500 человек (почти каждый второй).

Проведённый нами опрос студентов, отнесённых к СМГ (n=1500), показал, что 67 % опрошенных респондентов не знают о методах лечебной физической культуры и о способах её применения для улучшения здоровья, 20 % респондентов не знают о возможном своём недуге и к тому же ещё полностью исключают занятия физическими упражнениями, 8 % владеют данной информацией, но не используют её в самостоятельной деятельности и только 5 % респондентов следуют назначенным им рекомендациям.

Физические упражнения являются исключительно важной частью программ коррекции, рекреации и реабилитации для людей, имеющих отклонения в здоровье. Очевидно, что сущность использования тех или иных физических упражнений зависит от этиологии (природы) заболевания. Компетентный преподаватель физической культуры в содействии с медицинским работником могут составить подходящую программу или комплекс физкультурных мероприятий для студентов СМГ (где физическим упражнениям, естественно, будет отводиться ведущее место, так как они являются основным средством физического воспитания) и, самое главное, могут проинформировать в полной мере о тех нерадужных перспективах, которые будут, если не предпринимать профилактических или коррекционных действий. Программа позволит поддерживать физическую форму, благоприятно влияя на физическое, функциональное и психическое состояние здоровья.

Несмотря на всю простоту и очевидность вышеуказанных мероприятий, всё же основным фактором всегда будет личная инициатива студента.

Важнейшая задача преподавателей физической культуры заключается в том, чтобы наглядно и действенно довести до студента, что его ожидает в недалёком будущем, какими неудобствами будет наполнена его жизнь, какой она может быть неполноценной, если он не будет активно заниматься физическими упражнениями, использовать ценности физической культуры в повседневной деятельности. В частности, для

этого студент должен чётко осознавать, что это нужно именно ему, его социальному окружению (родным, близким, семье и пр.). И только он сам при должном желании, при определённом уровне сформировавшейся потребности (нужды) может изменить себя. По этому поводу уместно привести цитату классика литературы А.С. Пушкина: «Учитесь властвовать собой» [3]. При этом сознание должно основываться на полноценной информации о заболевании, методах его лечения и средствах оздоровительной физической культуры.

Мы предлагаем студенту, отнесённому к СМГ по состоянию здоровья, давать точный и жёсткий прогноз по имеющимся отклонениям, со всеми вытекающими из этого негативными реалиями. Этот прогноз должен звучать обоснованно, аргументированно, а порой и хлётко («целящая» сознание) с понятной и доступной для студента терминологией.

Далее в рамках педагогического контроля важно показать, какому уровню соответствует физическая подготовленность и функциональное состояние каждого занимающегося в условиях СМГ, какому уровню должны соответствовать эти показатели, выводящие впоследствии состояние занимающихся на более высокий уровень здоровья.

С этой целью необходимо разработать программу для занимающихся СМГ с учётом их индивидуальных особенностей и диагнозов. Данная программа должна подходить как для групповых, так и для самостоятельных занятий (при выполнении домашнего задания).

Осознание своего будущего здоровья и качества жизни, аргументированное реальным прогнозом, на основе имеющегося диагноза и результатов педагогического контроля, будет служить студентам, отнесённым по состоянию здоровья к СМГ, мотивирующим фактором в проявлении самостоятельной физкультурной активности.

Список использованной литературы

1. Абаскалова, Н.П. Здоровью надо учить! : методическое пособие / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск : Лада, 2000. – 292 с.
2. Лихтенштейн, Е.С. Слово о науке / Е.С. Лихтенштейн. – Москва : Знание, 1978. – 272 с.
3. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс] : офиц. сайт. – Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/#, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 23.04.2017).

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К СДАЧЕ НОРМ ГТО

READINESS OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS FOR COMPLETION OF GTO STANDARTS

О.Л. Трещева

д-р пед. наук, профессор,
Омский государственный университет
путей сообщения,
г. Омск, Россия

O.L. Trescheva

Ph. D., Professor,
Omsk State Transport University,
Omsk, Russia

В статье рассматривается готовность студентов технического вуза к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Ключевые слова: студенты, двигательные качества, комплекс ГТО, готовность.

This article shows readiness of Technical University students for completion of GTO standarts.

Key words: students, motor abilities, standards GTO.

В 2014 г. правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на возрождение комплекса ГТО. Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволяет возобновить массовое физкультурное движение в стране и оценить физическую подготовленность населения [4].

Стабильное физическое состояние, без которого невозможно здоровье и эффективное функционирование организма человека, остается важнейшей предпосылкой устойчиво высокой производительности любого профессионального труда, в том числе и умственного. В связи с этим особую значимость оценка физического состояния с позиций основных положений, целей и задач комплекса ГТО имеет для студентов, которые готовятся стать конкурентоспособными специалистами в современном обществе.

Большинство студентов относятся положительно к возрождению норм ГТО и отмечают, что внедрение комплекса ГТО способствует физическому развитию людей, приобщает к спорту, здоровому образу жизни, укрепляет их здоровье.

С целью изучения готовности студентов технического вуза к сдаче нормативов комплекса ГТО нами были протестированы 104 студента (юноши), обучающиеся в Омском государственном университете путей сообщения по специальностям железнодорожного профиля. В процессе исследования использовались методы педагогического тестирования, педагогический эксперимент и математико-статистическая обработка полученных данных.

Подготовленность студентов к сдаче норм ГТО оценивалась по следующим двигательным качествам: быстрота – бег на 100 м; скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места; силовая выносливость – подтягивание из виса на высокой перекладине; активная гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; общая выносливость – бег на 3 000 м. В исследованиях необходимо было сравнить физическую подготовленность студентов со знаками отличия комплекса ГТО, характеризующими уровень развития основных двигательных качеств.

Было выявлено, что при выполнении такого вида испытания, как бег 100 м, для получения золотого знака отличия комплекса ГТО из 104 испытуемых готовы 22 % студентов; для серебряного – 59 %; для бронзового – 7 %; без знака отличия остались 12 % студентов.

При выполнении прыжка в длину с места показатели на золотой знак отличия продемонстрировали 54 % студентов; на серебряный – 20 %; на бронзовый – 18 %; без знака отличия остались 8 % испытуемых.

При выполнении подтягивания из виса на высокой перекладине на получение золотого знака отличия претендует 45 %; серебряного – 38 %; бронзового – 4 %; не претендовали на получение знака отличия в этом виде испытания 13 % студентов.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье на золотой знак отличия выполнили 10 % студентов; на серебряный – 35 %; на бронзовый – 6 %; вне получения знака отличия оказались 49 % студентов.

В беге на 3 000 м на получение золотого знака отличия комплекса ГТО претендовали 18 % студентов; серебряного – 20 %; бронзового – 15 %; без знака отличия осталось меньше половины исследуемых студентов (47 %).

Таким образом, у исследуемых студентов, протестированных по программе VI ступени ВФСК «Физическое совершенство», выявлено несоответствие среднegrupповых показателей нормативным требованиям Комплекса по ряду тестов, но наибольшее отставание отмечается в видах испытаний, требующих проявления гибкости и выносливости. Анализ полученных результатов свидетельствует о недостаточном уровне развития двигательных качеств исследуемых студентов. Наши данные совпадают с данными других авторов [1–3], указывающими на негативную тенденцию низкой физической подготовленности студенческой молодежи.

Полученные результаты по оценке готовности студентов технического вуза к сдаче норм ГТО привели нас к необходимости совершенствования процесса физического воспитания для развития отстающих двигательных качеств и повышения эффективности процесса общей физической подготовки. С этой целью на занятиях физической культурой был усилен акцент на использование средств легкой атлетики и гимнастики (стретчинга и атлетической гимнастики), способствующих

повышению уровня развития выносливости, гибкости, а также оказывающих комплексное воздействие на развитие всех двигательных качеств студентов.

В процессе годичного педагогического эксперимента произошли достоверные положительные изменения в уровне развития всех двигательных качеств, являющихся предметом оценки в комплексе ГТО. При этом наибольшие изменения произошли в показателях гибкости (наклон вперед) и силовой выносливости (подтягивания в висе на перекладине), в меньшей степени улучшение произошло по показателю общей выносливости (бег на 3 000 метров). На наш взгляд, это связано отчасти с недостаточной мотивацией студентов при выполнении бега на 3 000 метров (достаточно сложного и длительного), а также, возможно, с малым временем педагогического воздействия при развитии данного двигательного качества.

При сопоставлении полученных в процессе педагогического эксперимента результатов с нормами ГТО была выявлена следующая тенденция. В большинстве показателей студенты значительно (от 1,5 до 6 раз) улучшили свою результативность, соответствующую золотому знаку отличия. Кроме показателя гибкости ни в одном виде испытаний не осталось студентов, не справившихся хотя бы с уровнем бронзового знака отличия. К сожалению, несмотря на значительный среднегрупповой прирост уровня развития гибкости, в этом показателе осталось несколько испытуемых, которые не смогли продемонстрировать уровень бронзового знака. Видимо, это связано с тем, что изначально у юношей был очень низкий уровень развития данного качества, и далеко не все студенты с большим желанием выполняли болезненные упражнения на гибкость.

Итак, предварительное тестирование показало, что у студентов технического вуза, протестированных по программе VI ступени ВФСК «Физическое совершенство», выявлено несоответствие среднегрупповых показателей нормативным требованиям комплекса ГТО по ряду тестов, но наибольшее отставание отмечается в видах испытаний, требующих проявления гибкости и выносливости.

Педагогические воздействия, направленные на совершенствование процесса физического воспитания в вузе на основе акцентированного использования средств гимнастики и легкой атлетики, позволили достоверно повысить уровень физической подготовленности студентов и подготовить их к успешной сдаче норм ГТО.

Список использованной литературы

1. Буров, А.Э. Результаты мониторингов исследования двигательного развития студенческой молодежи на основе апробации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / А.Э. Буров, О.А. Ерохина, О.В. Федорова и др. // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6. – С. 1278–1281.

2. Лысова, И.А. Диагностика физической подготовленности студентов вузов гуманитарного и технического профиля / И.А. Лысова, Ю. Нечушкин // Знание. Понимание. Умение. – 2012. – № 3. – С. 270–275.

3. Филимонова, С.И. О физическом состоянии студентов, в том числе допризывной молодежи / С.И. Филимонова, М.Я. Виленский, Е.Ю. Новикова // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : сборник научных трудов III международной научно-практической конференции (27 февраля 2015 г.). – Ульяновск : УлГТУ, 2015. – С. 246–256.

4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru>, свободный.

ПРИЁМЫ САМБО В КОМПЛЕКСЕ «ГТО» SAMBO TECHNIQUES TO THE COMPLEX «TRP»

С.Е. Харахордин

доцент

кафедры спортивных игр,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

В.С. Байкалова

курсант,

Барнаульский юридический институт
МВД России,
г. Барнаул, Россия

S.E. Horohordin

associate Professor

the Department of sports games,
Altai state pedagogical University,
Barnaul, Russia

V.S. Baikalova

cadet,

Barnaul legal institute of the Ministry
of Internal Affairs of the Russian Federation,
Barnaul, Russia

Самбо в своей практике стремится использовать все достижения различных систем подготовки. Особое значение придаётся образованию, подготовке, созданию более безопасной среды, проведению научных исследований, связанных с падениями, и уменьшению риска для здоровья. Проект «Самозащита без оружия в комплексе ГТО» позволяет существенно решить данную проблему.

Ключевые слова: самбо, система подготовки, защитные действия, система самообороны, приемы самостраховки, самозащита, физическая подготовка, психологическая подготовка, физическое развитие, комплекс ГТО.

Sambo in his practice tends to use all the achievements of the various systems of training. Particular importance is attached to education, training, creating a more secure environment for the conduct of research related to falls, and reduce health risks. The project «self-Defense without weapons in the complex TRP» can significantly solve this problem.

Key words: sambo, training system, protective actions, self-defense, techniques of self-insurance, self-defense, physical training, psychological training, physical development, the complex TRP.

Самбо – прекрасное средство физического развития и формирования личности школьника. Школа самбо основывается на достижениях современной науки, передового опыта в физической культуре и спорте. В спортивном самбо могут быть использованы приемы любого

национального вида борьбы народов мира, а боевой раздел включает арсенал различных боевых систем, который позволяет успешно обороняться и нападать в рукопашной схватке. Самбо в своей практике стремится использовать все достижения различных систем подготовки. При этом исходит из предпосылки, что ни одна из систем (видов единоборств) не может обеспечить в полной мере достаточной для реального боя всесторонней подготовки. Особенности системы самбо – в постоянном совершенствовании и поиске. Характерной особенностью школы самбо является естественная взаимосвязь элементов, где всё приведено в систему.

Самбо как вид спорта и система самообороны отводит важнейшую роль обеспечению подлинной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Существенное место в системе подготовки самбо отводится приемам страховки и самостраховки. Особое значение придаётся образованию, подготовке, созданию более безопасной среды, проведению научных исследований, связанных с падениями, и уменьшению риска для здоровья. Теория и практика самбо позволяет существенно решить данную проблему. Специалистами самбо разработаны методики безопасных падений не только на специализированные борцовские покрытия, но и на твердые покрытия, на любые части тела.

Задачи обучения защитным действиям заключаются в вооружении населения элементарными навыками, которые позволяют осуществить в жизни свое естественное право на необходимую самооборону, не превышая установленных законом пределов. При правильной организации обучения приемам самозащиты могут овладеть люди с самым обычным уровнем физического развития.

Приемы для самозащиты применяются в зависимости от характера нападения. Приемы изучают параллельно с приемами спортивного самбо в определенной последовательности. Вначале при обучении осваиваются приемы самостраховки и страховки, затем с элементами, которые входят в состав многих действий самозащиты.

После освоения базовых элементов переходят к изучению способов самозащиты при различных ситуациях нападения невооруженного противника (захватов, попыток удушения, ударов руками, ногами и др.). Затем изучают способы при нападении вооруженного соперника (с холодным оружием, с различными предметами, с огнестрельным оружием). Отличительной особенностью изучения прикладных аспектов самбо является посыл к подавлению агрессии соперника, применяя адекватные средства.

Все разделы подготовки в самбо применяются при подготовке к различным жизненным ситуациям. Важно осваивать все приёмы с психологической подготовкой, которая закладывает фундамент психических кондиций, формирует личностный стиль поведения, обеспечивает максимально приближенные к реалиям жизни.

Бороться с препятствиями, прилагать физические усилия и испытывать лишения – это хорошая школа для закалки характера и увеличения физической силы, для преодоления трудностей жизни, для того, чтобы с умом наслаждаться самим фактом своего существования. Это всё дает самбо.

Серьёзным прорывом является продвижение самбо в школьные программы Российской Федерации. Позитивный опыт Всероссийской федерации самбо переносится во многие национальные федерации, проводятся семинары преподавателей, издаются программы и учебные пособия, отражающие сущность данной деятельности.

Формулируя преимущества самбо как одного из средств физического воспитания школьников наряду с общепринятыми упражнениями из других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, плавания и др.), необходимо отметить следующее:

Изучение приемов страховки и самостраховки обеспечивает безопасность для здоровья и жизни занимающихся. Навыки самостраховки и страховки партнера играют большое значение как для занятий единоборствами, а также и для профилактики бытового травматизма. Изучение не предполагает высокий исходный уровень координационных и иных физических качеств, что делает самбо доступным для всех.

Освоение приемов спортивного самбо: броски, болевые приемы. Методика преподавания самбо предполагает, что, начав процесс обучения с базовых элементов: стоек, захватов, перемещений, продолжить его с последующим усложнением до необходимого уровня, сохраняя преемственность принципов всех технических действий. Средства контроля качества усвоения пройденного материала могут быть различными: от проведения соревнований по мини-борьбе до демонстрации техники самбо специалистам экспертной группы в виде конкурса.

Освоение навыков самозащиты. Арсенал технических действий раздела самозащиты весьма разнообразен. Он гармонично сочетается со спортивным разделом, но и предполагает дополнение собственного арсенала техникой боевого самбо: ударов руками, ногами, головой; выполнения удушающих приемов. Весь процесс обучения самозащите построен по принципу моделирования ситуаций возможного нападения.

Освоение тактики поведения в условиях современного мегаполиса иногда бывает просто необходимо. К сожалению, сегодняшний мир может представлять серьезную угрозу для жизни и здоровья человека. Участвовавшие случаи терактов, техногенные катастрофы, иные опасности современного мегаполиса предполагают необходимость обучения учащихся наряду с занятиями по ОБЖ основам выживания в экстремальных условиях. Освоение тактики поведения школьника в различных ситуациях на занятиях по самбо позволяет освоить приёмы самообороны и снизить вероятность увечий или гибели занимающихся.

Нам приятно отметить тот факт, что система самбо была создана специалистами силовых структур СССР в 20–30-е годы прошлого века для решения вопросов подготовки личного состава к выполнению функций пресечения правонарушений.

В 1932 году самбо было включено в систему ГТО для подготовки населения к вероятной войне. Методическое обеспечение данного проекта осуществлял один из основателей самбо – Василий Ощепков, а затем его ученики.

Сегодня, когда в стране идет активное возрождение системы ГТО, усилия, направленные на включение САМозащиты в комплекс, являются естественным процессом.

Всероссийская федерация самбо подготовила проект «Самозащита без оружия в комплексе ГТО», который охватывает 3 ступени: 4-я ступень (13–15 лет); 5-я ступень (16–17 лет) и 6-я ступень (18–29 лет).

Оценка подготовленности занимающихся происходит по следующим разделам: владение приёмами самостраховки и приёмами самозащиты в различных ситуациях. В зависимости от ступени различают 3 уровня: базовый, средний и высший.

Приёмы самбо для сдачи норм ГТО

IV ступень (13–14 лет)

- задняя подножка;
- задняя подножка с захватом ноги;
- в партере: рычаг руки. И.п. – соперник находится в партере на четвереньках:

- самостраховка при падении вперёд на руки;
- самостраховка при падении на спину перекатом;
- самостраховка при падении на бок перекатом;
- бросок с захватом ноги (выхват ноги);
- бросок через бедро;
- бросок через спину.

V ступень (16–17 лет)

- освобождение от захвата за разноимённую руку;
- освобождение от захвата предплечьем за шею сзади;
- освобождение от захвата спереди за плечи, за горло;
- освобождение от обхвата за туловище спереди без рук;
- освобождение от обхвата за туловище спереди с руками;
- освобождение от обхвата за туловище сзади без рук;
- освобождение от обхвата за туловище сзади с руками;
- самостраховка при падении: вперёд, на бок, кувырком.

VI ступень (18–19 лет)

- самостраховка при падении вперёд на руки (с отжиманием);
- самостраховка при падении вперёд на руки с прыжком;
- самостраховка при падении на бок перекатом;
- самостраховка при падении на спину перекатом;

- самостраховка при падении на спину прыжком;
- защита от прямого удара кулаком в голову;
- защита от прямого удара ногой в живот;
- защита от удара кулаком снизу в голову;
- защита от удара коленом в живот;
- защита от удара ногой в тело;
- защита от удара ногой снизу.

Важно, чтобы комплекс был популярным, чтобы тесты проходили в форме спортивных событий. В жизни бывают разные ситуации, когда необходимо постоять за себя и за своих близких, и навыки самообороны могут оказаться как нельзя кстати. К занятиям самбо необходимо привлекать все большее число детей, подростков, молодых людей и девушек.

Список использованной литературы

1. Авилов, В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо / В.И. Авилов, С.Е. Хархордин. – Москва : Профит-Стайл, 2013. – 246 с.
2. Агафонов, Э.В. Борьба самбо : учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков. – Красноярск, 1998. – 289 с.
3. 100 уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е.М. Чумакова. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 247 с.
4. 100 уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е.М. Чумакова. – Изд. 2-е, испр., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 247 с.
5. 100 уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е.М. Чумакова. – Изд. 3-е, испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

RESEARCH OF EFFICIENCY OF METHODS
OF DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY
AT THE STUDENTS SPECIALIZING ON ARTISTIC GYMNASTICS

Г.М. Хасанова

канд. пед. наук, ст. преподаватель,
Узбекский государственный институт
физической культуры,
г. Ташкент, Узбекистан

G.M. Chasanova

Ph. D (Pedagogy),
senior lecturer,
Uzbek state institute of physical culture,
Tashkent, Uzbekistan

В представленной статье рассматривается вопрос об эффективности применяемых методов развития подвижности в суставах в ходе учебно-тренировочных занятий студентов 17–18 лет по специальности «Художественная гимнастика», обучения по программе «Б», а также определяется информационное содержание предлагаемого метода.

Ключевые слова: подвижность в суставах, активная и пассивная гибкость, фронтальный метод, пружинящие и маховые упражнения, комбинированный метод.

In the submitted article the question of efficiency of the applied methods of development of mobility in joints in the course of the educational and training occupations of students of 17–18 years of specialization «Artistic gymnastics», training according to the program «B» is considered and also the informational content of the offered method is defined.

Key words: mobility in joints, the active and passive flexibility, a frontal method springing and swing exercises, ridiculous exercises, the combined method.

Как считают специалисты, в видах спорта со сложной координацией движений, главной задачей учебно-тренировочного процесса является обеспечение такой степени всестороннего развития подвижности в суставах спортсменов, которая позволила бы им с высокой результативностью проявлять остальные специально-физические и двигательные качества в процессе высокоинтенсивных тренировочных занятий и успешно овладевать программными упражнениями гимнастического многоборья [1, 3, 4].

Для развития подвижности в суставах в спортивной гимнастике используют в основном два режима – активный и пассивный. В активный режим включаются одновременно маховые и пружинящие упражнения без соблюдения строгого соотношения между ними [2].

Недостаточная изученность данной проблемы послужила основанием для проверки значимости отдельных вариантов развития исследуемого качества, что и явилось основной причиной педагогического эксперимента. С одной стороны, необходимо было определить эффективность

применяемых в спортивной гимнастике методов развития подвижности в суставах, с другой – информативность предложенного метода.

В процессе исследования использованы анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения для развития гибкости, методы математической статистики.

Эксперимент проводился на гимнастках 17–20 лет, специализирующихся по спортивным видам гимнастики и тренирующихся по программе «Б». Испытуемые составили 6 групп: 5 экспериментальных и 1 контрольная, по 10 студенток в каждой.

Испытуемые тренировались три раза в неделю по 1,5 часа в день. В контрольной группе (КГ) для развития подвижности в суставах использовали средства и методы, заложенные в квалификационной программе «Б». В экспериментальных группах в конце основной части занятия в течение 15 минут проводилась целенаправленная специализированная работа для развития рассматриваемого качества. Спортсмены выполняли по пять упражнений для каждого вида суставов (плечевого, тазобедренного и позвоночного столба); объем и интенсивность прогрессивно нарастали – от 10 повторений в начале эксперимента до 50 в конце.

Предложенная структура упражнений и их последовательность были одинаковыми для испытуемых экспериментальных групп (ЭГ), лишь способ выполнения был различен. На учебно-тренировочных занятиях преимущественно использовался фронтальный метод, который положительно влиял на их плотность [2, 3].

Развитие подвижности в исследуемых звеньях тела оценивалось с помощью двух измерений: одно – в начале, другое – в конце. Индивидуальные результаты спортсменок по специальной таблице переводились в оценки по очкам. Полученные данные позволили суммировать и вывести средние групповые показатели и стандартные отклонения, не зависящие от возрастных различий внутри и между экспериментальными группами. Кроме того, использование суммарных индексов (WW) оказалось высокоинформативным средством для проведения обобщающих сравнений.

Материалы педагогических наблюдений и результаты сопоставительного анализа контрольных испытаний (см. табл.), до и после завершения эксперимента, позволили определить уровень значимости каждого из шести предложенных вариантов развития подвижности в суставах и общей гибкости гимнасток экспериментальных групп.

В процессе исследования установлено, что пружинящие упражнения, выполняемые в пассивном режиме работы, под действием собственной массы тела и с партнером, не оказывают столь существенного воздействия на развитие подвижности в суставах в исследуемых группах и общей гибкости ($P > 0,05$).

Маховые упражнения, выполняемые самостоятельно, свободным движением конечностей или тела, при использовании инерции соб-

Показатели подвижности в плечевых и тазобедренных суставах,
позвоночного столба и общей гибкости
в экспериментальной и контрольной группах

Группа	W ₁ – плечевые суставы		P _t	W ₂ – тазобедренные суставы		P _t
	Начальный	Конечный		Начальный	Конечный	
V	14,20	29,35	99,99	27,50	41,37	99,90
IV	24,50	38,32	97,22	30,75	43,53	97,05
I	22,85	21,58	38,39	18,36	27,58	31,81
III	23,57	21,70	39,77	35,86	40,00	27,41
II	16,05	13,70	25,86	17,51	22,85	47,76
VI	20,11	23,77	16,63	18,48	23,07	24,59

Группа	W ₃ – позвоночный столб		P _t	WW – общая гибкость		P _t
	Начальный	Конечный		Начальный	Конечный	
V	32,34	36,18	48,99	26,01	38,89	97,92
IV	29,48	33,48	44,48	29,55	42,23	96,58
I	24,21	32,61	90,85	20,29	28,31	56,22
III	27,41	35,22	91,90	31,55	36,57	53,42
II	17,52	16,22	15,85	19,62	21,64	29,83
VI	26,18	30,31	23,28	20,45	25,27	21,26

ственной массы и силы тяжести, и пружинящие упражнения без партнёра достоверно ($P < 0,05$) повышают подвижность позвоночного столба. В то же время замечено их слабое влияние на процесс развития искомого качества ($P > 0,05$) в плечевых и тазобедренных суставах ($P_t = 27,41$ и $39,77$ соответственно).

Смешанные упражнения (маховые и пружинящие упражнения без партнёра) способствуют достоверному ($P < 0,05$) увеличению подвижности во всех трех суставах и развитию общей гибкости ($P_t = 96,58 - 97,22$). Однако, как показал сопоставительный анализ итоговых результатов всех шести вариантов выполнения упражнений в экспериментальных и контрольной группах, наиболее эффективным оказался комбинированный метод, когда чередуются пружинящие движения с партнером и без него и завершается комплекс маховыми упражнениями с большой амплитудой движений ($P < 0,01$).

Отмечено, что наиболее слабое влияние на развитие общей гибкости у 17–20-летних студенток-гимнасток оказывают комплексы пружинящих упражнений без партнера и с партнером, маховые и смешанные упражнения, которые независимо от их достаточно удовлетворительного исходного уровня в отдельных звеньях тела не ведут к столь значительному увеличению подвижности во всех трех суставах.

Таким образом, наиболее высокий достоверный прирост подвижности в позвоночном столбе, плечевом и тазобедренном суставах, общей гибкости гимнасток экспериментальной группы относительно

контрольной является результатом экспериментально обоснованного планирования средств двигательной подготовки в учебно-тренировочных занятиях студенток; способа выполнения двигательного действия; дозирования упражнений и рационального распределения времени между подходами; оперативного и текущего контроля за процессом технически правильного выполнения упражнений и динамикой показателей подвижности в суставах и общей гибкости.

Отдельные упражнения можно использовать и с другими комплексами развития локальной и общей гибкости в целях поэтапного повышения объема средств воздействия на группу мышц разрабатываемого сустава и увеличения количественных параметров нагрузки.

Наиболее эффективные и экспериментально обоснованные варианты развития подвижности в суставах и общей гибкости могут быть успешно и поэтапно реализованы в процессе учебно-тренировочных занятий начальных групп подготовки студенток-гимнасток 1–2 курсов.

Список использованной литературы

1. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Гимнастика : учебник для студентов высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. – Москва : Академия, 2008. – 448 с.
3. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика : учебник / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев, 1999. – 462 с.
4. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – Москва : Советский спорт, 2005. – 420 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ДОСУГОВОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ ШКОЛЬНИКОВ

THE USE OF SPECIAL BREATHING EXERCISES IN THE RECREATIONAL HEALTH REGIME OF SCHOOLCHILDREN

Е.Я. Шпей

магистрант,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

А.Н. Шадрин

канд. пед. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

E.Ya. Shpey

student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

A.N. Shadrin

Ph. D (Pedagogy), Associate professor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В данной статье рассматривается проблема ухудшения здоровья детей школьного возраста. В качестве средства укрепления здоровья детей и увеличения функциональных резервов их организма авторами предлагаются аэробные нагрузки в виде специально созданной дыхательной смеси CO₂.

Ключевые слова: здоровье, кардио-респираторная производительность, дыхательная гимнастика, углекислый газ, кислород.

In this article the problem of health deteriorating of the school-aged children is discovered. As a means of the strengthening of children's health and the increasing of the functional reserves of their bodies the author offers aerobic activity in the form of a specially formulated respiratory mixture of CO₂.

Key words: health, cardio-respiratory productivity, respiratory gymnastics, carbon dioxide, oxygen.

Общественные преобразования, а также социальные изменения, происходящие в России, отразились на всех системах государства, в том числе и на системе образования. Угрозой государственного масштаба становится проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей.

Статистика показывает, что 90 % школьников имеют нарушения физического и психического здоровья; 30–35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания, а за время обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4–5 раз. Школа постепенно становится средой отрицательного влияния на состояние здоровья учащихся.

Это обусловлено различными причинами: ухудшением экологической ситуации; несбалансированным питанием; снижением двигательной активности; возрастанием учебной нагрузки; отсутствием культуры здоровья в обществе, а также тем, что люди, в частности дети, не

всегда осознают значимость здоровья как необходимого условия жизни и нередко пренебрегают элементарными нормами заботы о нем [2].

Таким образом, внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательных учреждений требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения [1, 3].

Недостаточно использованным остается резерв укрепления физической кондиции школьников специально организованными домашними заданиями. Однако речь идет не о традиционных заданиях по развитию физических качеств – силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, а о повышении функциональных возможностей школьников, их кардио-респираторных параметров [5].

Конечно, физические упражнения способствуют укреплению здоровья и улучшению общего физического состояния, но требуют достаточно много времени. Эпизодическое выполнение физических нагрузок не дает желаемого эффекта, так как адаптация организма к нагрузке обусловлена принципом систематичности. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью выполнения физической нагрузки в школе и дома и дефицитом суточного бюджета времени. Это обстоятельство стимулирует поиск оптимальных средств и условий повышения кардио-респираторной производительности школьников в домашних условиях.

Целью нашего исследования является повышение физического здоровья детей в процессе улучшения их кардио-респираторной производительности как основы общей физической работоспособности в условиях сниженной двигательной активности.

Эмпирическое исследование по проблеме оздоровления и физического развития детей в современном обществе проводилось на базе МОУ «Красногорская СОШ» в течение 8 месяцев; объем экспериментальной выборки: 30 школьников 5–6-х классов.

Для диагностики уровня физического развития школьников использовался метод экспресс-оценки, включающий комплекс, состоящий из пяти функциональных показателей: индекс массы тела, индекс Скибинского, индекс Шаповаловой, индекс Руфье, индекс Робинсона, а также необходимые для вычисления индексов физического здоровья вспомогательные методы: измерение веса, роста, частота сердечных сокращений в покое, частота дыхания в покое, длительность задержки дыхания на вдохе (проба Штанге). Данная методика позволила получить значения каждого индекса и интегральную оценку уровня физического здоровья учащихся до и после проведения эксперимента [4].

В качестве оптимального средства укрепления здоровья детей и увеличения функциональных резервов их организма нами были выбраны аэробные нагрузки в виде специально созданной дыхательной смеси CO_2 , которой дышали испытуемые.

В пластиковой бутылке емкостью 500 мл в 30 мм от дна, но по всей окружности сосуда были проделаны 10 отверстий диаметром 3 мм. Испытуемый подносил горлышко бутылки к губам и дышал равномерно и спокойно. Во время вдоха воздух поступал через отверстия в бутылку и смешивался с порцией воздуха, оставшегося в сосуде после выдоха. Таким образом, дыхательная смесь, поступающая в легкие, была обогащена углекислым газом. Из области физиологии известно, что именно CO_2 активизирует центры вдоха. Дыхательная смесь, обогащенная CO_2 , обеспечивает человеку желание глубокого дыхания и приводит к увеличению гемоглобина (Hb) в крови, так как именно он обеспечивает транспорт O_2 к тканям, преобразуясь в оксигемоглобин (HbO_2).

Предложенная нами дыхательная гимнастика предусматривала принцип постепенности приспособления организм к нехватке O_2 и избытку CO_2 . Первый недельный цикл испытуемые дышали в созданных условиях в течение двух минут, второй недельный цикл – 4 минуты, еженедельно увеличивая дыхательную процедуру каждый раз на 2 минуты. Конечный результат – пятнадцатиминутная дыхательная нагрузка воздушной смесью, обедненной кислородом. Дыхательные упражнения можно было делать сидя, стоя или лежа, одновременно читая книги, просматривая телепередачи, т. е. не теряя интеллектуальный эффект досугового времени.

Для суждения о динамике уровня физического развития школьников за период эксперимента полученные интегральные баллы в начале и в конце эксперимента сравнивались со значениями, приведенными в мониторинге С.Д. Полякова: 5–9 баллов – низкий; 10–13 баллов – ниже среднего; 14–18 баллов – средний; 19–22 балла – выше среднего; 23–25 баллов – высокий [4].

К концу педагогического эксперимента школьники, выполнявшие предложенный нами режим дыхательной гимнастики, повысили результат функциональных проб на 3,2 балла (интегральный балл фактического уровня физического здоровья школьников в начале эксперимента – 13,8 балла; в конце эксперимента – 17 баллов) по всему комплексу контрольных индексов физического здоровья при $P < 0,05$, что свидетельствует о целесообразности использования данных средств оздоровления. Такой подход, на наш взгляд, принципиально отличается от традиционно существующего и позволяет увеличить количество школьников, самостоятельно занимающихся собственным оздоровлением.

Таким образом, наше предположение о возможности использования специальных дыхательных упражнений для улучшения физического здоровья школьников можно считать доказанным. В дальнейших исследованиях мы продолжим совершенствование путей повышения уровня физического здоровья школьников во внеурочных формах работы по физической культуре.

Список использованной литературы

1. Абросимова, Л.И. Адаптация детей и подростков к учебным и физическим нагрузкам / Л.И. Абросимова. – Москва, 1979. – С. 141.
2. Ирхин, В.Н. Школа здоровья: практические материалы по валеологизации школьной образовательной системы / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина. – Барнаул, 2000. – 128 с.
3. Куинджи, Н.Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников / Н.Н. Куинджи. – Москва : Аспект Пресс, 2001. – 139 с.
4. Поляков, С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников : методическое пособие / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева. – Москва, 2006. – 96 с.
5. Фудин, Н.А. Гиповентиляционное дыхание как средство повышения физической работоспособности человека при физической работе до отказа / Н.А. Фудин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 55–57.

Раздел 5

Психологические основы профилактики социально-значимых заболеваний: опыт и стратегии развития

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ
С ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF
REHABILITATION OF PERSONS WITH CHEMICAL DEPENDENCE

Н.И. Ванюшкина

магистрант,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия
Научный руководитель –
канд. психол. наук, доцент
Е.В. Четошникова

N.I. Vanyushkina

Student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье освещена проблема наркомании и алкоголизма (химическая зависимость), которые являются тяжелыми хроническими заболеваниями, порождающими серьезные социально значимые проблемы.

Ключевые слова: наркомания, алкоголизм, химическая зависимость, психолого-педагогические условия, реабилитация.

This article talks about problems of drug and alcohol addiction which is a severe chronic disease and it causes serious social important problems.

Key words: drug addiction, alcohol addiction, chemical addiction, psychological and educational conditions, rehabilitation.

В настоящее время алкоголизм и наркомания являются одной из наиболее серьезных проблем, стоящих перед Россией и обществом в целом. Стремительный рост числа людей, страдающих от химической зависимости, позволяет говорить об эпидемии этого заболевания.

Химическая зависимость (наркомания и алкоголизм), являясь тяжелым хроническим заболеванием, которая порождает серьезные социально значимые проблемы.

Разрушительный характер последствий данного явления требует внимания к проблеме реабилитации лиц, страдающих алкоголизмом, наркоманией, в связи с этим изучение психолого-педагогических условий реабилитации лиц с химической зависимостью является актуальным.

Коррекционные мероприятия зависимого человека в условиях реабилитации являются достаточно длительными (от 6 месяцев до 1,5 лет) и трудоёмкими, включают в себя специальные психологические и орга-

низационные усилия при взаимодействии трех элементов: реабилитационная среда, субъект реабилитации и групповая деятельность.

Целью реабилитации лиц с химической зависимостью является реализация комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленных на отказ от употребления алкоголя, наркотических веществ, на изменение зависимого поведения и возвращение к трезвому образу жизни. В условиях психолого-педагогической реабилитации у лиц, страдающих от алкоголизма, наркомании, формируются мотивации на окончательный отказ от употребления веществ, изменяющих сознание.

У реабилитируемых начинается процесс восстановления и формирования социально-приемлемых личностных и поведенческих качеств, которые в дальнейшем сыграют важную роль в реадaptации и ресоциализации (создание семьи, обучение, трудоустройство и т. д.)

Формируется или восстанавливается (в зависимости от тяжести заболевания) понятие нормального личностного и социального статуса, семейных отношений реабилитируемых, корректируются или создаются здоровые взаимоотношения и коммуникативные связи с другими людьми, с ближайшим социальным окружением, развиваются навыки жизнестойкости и стрессоустойчивости.

Параллельно проходит работа по психологической поддержке членов семьи реабилитируемых и оказывается помощь в преодолении со-зависимости.

Как правило, от продолжительности употребления ПАВ зависит длительность реабилитации, чем тяжелее протекает заболевание, тем сложнее и длительнее проходит реабилитация.

Важным является формирование у данной категории лиц устойчивых антинаркотических и антиалкогольных установок, нормальных психологических и социальных навыков жизни.

Реабилитация лиц, имеющих химическую зависимость, – процесс очень сложный и многогранный, который затрагивает все сферы человеческой жизни: физическую, интеллектуальную, эмоционально-волевую, социальную и духовную.

Список использованной литературы

1. Бокова, О.А. Основные направления реализации программы психолого-педагогической коррекции зависимого поведения молодежи / О.А. Бокова, А.А. Чебулин // Педагогическое мастерство и педагогические технологии : материалы IV междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 19 июня 2015 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – № 2 (4). – С. 79–82.
2. Соловова, Н.А. Динамика личностных особенностей наркозависимых в процессе реабилитации : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Н.А. Соловова. – Москва, 2009. – 177 с.

ЛИЧНОСТНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ И ГОТОВНОСТЬ К САМОРАЗВИТИЮ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

PERSONAL IDENTITY AND WILLINGNESS TO SELF-DEVELOPMENT IN ADOLESCENCE

И.В. Григоричева

канд. психол. наук,
доцент кафедры психологии,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

В.А. Гора

бакалавр,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

I.V. Grigorieva

Ph. D (Psychology), Associate professor,
docent of the Department of psychology,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

V.A. Gora

bachelor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье представлены результаты эмпирического исследования личностной идентичности и готовности к саморазвитию у подростков. Показан ряд отличий в аспектах личностной идентичности у подростков с разным уровнем готовности к саморазвитию.

Ключевые слова: готовность к саморазвитию, личностная идентичность, подростковый возраст.

The article presents the results of an empirical study of personal identity, and readiness for self-development in adolescents. Shows the number of differences in aspects of personal identity in adolescents with different levels of readiness for self-development.

Key words: personal identity, willingness to self-development, adolescence.

Проблема идентичности, как отмечает Л.Б. Шнейдер, одна из ключевых проблем психологического знания [2]. Каждый человек в жизни выполняет ту или иную роль, которая предписывает ему определенную систему действий, поведения. Включение подростков в социальные отношения осуществляется через овладение определенными социальными ролями. Идентичность выступает как устойчивое и последовательно появляющееся ощущение собственной тождественности своему реальному жизненному пути и своему месту в обществе. Для подростка процесс обретения идентичности, по мнению Э. Эриксона, представляет собой первостепенную задачу [3]. Приобретение тождественности в подростковом возрасте предполагает активный процесс поиска своей индивидуальности, развития тех или иных аспектов собственного Я. Подросток постоянно сверяет свои возможности с результатом деятельности и оценкой его действий социумом, далее корректирует их с точки зрения их большего соответствия идеалу. В этом процессе особую роль, на наш взгляд, играет готовность к саморазвитию. При этом в понимании сущности саморазвития мы придерживаемся точки зрения

В.И. Слободчикова и Е.И. Исаева. По мнению авторов, саморазвитие – это фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования [1]. При этом готовность к саморазвитию, на наш взгляд, будет выступать как активное состояние человека, направленное на мобилизацию субъектной деятельности по развитию аспектов собственной личности и индивидуальных качеств. Знание особенностей процессов саморазвития, личностной идентичности поможет педагогам-психологам, сопровождающим процесс образования и развития обучающихся, выстроить оптимальные пути психологической поддержки подростков в этом направлении. Нами было предпринято эмпирическое исследование, направленное на изучение личностной идентичности подростков с разным уровнем готовности к саморазвитию. В нашей работе мы использовали теоретические методы (изучение психолого-педагогической литературы) и эмпирические (тестирование), методы обработки данных (количественный и качественный анализ эмпирических данных), методы математической статистики (U-критерий Манна-Уитни, ϕ -угловое преобразование Фишера). Методики исследования:

1. Тест «Кто Я?» (авторы М. Кун, Т. Макпартленд, модификация Т.В. Румянцевой).

2. Методика изучения личностной идентичности (автор Л.Б. Шнейдер).

3. Диагностика готовности к саморазвитию (автор А.М. Прихожан).

В исследовании приняло участие 70 школьников (8 классы) в возрасте 14 лет одной из гимназий г. Барнаула. Гипотезой исследования выступило предположение, что у подростков с разным уровнем готовности к саморазвитию будет наблюдаться различная выраженность типов и аспектов личностной идентичности.

По результатам проведенного эмпирического исследования было установлено: большая часть подростков демонстрирует средний и низкий уровни готовности к саморазвитию (47,15 % и 35,71 % соответственно). У подростков с высоким уровнем готовности к саморазвитию наиболее выражены диффузная идентичность (41,66 %) и мораторий (33,33 %). В меньшей степени представлена достигнутая позитивная идентичность (25,01 %).

Для определения статистической значимости различий аспектов личностной идентичности у групп с разным уровнем выраженности готовности к саморазвитию нами было использовано ϕ -угловое преобразование Фишера. Были получены следующие достоверные различия:

У групп подростков с высоким и низким уровнем готовности к саморазвитию статистически значимо различаются показатели по шкале: «Коммуникативное Я» (ϕ Эмп = 2,694, при $p \leq 0.01$). Для группы подростков с высоким уровнем готовности к саморазвитию такой аспект

личностной идентичности, как «Коммуникативное Я», является более значимым, чем для подростков с низким уровнем готовности к саморазвитию.

У групп подростков с высоким и средним уровнем готовности к саморазвитию статистически значимо различаются показатели по шкале «Коммуникативное Я» (φ Эмп = 2,658 при $p \leq 0.01$). Для группы подростков с высоким уровнем готовности к саморазвитию такой аспект личностной идентичности, как «Коммуникативное Я», является более значимым, чем для подростков со средним уровнем готовности к саморазвитию.

У групп подростков со средним и низким уровнем готовности к саморазвитию статистически значимо различаются показатели по шкалам «Материальное Я» (φ Эмп = 2,451 при $p \leq 0.01$) и «Перспективное Я» (φ Эмп = 1,803 при $p \leq 0.05$). Для группы подростков со средним уровнем готовности к саморазвитию такие аспекты личностной идентичности, как «Материальное Я» и «Перспективное Я», являются более значимыми, чем для подростков с низким уровнем готовности к саморазвитию.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась. В связи с этим мы предложили ряд рекомендаций для подростков по повышению уровня готовности к саморазвитию и развитию личностной идентичности.

Список использованной литературы

1. Слободчиков, В.И. Основы психологической антропологии. Психология образования человека : учебное пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – Москва : Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
2. Шнейдер, Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики / Л.Б. Шнейдер. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2007. – 128 с.
3. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 478 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ КАК СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

RELEVANCE OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICAL PROPHYLAXIS OF EATING DISORDERS OF THE PERSON AS SOCIALLY IMPORTANT DISEASES

Д.Н. Ляшенко

студент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

Г.Л. Парфенова

канд. психол. наук, доцент
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

D.N. Lyashenko

student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

G.L. Parfyonova

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье анализируется актуальность проблемы нарушений пищевого поведения молодежи в современной образовательной среде; рассматриваются психологические причины нарушений пищевого поведения; приведены эмпирические данные о распространённости нарушений пищевого поведения в подростковом и юношеском возрасте.

Ключевые слова: нарушения пищевого поведения; распространённость и психологические аспекты нарушений пищевого поведения молодежи; нарушения пищевого поведения у учащихся подросткового и юношеского возраста; профилактика нарушений пищевого поведения внутри образовательного пространства.

In article the relevance of a problem of eating disorders of youth in the modern educational environment is analyzed; the psychological reasons of eating disorders are considered; empirical datas about abundance of eating disorders are given in teenage and youthful age.

Key words: eating disorders; abundance and psychological aspects of eating disorders of youth; eating disorders at pupils of a teenage and youthful age; prophylaxis eating disorders in educational environment.

В образовательной среде XXI века система профилактики является одним из ведущих критериев улучшения качества предоставляемых образовательных услуг. Начиная с игры в детском саду и заканчивая встречей администрации вуза со студентами – профилактика находит своё отражение в каждой отрасли образовательного процесса.

Однако, несмотря на отлаженность работы ряда механизмов профилактики в системе образования, некоторые его звенья нуждаются в коррекции и совершенствовании. Одним из таких «звеньев» является недостаточно осуществляемая профилактика нарушений пищевого поведения в молодежной среде. Разрастающаяся, разрушающая физи-

ческое и психологическое здоровье людей, проблема нарушений пищевого поведения личности до сих пор не «оценена по достоинству». Это свидетельствует об актуальности её исследования, вызванной также социокультурными, психосоциальными, экономическими и многими другими факторами.

Учитывая разрушительное влияние нарушений пищевого поведения (далее – НПП), как на отдельную личность, так и на определенные социальные группы общества (подростки, юношество и др.), подчеркиваем недостаточную изученность психологических причин возникновения и развития НПП, психологических механизмов данных нарушений личности в период, когда она находится в образовательной среде. На наш взгляд, необходим поиск эффективных вариантов проведения профилактики в условиях образовательных учреждений, как для личностей, уже имеющих нарушения пищевого поведения, так и для всех участников образовательного пространства.

Проведённое нами пилотажное исследование фактически подтверждает необходимость стимулирования изучения данной проблемы и разработки качественной системы профилактики нарушений пищевого поведения в образовательной среде.

Объектом данного исследования явились нарушения пищевого поведения. Предметом исследования – психологические аспекты нервной анорексии и булимии как нарушений пищевого поведения. Была выдвинута гипотеза, заключающаяся в предположении о том, что нарушения пищевого поведения, в частности нервная анорексия и булимия, зачастую являются результатом негативного влияния различных психологических факторов. Поэтому современному обществу необходима действующая система психолого-педагогической профилактики и ранней диагностики данных нарушений внутри образовательного пространства, имеющего для решения данной проблемы огромный потенциал. Цель исследования: основываясь на понимании сущности и факторов возникновения нарушений пищевого поведения, провести пилотажное исследование распространенности нарушений пищевого поведения и психологических состояний людей, склонных к НПП; определить способы психолого-педагогической профилактики нарушений пищевого поведения у молодых людей, интересующихся экстремальными способами похудения.

Определимся с понятием и формами нарушений пищевого поведения.

Нарушения пищевого поведения – психологические заболевания, которые характеризуются отклоняющимися от нормы привычками в сфере пищевого поведения личности [1].

Самыми распространёнными формами НПП в большинстве классификаций называют нервную анорексию и нервную булимию; выделяют также компульсивное переедание и др. Нарушения пищевого поведения в стандартизированных медицинских руководствах («Международная статистическая классификация болезней и про-

блем, связанных со здоровьем», «Диагностическое и статистическое руководство по психическим заболеваниям» и др.) характеризуются как психические расстройства. В данных руководствах закреплены описания нарушений пищевого поведения, многие из которых имеют психологическую основу.

Так, характеристика нервной анорексии включает: стремление к нездоровому весу тела; навязчивый страх набрать вес; искаженное самовосприятие; отказ бороться с текущим низким весом тела ввиду непризнания его как серьёзной проблемы; отрицание наличия заболевания и др. Все это приводит к серьезным физиологическим последствиям нервной анорексии: потере костной массы; изменениям в обмене веществ и специфических гендерных процессах; нарушению целостности кожи; увеличению нагрузки на сердце, возрастанию риска инфаркта миокарда и других заболеваний сердца; значительному увеличению риска смерти и др. [2].

Нервная булимия характеризуется как систематическое компульсивное переедание или как периодические, неконтролируемые приступы переедания, возникающие минимум один раз в неделю, продолжающиеся не менее трёх месяцев.

С возникновением и развитием нарушений пищевого поведения могут быть связаны и определённые личностные черты. К ним относятся: перфекционизм; тревожно-мнительные, истерические черты характера; ощущение субъективной неполноценности, неуверенность в себе, низкая самооценка; нарушение образа тела (включает когнитивные и чувственные компоненты – внутренние ощущения, свидетельствующие о нормальной или нарушенной работе внутренних органов, о чувстве голода и насыщения); синдром дисморфофобии; паранойяльность, тревожность, сензитивность, мнительность и др. [3].

Причины НПП могут носить и психосоциальный характер. Это могут быть стрессы, отклоняющиеся от нормы, отношения с родителями или сверстниками, социокультурное давление и др. [4].

Проведение теоретического анализа сущности НПП, определение их причин и факторов стало основой для организации эмпирической части данного исследования.

Основным методом исследования явилось анкетирование. Вопросы анкеты «Психологические аспекты личности, имеющей нарушения пищевого поведения» были разработаны нами (Д.Н. Ляшенко) и опубликованы для опроса в общедоступной социальной сети в популярной ано-группе (ано-паблик «Кости», социальная сеть «ВКонтакте»).

6 февраля 2017 года, в соответствии с предварительной договоренностью, модератор группы опубликовал анкету «Психологические аспекты личности, имеющей нарушения пищевого поведения».

Данные, полученные в пилотажном исследовании, свидетельствуют о высоком риске НПП среди молодёжи.

Обращает на себя внимание тот факт, что более половины молодых людей (54 % – 377 из 698 чел.), страдающих от нарушений пищевого поведения, не осознают свою проблему, затягивают с лечением. Те же, кто хочет получить помощь (18,3 %), боясь, что их трудности не примут и «не поймут» близкие и родные люди. Здесь мы сталкиваемся с трудностями выстраивания межличностных отношений молодыми людьми, имеющими НПП, с их «одиначеством», автономностью в преодолении возникшего заболевания и искаженного самовосприятия. Развитие и усугубление проблем НПП достаточно продолжительно: от одного года (у 33,5 % от 976 чел.) до 3 лет (у 44,2 %). Каждый день такого «стремления к своему идеалу» может стоить человеку здоровья и жизни. Психологические мотиваторы «измениться» для людей с НПП часто связаны с эмоциональным неприятием себя («худею, чтобы нравиться себе», «чтобы найти свое идеальное-Я» (более 70 % от 991 чел.). Второй тип психологических мотиваторов НПП носит внешний характер: социальное влияние значимого окружения (сверстников, сверстников другого пола, значимых взрослых, родственников). Из-за внешнего давления (издёвки, насмешки, «подколы») подвергают свое тело экспериментам с пищевым поведением 15,8 %, стремясь худеть назло или вопреки окружающим, думая, что так они вернут их веру, уважение, признание. Лишь малая доля всех экспериментов с питанием (10,81 % от 915 чел.) построена на грамотном подходе к спорту и правильном питании. Все остальные случаи – это огромные физиологические и психологические риски. Среди самых распространенных негативных последствий НПП выявлены неадекватные и неконтролируемые эмоциональные реакции (плач, крик, агрессия, истерика (у 43,1 % от 806 чел.). Выраженные негативные состояния проявляются при этом как «срыв» у каждого шестого (15,3 %). У 26,1 %, наоборот, формируются и генерализуются пассивные реакции (отсутствие интереса к любым событиям, не связанным с режимом собственного питания; апатия, безразличие к делам, к себе и окружающим, социальная пассивность и др.).

Полученные результаты подтверждают, что причины и факторы НПП часто носят психосоциальный характер, что нужно учесть при организации психологической и педагогической профилактики НПП. Она должна содержать в себе:

1. Проведение ранней диагностики нарушений для выявления людей группы риска и целесообразного их лечения.
2. Проведение мероприятий, способствующих здоровому развитию пищевого поведения в различных возрастных группах и учреждениях (ДОУ, школа, вуз, др.).
3. Необходимо начинать профилактику с возраста 5–7 лет, когда у детей уже формируются представления образа тела и диеты как правил и стиля питания. В данной возрастной группе профилактика носит просветительский характер и включает в себя:

- обсуждение эмоционального переедания;
- обучение детей уважительному отношению к другим, независимо от формы их тела, внешности, привычек питания;
- объяснение необходимости «прислушиваться» к своему телу и принимать пищу, когда чувствуешь голод (без самоистощения); прекращать приём пищи, когда чувствуешь насыщение (без переедания);
- обсуждение страхов и надежд детей в отношении их роста и изменений в теле (боязнь стать «полной, как мама» и т. д.);
- пропаганда здорового образа жизни, правильного, сбалансированного питания [5].

Профилактика НПП в школе имеет особое значение. Школа – один из ведущих институтов социализации личности. Необходимо активно вводить профилактику для школьников раннего подросткового возраста (10–12 лет), систематически проводя диагностику и профилактику, до вступления учащихся в старший подростковый возраст. Методы и способы профилактики должны подбираться соответственно возрастной группе. Профилактическую работу могут проводить специалисты (школьный психолог, социальный педагог, врач-терапевт и др.), взаимодействуя с педагогическим коллективом и родительским комитетом.

Эти задачи являются актуальными для дальнейшего исследования психологических проблем нарушения пищевого поведения и их психолого-педагогической профилактики, для разработки содержания современного профессионального психолого-педагогического образования.

Список использованной литературы

1. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем Десятого пересмотра (МКБ-10) International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ftiza.su/mezhdunarodnaya-klassifikatsii-bolezney-i-problem-svyazannyih-so-zdorovem-10-go-peresmotra-mkb-10/>, свободный (дата обращения: 11.10.2016).
2. Киселёва, М.Л. Профилактика нарушения пищевого поведения девушек-подростков со склонностью к анорексии как формой антивитальной направленности поведения / М.Л. Киселёва, С.Е. Носова // Наука и современность. – 2014. – № 32-2. – С. 7–11.
3. Малкина-Пых, И.Г. Терапия пищевого поведения / И.Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2007. – 1040 с.
4. Келина, М.Ю. Социокультурные факторы формирования неудовлетворенности телом и нарушений пищевого поведения / М.Ю. Келина // Вестник МГЛУ. – 2012. – № 7 (640). – С. 158–165.
5. Салмина-Хвостова, О.И. Психологический тренинг в профилактике нарушений пищевого поведения среди студентов г. Новокузнецка / О.И. Салмина-Хвостова, И.С. Салмина // Тюменский медицинский журнал. – 2010. – № 1. – С. 61.

ФОРУМ-ТЕАТР КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

FORUM THEATER AS AN EFFECTIVE FORM OF PREVENTION OF HIV INFECTION AMONG YOUTH

Ю.А. Мельникова

канд. психол. наук,
директор ЦПиСЗМ,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

И.В. Кашкарова

ведущий психолог ЦПиСЗМ,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

Yu.A. Melnikova

Ph. D (Psychology),
Director of center of psychological and
social health of youth,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

I.V. Kashkarova

leading psychologist of center
of psychological and social health of youth,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье представлена информация о такой современной форме профилактики социально-значимых заболеваний, как форум-театр. Она позволяет в интерактивной форме выработать навыки эффективного взаимодействия в трудной жизненной ситуации.

Ключевые слова: ВИЧ-инфекция, форум-театр, социальный видеоблог.

The article presents information about the modern form of prevention of socially significant diseases – forum-theater. It interactive form allows to develop skills for effective interaction in a difficult life situation.

Key words: HIV infection, forum - theater, social video blog.

Проблема ВИЧ-инфекции в Алтайском крае актуальна с середины 90-х годов XX века, поскольку с этого периода началась официальная регистрация заболеваемости в РФ и регионе. В связи с улучшением диагностики к 2005 году здравоохранение региона получило достоверные данные об уровне заболеваемости и установило ведущие факторы риска заражения. Пограничное расположение региона стало определяющим в более высоких показателях заболеваемости ВИЧ-инфекцией в крае в сравнении с другими регионами Сибири и РФ.

Получение достоверных данных о заболеваемости позволило выявить группы риска заражения ВИЧ в регионе. Наибольший вклад в формирование заболеваемости вносит возрастная группа от 18 до 25 лет, поскольку в данный период наиболее вероятная активизация факторов риска заражения (активное половое поведение, интерес к употреблению инъекционных наркотиков, психологическая незрелость).

На сегодняшний день эпидемиологическая ситуация в Алтайском крае и по стране в целом остается напряженной. Отмечается рост заболеваемости и распространение ВИЧ-инфекции за пределы групп лиц

повышенного риска. Общество на различных его уровнях обеспокоено сложившейся ситуацией. Призывы к проведению профилактической работы в отношении проблемы ВИЧ/СПИДа звучат все чаще, но не содержат четкого ответа на вопрос: как должна быть построена профилактическая работа, чтобы она была действительно эффективной?

Предотвратить дальнейшее развитие эпидемии ВИЧ-инфекции в нашей стране призвана «Стратегия противодействия распространению заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции) в Российской Федерации на 2014–2020 годы». Она определяет цель, задачи, принципы и направления государственной политики Российской Федерации в данной области. Первой задачей данной Стратегии является «предотвращение новых случаев». Исходя из Стратегии, решение этой задачи планируется осуществлять через профилактику среди общего населения, включая молодежь, и профилактику «на рабочих местах», что включает в себя:

- Расширение и включение на федеральном уровне обязательного учебного модуля по профилактике ВИЧ/СПИДа, а в образовательные программы в средних школах (минимум 2 учебных часа при недельной нагрузке более 30 учебных часов).
- Внедрение модуля профилактики ВИЧ/СПИДа в учебные программы вузов.
- Увеличения уровня осведомленности и понимания проблемы ВИЧ/СПИДа в российском обществе с привлечением СМИ (ток-шоу, познавательные программы и др.).
- Формирование волонтерского движения на базе неправительственных организаций и образовательных учреждений с целью усиления эффективности профилактических мероприятий.

Из Стратегии следует, что в решении обозначенной проблемы сектор образования рассматривается как один из ключевых партнеров и перед ним ставятся задачи по содействию профилактике ВИЧ-инфекции и снижению дискриминации в отношении людей, живущих с ВИЧ.

Исходя из указанных задач, мы организовали на базе Центра психологического и социального здоровья молодежи Алтайского государственного педагогического университета профилактические занятия, направленные на:

- 1) информирование студентов нашего вуза о проблеме ВИЧ/СПИД, способах передачи ВИЧ-инфекции и способах безопасного поведения в плане заражения этим заболеванием;
- 2) реализацию принципа ВВП (верность – воздержание – презерватив);
- 3) информирование о местах прохождения теста на ВИЧ, в случае возникновения такой необходимости;
- 4) формирование толерантного отношения к лицам, живущим с ВИЧ.

Осуществление работы в этом направлении выявило противоречие между необходимостью проведения профилактики среди студентов,

обусловленной быстрыми темпами распространения ВИЧ-инфекции, недостаточной осведомленностью юношей и девушек по данной проблеме и недостаточной разработанностью качественных профилактических программ. Перед нами постоянно возникал вопрос: позволяют ли проводимые нами профилактические занятия в полной мере решить поставленные задачи? Это подтолкнуло нас к поиску эффективных практик профилактики ВИЧ-инфекции.

Анализ литературы [1–3] по данной проблеме и курсы повышения квалификации («Международные подходы к организации профилактической работы по проблеме ВИЧ/СПИДа с подростками и молодыми людьми групп риска», организованные РОО «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО») позволили определить критерии эффективности профилактических программ, послужившие для нас ориентиром в выборе формы профилактической работы:

- 1) соответствие современным направлениям профилактики;
- 2) формулировка реалистичных целей и задач;
- 3) обозначение критериев и способов оценки эффективности;
- 4) направленность на усиление проективных и адаптационных факторов и уменьшение факторов риска заражения ВИЧ-инфекцией;
- 5) четкое определение целевой группы и ориентация на их потребности и нужды;
- 6) осуществление профилактики лицами, которые не понаслышке знакомы с условиями жизни конкретной целевой группы;
- 7) направленность на развитие личностных ресурсов и формирование эффективных стратегий поведения;
- 8) включение интерактивной и тренинговой работы;
- 9) ориентированность на развитие местных ресурсов, волонтерского движения;
- 10) долгосрочность и систематичность проведения, преемственность тем;
- 11) использование компьютерных технологий и средств массовой коммуникации.

Выбирая форму для дальнейшего осуществления профилактической деятельности, мы остановились на технологии, именуемой «форум-театр». Данная технология не только отвечает критериям эффективности, но и содержит элементы новации. Интерактивное занятие с использованием форум-театра включает четыре этапа.

На первом этапе ведущий (джокер) предлагает участникам игры и упражнения на знакомство и раскрепощение, также в разминку участвуют актеры. Этот этап помогает снять напряжение и установить доверительную атмосферу в группе, что особенно важно для реализации последующих этапов.

На втором этапе вниманию зрителей предлагается спектакль. Действия, происходящие на сцене, отражают какую-либо проблему, реаль-

но встречающуюся в жизни и связанную с ВИЧ-инфекцией. Это может быть небезопасное поведение героев в плане заражения ВИЧ, конфликты в семье и школе, враждебное отношение к людям, страдающим ВИЧ-инфекцией и так далее. Затем следует драматическая развязка и кульминация. Для демонстрации «форум-спектакля» не нужна сцена – действие происходит на одном уровне и в непосредственной близости от зрителя, говоря иными словами, разворачивается у них прямо на глазах. Важно отметить, что актеры «форум-спектакля» – такие же молодые люди, как и сам зритель, сталкивающиеся в жизни с похожими проблемами. Близость происходящего и возраст актеров оказывают сильное эмоциональное воздействие на юношей и девушек, которые могут легко соотнести собственные переживания с происходящим на сцене.

Третий этап – основной. Здесь происходит обсуждение заявленной проблемы, где посредником взаимодействия со зрителями выступает джокер. Молодым людям предлагается объяснить, в чем суть проблемы, с которой столкнулись герои, и как можно повлиять на ситуацию, чтобы не произошло трагической развязки. Любой желающий может выйти на сцену и заменить одного из героев, показывая свой вариант выхода из конфликта. Аудитория решает, подходит ли предложенный способ, не приведет ли он к еще большему обострению ситуации. Сцена может проигрываться сколько угодно раз до тех пор, пока не будет найден оптимальный вариант поведения в данной ситуации. На этом же этапе происходит передача профилактической информации по ВИЧ-инфекции, осуществляемая ведущим или присутствующим на спектакле специалистом.

Четвертый этап – заключительный. На этом этапе обсуждаются вопросы, связанные со спектаклем, с теми переживаниями, что испытал зритель во время просмотра, возможным изменением его отношения к рассматриваемой проблеме и приобретенным опытом. Приветствуется также проведение анкетирования до и после спектакля, позволяющего оценить как исходные знания участников относительно ВИЧ-инфекции, так и уровень их информированности после проведения занятия.

На базе Центра психологического и социального здоровья молодежи при участии волонтеров организован студенческий форум-театр «Перспектива». В использовании этой формы работы мы видим огромный потенциал. Форум-театр не ограничивается лишь теорией, но дает участникам занятий почти реальный жизненный опыт.

Как показывает наша практика, данная форма работы вызывает у присутствующих неподдельный интерес, поскольку юноши и девушки не являются только пассивными зрителями, но и имеют возможность принять непосредственное участие в спектакле. Это способствует вовлечению их в диалог о профилактике ВИЧ-инфекции и сопутствующих темах, говорить о которых в обычных условиях для многих ребят достаточно сложно.

Полученная на занятиях информация хорошо усваивается и запоминается, поскольку передается наглядно. Просматривая спектакль и принимая активное участие в поиске решения заявленной проблемы, юноши и девушки могут не только увидеть последствия рискованных поступков, но и опробовать на практике самые разные модели поведения. Для молодых людей это является отличной возможностью поэкспериментировать, как можно поступить в той или ситуации, чтобы финал не приобрел трагической развязки, и совместными усилиями выработать оптимальные модели поведения. По сути, форум-театр становится репетицией реальной жизни.

Участие в занятиях с демонстрацией спектакля становится для молодых людей событием, впечатлениями о котором им нравится делиться со своими друзьями и знакомыми. А это значит, что идеи форум-театра распространяются в сообществе даже после спектакля.

Таким образом, интерактивные занятия с использованием технологии «форум-театр» повышают уровень информированности целевой группы о проблеме ВИЧ-инфекции; позволяют сформировать толерантное отношение к людям, живущим с ВИЧ; участники занятий получают возможность совместно выработать модель защищенного поведения в плане заражения ВИЧ-инфекцией.

В дальнейшем мы планируем создание постоянно действующего канала в социальных сетях, где молодежь будет информироваться о проблеме ВИЧ-инфекции и способах предотвращения заражения. Материалы видеоблога привлекут внимание специалистов, работающих с молодежью, и молодых людей к возможности использования технологии «форум-театр» в образовательных целях.

Список использованной литературы

1. Никонович, В.Н. Сборник лучших практик профилактической работы по проблеме ВИЧ/СПИДа среди учащейся и студенческой молодежи / В.Н. Никонович, О.И. Сви-дерская, Д.Ю. Субцельный и др. – Минск : Ковчег, 2011. – 72 с.
2. Родионова, Е.Н. Организация профилактической работы по вопросам ВИЧ и СПИД в учреждениях образования с использованием технологии «Форум-театр» : методическое пособие / Е.Н. Родионова, П.Р. Виноградов, Л.М. Близнюк и др. – Минск : Лазу-рак, 2009. – 168 с.
3. Сирота, Н.А. Эффективные программы профилактики зависимости от наркоти-ков и других форм зависимого поведения / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – Москва : ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004. – 192 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТУДЕНТОВ В ПРЕОДОЛЕНИИ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ: КРИЗИСНЫЙ КОУЧИНГ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR STUDENTS IN OVERCOMING DIFFICULT LIFE SITUATIONS: CRISIS COACHING

С.А. Русина,

ведущий психолог ЦПиСЗМ,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

S.A. Rusina,

leading psychologist
of center of psychological
and social health of youth,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье рассматриваются вопросы психологической помощи студентам в преодолении трудных жизненных ситуаций. Автором обосновывается возможность использования кризисного коучинга в работе центра психологического и социального здоровья молодежи.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, преодоление, студенты, психологическая поддержка, кризисный коучинг.

The article discusses issues of psychological assistance to students in overcoming difficult life situations. The author substantiates the possibility of using crisis coaching in the center's mental and social health of young people.

Key words: difficult life situation, overcoming, students, psychological support, crisis coaching.

Человек, попав в трудную жизненную ситуацию, испытывает нежелательные изменения привычного образа жизни в целом или в одной из значимых сфер своего жизненного пространства. Противоречие между внешним и внутренним миром человека, требует мобилизации адаптационных ресурсов, которые постепенно истощаются и удовлетворение базовых потребностей становится затруднительным. Н.Г. Осухова определяет трудную жизненную ситуацию как ситуацию, в которой «в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни» [1].

Анализ психолого-педагогической литературы последних лет показал, что возрастает актуальность исследований, предметом которых является процесс совладания (преодоления) человеком трудной жизненной ситуации (консультирование, психотерапия, управление организациями, психология чрезвычайных ситуаций и др.), при этом обогащаются формы и методы оказания психологической помощи и поддержки.

При рассмотрении трудных жизненных ситуаций выделяют объективный и субъективный аспекты. Отметим, что большое значение имеет активность самого человека, который не просто оказывается в условиях среды, но и преобразует их. При этом важную роль играют

такие субъективные факторы, как восприятие, переживание, оценивание ситуации самим человеком. Эти факторы могут способствовать положительной динамике преодоления субъектом трудной жизненной ситуации, а могут выступать препятствиями в этом процессе. Это означает, что выход и разрешение трудной задачи объективно возможны, однако человек воспринимает условия как безвыходные. Преодоление человеком трудной жизненной ситуации предполагает возможность восстановить или трансформировать внутренние ресурсы для перехода на новый уровень жизни. Эффективным психологическим инструментом этого процесса может выступать кризисный коучинг.

Специалисты центра психологического и социального здоровья молодежи АлтГПУ практикуют различные формы и методы работы со студентами, оказавшимися в трудных жизненных ситуациях. К таким относятся индивидуальное и групповое консультирование, группы поддержки, тренинги, метод песочной терапии, работа с метафорическими картами, просмотр тематических фильмов (киноклуб ПСИнема), кризисный коучинг.

Коучинг рассматривается как новая стратегия поведения и мышления, которая побуждает человека к творческому поиску решений. Кризисный коучинг – вид психологической помощи. Реализуется через систему принципов и приемов, ориентированных на формирование у человека эффективной стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией. Происходит этот процесс через осознание и трансформацию внутренних ресурсов, раскрытие личностного потенциала, наполнение жизни новым смыслом.

К характеристикам трудных жизненных ситуаций, которые переживает человек, относят нарушение привычного образа жизни, неопределенность, невозможность использовать старые модели поведения, фрустрированность удовлетворения базовых потребностей и др. Актуальным при этом становится вопрос смысла происходящего (его отсутствия), который связан с мотивацией и наличием адаптационных ресурсов. От того как человек в этой «поворотной» точке своего жизненного пути оценит/интерпретирует обстоятельства (когнитивный уровень), насколько адекватноотреагирует (эмоциональный уровень) и выработает конструктивную стратегию поведения (поведенческий уровень), будет зависеть эффективность совладания с ситуацией в целом. В данном случае кризисный коучинг может в полной мере содействовать решению перечисленных задач, помогая человеку быть автором своей жизни, проявлять активную позицию переживания в трудной жизненной ситуации, добиваться качественно новых результатов в личной и профессиональной жизни.

Кризисный коучинг как вид психологической помощи реализуется в рамках социально-психологического проекта «Улитка». Целью проекта является поддержка студентов в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Список использованной литературы

1. Осухова, Н.Г. Человек в экстремальной ситуации: теоретические интерпретации и модели психологической помощи / Н.Г. Осухова // Развитие личности. – 2006. – № 3. – С. 152–167.

ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

DEVIANT BEHAVIOR AT TEENAGE AGE AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Н.Б. Ульянова

магистрант,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

N.B. Ulyanova

Student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье представлен материал, отражающий результаты исследования, направленного на изучение склонности к отклоняющемуся поведению и психологических проблем подростков. Помощь в решении психологических проблем подростков является одним из направлений работы по профилактике девиантного поведения. Автор включает в содержание статьи теоретические основы психологии девиантного поведения и особенности подросткового возраста.

Ключевые слова: девиантное поведение, подростковый возраст, психологические проблемы, переживание, внутриличностный кризис.

The material reflecting results of the research referred on studying is presented in article: predilections to deviant behavior and psychological problems of teenagers. The help in the solution of psychological problems of teenagers is one of the areas of work on prophylaxis of deviant behavior. The author includes theoretical fundamentals of psychology of deviant behavior and feature of teenage age in contents of article.

Key words: deviant behavior, teenage age, psychological problems, experience, intra personal crisis.

Девиантное поведение является одной из наиболее важных проблем любого социального общества.

Эта проблема в настоящее время приобрела особую остроту в нашей стране, где все сферы общественной жизни претерпевают серьезные изменения, происходит девальвация прежних норм поведения. Рассогласованность между ожидаемым и реальным повышает напряженность в обществе и готовность человека изменить модель своего поведения, выйти за пределы сложившейся нормы. В условиях острой социально-экономической ситуации существенные изменения претерпевают и сами нормы. Есть объективные основания считать, что в ближайшие годы масштабы девиантного поведения будут возрастать.

Сегодня девиантное поведение несовершеннолетних рассматривается как свидетельство сложной социально-экономической ситуации в стране, недостатков в воспитательной сфере, а совокупность фактов антиобщественного поведения и правонарушений подростков на определенной территории – как серьезный показатель недостатков проводимой профилактической работы.

В кризисные периоды состояния общества проблема предупреждения отклоняющегося поведения, как правило, обостряется. В такой ситуации несовершеннолетние оказываются самыми социально неустойчивыми, нравственно неподготовленными и незащищенными. Часто, не имея жизненного опыта, моральных убеждений, не умея различать истинные жизненные ценности от мнимых, искусственных, они закрепляют в своем сознании и поведении негативные тенденции общественного развития.

Поведение личности подростка и ее развитие, не отвечающее требованиям социальной и психической норм, является социально отклоняющимся (девиантным) поведением, и его сущность заключается в неправильном осознании своего места и назначения в обществе, в определенных дефектах нравственного и правового сознания, социальных установок и сформировавшихся привычек, в нарушении мозговой функции.

С.А. Беличева отмечает, что отклоняющееся поведение является результатом неблагоприятного социального развития, нарушений социализации, возникающих на разных возрастных этапах [1, с. 29].

В.В. Ковалев выделяет 10 основных вариантов отклоняющегося поведения:

1. Уклонение от учебной и трудовой деятельности. У школьников отказ от учебы, систематическое невыполнение заданий, прогулы частично объяснялись пробелами в знаниях, которые делали невозможным дальнейшее продолжение учебы.

2. Систематическое пребывание в антиобщественно настроенных неформальных группах.

3. Антиобщественные насильственные действия. Они выражаются в агрессии, драках, совершении мелких грабежей, порче и уничтожении имущества и тому подобных действиях.

4. Антиобщественные корыстные действия, выражающиеся в основном в мелких кражах, мелкой спекуляции, вымогательстве.

5. Антиобщественные действия сексуального характера. Этот вариант отклоняющегося поведения выражается в совершении циничных, непристойных действий сексуального характера, направленных обычно на лиц противоположного пола.

6. Злоупотребление алкоголем.

7. Употребление наркотических и токсических веществ.

8. Уходы из дома, бродяжничество.

9. Азартные игры.

10. Прочие виды отклоняющегося поведения.

А.Е. Личко выделяет следующие формы проявления нарушений поведения: делинквентное поведение, побеги из дома и бродяжничество, ранняя алкоголизация как токсикоманическое поведение, девиации сексуального поведения, суицидальное поведение [2].

Таким образом, под девиантным поведением следует понимать систему поступков, отклоняющихся от принятых в обществе правовых, нравственных, эстетических норм, проявляющихся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушения процесса самоактуализации, в виде уклонения от нравственного контроля над собственным поведением.

Среди причин подростковой и юношеской девиантности чаще всего встречаются:

- причины, связанные с психическими и психофизиологическими расстройствами;
- причины социального и психологического характера;
- причины, связанные с возрастными кризисами.

Подростковый возраст является предпосылкой возникновения девиантного поведения. Это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Процесс физического и психического развития вызывает изменения эмоционально-ценностного отношения к себе и появления недовольства собой и окружающими. Подростки, демонстрируя самоуверенность, черствость и развязное поведение, часто испытывают робость, застенчивость и повышенную чувствительность.

Кризис подросткового возраста – абсолютно нормальное явление, свидетельствующее о развитии личности, но при наличии некоторых неблагоприятных факторов и условий это кризисное состояние приводит к девиантному поведению. Если личность не может противодействовать негативным факторам, как внутренним, так и внешним, то возникает девиантное поведение.

Поскольку любая девиация первоначально зарождается на уровне сознания отдельного человека и через его действия проводится в жизнь, то этим еще раз подтверждается, что первопричиной социальной эволюции, активной движущей силой ее является человек, точнее, внутриличностный конфликт, возникающий в процессе выбора им той или иной формы социально-ролевого поведения.

В подростковом возрасте внутриличностный кризис проявляется наиболее остро. Это кризис идентичности (термин Э. Эриксона), тесно связанный с кризисом смысла жизни.

Он заключается в том, что подросток чувствует неопределенность во всех сферах жизни, и это его пугает. Структура идентичности включает в себя личностную и социальную идентичность. В

идентичности присутствуют два вида характеристик: положительной – каким человек должен стать, и отрицательной – каким человек не должен стать.

Внутриличностный кризис – психологическая проблема. Психологическая проблема – противоречие между сформированным (актуальным) уровнем развития тех или иных психических функций, процессов и теми вызовами, которые дает жизнь, требуя проявления новых психических качеств.

Психологическая проблема характеризуется следующими признаками:

- наличие в жизненной ситуации противоречия, которое осознается человеком;
- эмоциональное переживание этого противоречия как фактора, мешающего, усложняющего жизнь;
- желание (или потребность) разрешить это противоречие, для того чтобы жизнь вошла в обычное, более благоприятное русло;
- невозможность использования старых способов действия для разрешения проблемы, что может вызвать состояние неопределенности, беспокойства.

Если подросток переживает проблему, то для него могут быть два варианта развития событий: либо он находит способы для ее разрешения, вырабатывая те качества, которые помогают ему разрешить ее в будущем, либо противоречия, вызвавшие проблему, углубляются, обостряя и саму проблему, и все следствия, вытекающие из нее, и могут привести к дезадаптации.

Ни в одном другом возрасте нет настолько сильных эмоциональных положительных и негативных переживаний как в подростковом возрасте.

Переживание – это прежде всего «испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его собственной жизни» [3].

Подростковый возраст является периодом, когда возникают психологические проблемы, порождающие склонность к девиантному поведению.

Нами в марте, апреле 2016 года было проведено пилотажное исследование психологических проблем подростков и склонности к отклоняющемуся поведению в подростковом возрасте, в котором приняли участие 78 обучающихся 7–8 классов в МКОУ «Озерская СОШ» Алтайского края Тальменского района разного пола в возрасте 13–14 лет. Исследование проводилось с помощью методики «Психологические проблемы подростков» (Л.А. Регуш, Е.В. Алексеева, А.В. Орлова, Ю.С. Пережемская) и методики «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орел).

Методика «Психологические проблемы подростков» (Л.А. Регуш, Е.В. Алексеева, А.В. Орлова, Ю.С. Пережемская) позволяет определить

уровень проблемной озабоченности в различных областях жизни обучающихся, связанных со школой, с отношением к будущему, с взаимоотношениями со сверстниками, с родительским домом, с отношением к себе, с проведением досуга, со здоровьем и жизнью общества.

По результатам исследования выявлено, что 85 % обучающихся подросткового возраста имеют психологические проблемы. У мальчиков количество проблем незначительно превышает количество проблем у девочек. Рейтинг психологических проблем распределен следующим образом (см. табл.).

Рейтинг психологических проблем						
Досуг	С родителями	Со здоровьем	С собой	Со школой	Со сверстниками	Общество
1	2	3	4	5	6	7

По результатам методики «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орёл) было выяснено, что из 78 обучающихся 34 (44 %) по служебной шкале, предназначенной для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, превысили оценки достоверности и не участвовали в интерпретации результатов опросника по содержательным шкалам.

Из 44 обучающихся, участвующих в интерпретации полученных результатов, 23 % (18 человек) учащихся не имеют склонности к отклоняющемуся поведению, 33 % (26 человек: 13 мальчиков и 13 девочек) обучающихся имеют склонности к отклоняющемуся поведению по разным формам девиаций. Причем у девочек количество разных форм девиаций больше, чем у мальчиков.

По шкале «Склонность к аддиктивному поведению» девочки реже проявили данную склонность, чем мальчики. По шкале «Склонность волевого контроля эмоциональных реакций» у девочек и мальчиков равное количество проявлений. По остальным шкалам у девочек склонности выявлены чаще. Так как девочки стремятся встать на одну ступень с мальчиками и часто принимают на себя характер их поведения.

По обобщенным результатам опроса на склонность к тому или иному виду девиантного поведения получены следующие результаты:

- склонность к преодолению норм и правил имеют 19 % подростков (5 человек);
- склонность к аддиктивному поведению имеют 23 % подростков (6 человек);
- склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению имеют 35 % подростков (9 человек);

- склонность к агрессии и насилию имеют 35 % подростков (9 человек);
- слабость волевого контроля эмоциональной сферы имеют 46 % подростков (12 человек);
- склонность к деликвентному поведению имеют 65 % подростков (17 человек).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что 33 % старших подростков, участвовавших в исследовании, имеют склонность к проявлению девиантных форм поведения, по рейтингу приоритетных – склонность к деликвентному поведению. На втором месте среди приоритетных – шкала волевого контроля эмоциональных реакций, на третьем месте – склонность к самоповреждающему, саморазрушающему поведению, склонность к агрессии и насилию. На четвертом месте склонность к аддиктивному поведению. На пятом месте по рейтингу значимости склонность к нарушению норм и правил. Девочки более склонны к проявлению форм девиантного поведения, чем мальчики.

При сравнении результатов по двум методикам «Психологические проблемы подростков» (Л.А. Ретуш, Е.В. Алексеева, А.В. Орлова, Ю.С. Пережемская) и «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орёл) можно сделать вывод, что у 88 % подростков, имеющих психологические проблемы, выявлены склонности к отклоняющемуся поведению. Причем, у 100 % девочек и 77 % мальчиков выявлены психологические проблемы и склонности к девиантному поведению.

Знание содержания психологических проблем подростков четко указывает направления, обеспечивает адресность и целенаправленность работы специалистов или родителей по психологическому сопровождению и по профилактике девиантного поведения.

Список использованной литературы

1. Беличева, С.А. Основы превентивной психологии / С.А. Беличева. – Москва : РИЦК Социальное здоровье России, 1994. – 221 с.
2. Мананикова, Е.Н. Психология личности / Е.Н. Мананикова. – 2-е изд. – Москва : Дашков и К, 2009. – 218 с.
3. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения / В.Д. Менделевич. – Москва : МЕДпресс. – 2001. – 286 с.
4. Краткий психологический словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Москва : Политиздат, 1985.
5. Диагностика психологических проблем подростков / Л.А. Ретуш, Е.В. Алексеева, А.В. Орлова и др. // Психологическая диагностика. – 2014. – № 1.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ О ВЛИЯНИИ СЕТИ ИНТЕРНЕТ НА ПСИХОЛОГИЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

ANALYSIS OF MODERN RESEARCH ON INFLUENCE OF INTERNET NETWORK ON PSYCHOLOGY OF USERS

Е.С. Эндерс

магистрант,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

Г.Л. Парфенова

канд. психол. наук, доцент,
Алтайский государственный
педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

E.S. Enders

graduate student,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

G.L. Parfyonova

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Altai state pedagogical university,
Barnaul, Russia

В статье анализируется влияние использования сети Интернет на личностные качества молодых людей, в том числе подростков. Представлен краткий обзор существующих подходов к исследованию психологии пользователей Интернета.

Ключевые слова: Интернет, виртуальная реальность, социальная сеть, общение в Сети, личностные особенности пользователей Интернета.

The article analyzes the influence of using the Internet on the personal qualities of young people, including adolescents. A short review of existing approaches to the study of the psychology of Internet users is presented.

Key words: Internet, virtual reality, social network, network communication, personal characteristics of Internet users.

К сожалению или к счастью, Интернет стал незаменимым элементом жизни человека. Большинство людей испытывает дискомфорт, если нет возможности воспользоваться Интернетом, порой даже не осознавая, насколько зависят от него.

Сейчас на житейском и научном уровне специалисты различных сфер деятельности достаточно много рассуждают о последствиях «погружения» в виртуальную реальность, о вреде и возможностях, которые дает Интернет.

Виртуальная реальность – это особый мир, субъективный образ мира, формируемый в сознании человека под влиянием потока новой, как объективной, так и не объективной информации. Под влиянием виртуальной реальности, как и любого воздействия, изменяются психологические характеристики человека. Практика показывает, что под влиянием Интернета изменяются не только психологические характеристики (эмоциональный фон, мотивационные установки, мировоззренческие предпочтения и др.) отдельной личности, но и больших групп людей. На наш взгляд, это касается современного поколения в целом.

Проблема нашего исследования связана с поиском ответа на вопрос: каковы реальные психологические последствия для личности, погруженной в виртуальную реальность? Задача исследования в том, чтобы теоретически проанализировать преимущества и негативные последствия длительного пребывания личности в Интернете, социальных сетях именно с точки зрения психологической науки.

Анализ текущей ситуации в исследованиях психологии пользователей сети Интернет. Само понятие «виртуальная реальность» появилось на рубеже XX–XXI веков вследствие бурного развития компьютерной техники. В современном языке виртуальной реальностью обычно называют мир, созданный компьютером. Однако в современной философии и психологии (А. Вайнштейн, И.Г. Корсунцев, А. Крокер, Н.А. Носов) компьютерная виртуальная реальность рассматривается как один из вариантов проявления виртуального в сознании человека [6].

В.А. Непомнящий рассматривает процесс виртуализации как создание субъективной реальности, опираясь на точку зрения психологической виртуалистики [6]. В настоящее время имеются отрасли психологии, изучающие психологические виртуальные реальности (далее – ВР). ВР сгенерированы в сознании человека и могут быть разделены на группы [5]:

- генерируемые на основании стандартного потока информации об ОР;
- ВР пониженной размерности;
- ВР повышенной размерности.

Люди находятся в основном либо в «стандартной» ВР, либо в ВР пониженной размерности.

К ВР пониженной размерности относят измененные состояния сознания (алкогольное и наркотическое опьянение, просмотр захватывающего фильма и т. д.); характеризуются снижением сложности реальности, в которую попадает человек.

ВР повышенной размерности создаются при расширении полосы пропускания индивидуального фильтра восприятия, что требует длительной осознанной работы, и, по-видимому, редко достигаемы.

Интересно рассмотреть особенности поведения человека, находящегося в ВР пониженной размерности, когда он находится в виртуальной компьютерной сети либо играет в компьютерные игры. В этой ситуации реальность, в которой находится человек, упрощена, поэтому степень риска воспринимается человеком как «меньшая», чем в реальной жизни. Психологическую опасность представляет тот факт, что человек после длительного пребывания в реальности пониженной размерности склонен переносить способы реагирования в обычную жизнь. Соответственно, человек, постоянно играющий в агрессивные игры, в реальности может применять агрессивные действия, привычные для него по виртуальному миру, не осознавая реальные риски. Человек, который привык длительное время общаться в виртуальном

пространстве, может научиться общаться «в реале», не воспринимая невербальные сигналы.

Приведем следующий факт: в 2016 году Сбербанк, совместно с агентством Validata, провел опрос молодежи с целью исследования и понимания, чем она живет, какие банковские услуги ей интересны [8]. Пока это единственный столь масштабный опрос молодежи в России. По итогам опроса были сформулированы, так называемые, «30 фактов о современной молодежи». Не перечисляя их все, отметим то, что касается нашей темы – общения через Интернет. Речь идет о молодежи в возрасте от 14 до 22 лет, которую сейчас часто называют «поколение Z» или «центиалы».

Исследование выявило, что Сеть (Интернет) – это такая же полноценная реальность для молодежи, как и офлайн-реальность. Молодые люди черпают там мысли, тренды, ориентиры. При этом они воспринимают информацию «клиппово», то есть мелкими порциями, а длинные тексты воспринимают хуже либо игнорируют. Также отмечено, что молодым людям важно постоянно быть на связи, они чувствуют сильный дискомфорт, когда они не в Сети, как будто в этот момент они «выключены» из жизни. Также для них «модно» уметь устанавливать социальные связи, поддерживать разговор на разные темы, «быть нескучным». Они страстно хотят признания, что выражается в стремлении «собрать много лайков». Они боятся одиночества: быть «одиночкой» означает провал и выпадение из социума; не ориентируются на долгосрочные цели, так как поток информации в Сети постоянно изменяется, и никто не знает, что увлечет их завтра.

Таким образом, когда молодой человек находится один за компьютером или с мобильным телефоном в социальной сети, он не воспринимает свое постоянное уединение как одиночество. Общение в Сети позволяет ему удовлетворять многие социальные потребности: в поддержке, принадлежности к группе, в социальном признании и интересе в себе, в присутствии рядом людей-единомышленников, хотя они и находятся далеко.

Однако постоянное общение в Сети, по-видимому, негативно влияет на навыки живого общения. Возникает противоречие: молодые люди боятся одиночества, но чрезмерное погружение в общение в Сети может лишить их навыков именно живого общения, которое необходимо для создания крепкой дружбы, семейных, а в будущем профессиональных отношений и др.

В статье А.В. Жилинской [3] приведен обзор психологических исследований на тему использования сети Интернет подростками. Автор подчеркивает, что на стиль общения в Интернете влияет социальная ситуация в семье. Опасно то, что следствием психологического неблагополучия в реальной жизни может быть «уход» ребенка в Сеть, где ему все кажется «благополучнее и спокойнее». Видимо, уход в виртуальный

мир как механизм психологической защиты позволяет подростку сохранить комфортное духовное состояние, в чем он очень нуждается в силу возрастных «бурь».

Также важным аспектом психологических исследований является безопасность в сети Интернет.

Многие подростки говорят о присутствии предложений сексуального характера от незнакомых людей при общении в Сети. Вопрос безопасности в Сети на данный момент является актуальным, так как молодые люди, а подростки в частности, психологически не подготовлены к разнообразному, порой пугающему потоку информации, с которым здесь сталкиваются. Морально-этические нормы ещё не вполне подростками усвоены, зачастую они не способны проанализировать информацию и отвергнуть заведомо ложную. Вследствие этого не редки психологические травмы, получаемые детьми и подростками при случайном просмотре в сети Интернет информации сексуального или жестокого характера.

Возможность создания личностью своего профиля в социальных сетях рассматривается как ресурс с точки зрения построения самоидентичности. Этому также посвящен ряд психологических исследований. При создании личного профиля в Сети человек задается вопросами: «Какой Я?», «Каким я хочу, чтобы меня видели другие?» и др. Однако здесь таится проблема: при сильном расхождении ответов на эти вопросы появляется тревожность, человек старается скрыть свою истинную сущность и боится, что люди могут о ней узнать. Здесь мы видим демонстрацию социальной желательности, что и было показано в анализе исследования Сбербанка: одна из основных целей молодежи – максимальное количество «лайков».

С другой стороны, Сеть дает всем одинаковые возможности. Успех здесь зависит от собственного умения пользователя выражать мысли, от личного стиля, «интересности», способности «зацепить» других людей несколькими фразами. Сеть – это возможность «примерить на себя» разные образы, которые человек не решался реализовать в реальном мире.

В последнее время появляется всё больше исследований индивидуально-психологических характеристик пользователей Интернет, в частности пользователей социальных сетей.

Так, анализ зарубежных публикаций, проведенный Е.Р. Агалуллиной [1], показал, что чаще исследуются такие психологические характеристики личности, как экстраверсия, нейротизм, открытость опыту, согласие / доброжелательность, сознательность, нарциссизм и самооценка. Данные, полученные в исследованиях, часто противоречивы, а проверяемые связи носят неоднозначный характер. Е.Р. Агалуллина объясняет это тем, что часть исследований носит характер самоотчета, где сказывается социальная желательность ответов респондентов. Также причиной является то, что исследователи использовали разные

методы (многие из них только разрабатываются в силу новизны проблемы); по-разному фиксировали интенсивность использования респондентами социальной сети (количеством проведенного в сети времени; количеством размещенного материала; частотой взаимодействия; количеством «входов» в социальную сеть и др.).

Согласимся с мнением Е.Р. Агалулиной, что новые исследования должны быть направлены на активное использование объективных данных, на глубокий анализ уже полученных данных (метаанализ), на построение комплексных моделей, описывающих взаимодействие между разными факторами использования социальных сетей и характеристиками пользователей (личностными чертами, мотивацией использования социальных сетей и др.).

Н.Н. Королева, исследуя личностные особенности пользователей сети Интернет с различным стажем, обнаружила, что систематическое общение молодых людей в сети Интернет в течение нескольких лет может служить средством гиперкомпенсации (механизм психологической защиты) внутриличностных проблем. Длительное общение в Сети может приводить к затруднениям в живом общении, искажать его. С увеличением стажа виртуального общения у молодых людей проявляются симптомы интернет-зависимости: эйфория при общении в Сети, а при невозможности такого общения – депрессивные проявления. Для пользователей Интернета со стажем более 6 лет характерны личностные трансформации: снижение потребности в реальном общении, эмпатии, критичность к себе, появление проблем с принятием ответственности за свою жизнь [4].

Исследование А.Б. Холмогоровой показало, что социальная тревожность выше у подростков, чаще использующих социальные сети как способ коммуникации. Автор говорит о том, что ограничение непосредственных социальных контактов препятствует формированию у подростков социальных навыков; избегание социальных контактов способствует социальной тревожности [7].

В работах Е.П. Белинской доминируют психологические исследования специфики интернет-коммуникации. Автор определяет основные параметры виртуального общения, особенности формирования образа партнера по коммуникации, своеобразие норм взаимодействия при использовании различных сервисов и т. д. Однако полученные эмпирические данные также отличаются противоречивостью [2].

Итак, в исследовательских позициях авторов психологических и социально-психологических работ по рассматриваемой в данной статье проблеме присутствует дихотомия. Она сводится к двум типам предположений. Условно их можно обозначить как гипотезы дефицитарности и гипотезы комплиментарности.

- Гипотезы дефицитарности построены на предположении о том, что интернет-реальность позволяет удовлетворить ряд потребностей поль-

зователей, фрустрированных в реальном мире. Таких потребностей выделяют три вида:

- 1) в стимуляции;
- 2) в поиске новых ощущений;
- 3) в безопасности.

Способ удовлетворения этих потребностей оценивается как компенсаторный.

- В основе построения гипотез комплиментарности лежит предположение о том, что интернет-реальность дает принципиально новые возможности человеку и позволяет ему развиваться. Выделяется два типа таких гипотез:

- 1) связанные с потребностно-мотивационной сферой личности;
- 2) обращающиеся к сфере самосознания.

Исследований по проверке гипотез комплиментарности проводилось несколько меньше. Так, исследование связи параметров психологического благополучия с особенностями коммуникации в социальных сетях, проведенное Е.П. Белинской, показало отсутствие такой связи, за исключением показателей переживания одиночества и частоты дружеского общения [2].

Растущее количество исследований в области психологии пользователей социальных сетей и сети Интернет пока не привело к формированию четкого понимания того, как всё-таки влияет виртуальная реальность на личность человека. Это объясняется стремительным развитием и проникновением новых технологий в нашу жизнь, а также разрозненностью, фрагментарностью исследований, недостатком объективных методов исследования. Очевидно, необходимо время, чтобы провести более глубокие и обширные исследования, охватывающие различные стороны личности человека, подвергающиеся изменению вследствие длительного «погружения» в интернет-среду. Как указывают авторы исследований, в данной области необходим метаанализ полученных данных и дальнейшие исследования виртуальной реальности, уже прочно вошедшей в нашу жизнь.

Список использованной литературы

1. Агадуллина, Е.Р. Пользователи социальных сетей: современные исследования / Е.Р. Агадуллина // Современная зарубежная психология. – 2015. – Т. 4. – № 3. – С. 36–46.
2. Белинская, Е.П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие [Электронный ресурс] / Е.П. Белинская // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6. – № 30. – С. 5. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://psystudy.ru>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 02.09.2017).
3. Жилинская, А.В. Интернет как ресурс для решения задач подросткового возраста: обзор психологических исследований [Электронный ресурс] / А.В. Жилинская // Психологические исследования.

логическая наука и образование. – 2014. – № 1. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Jilinskaya.phtml>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 10.09.2017).

4. Королева, Н.Н. Влияние коммуникации в сети Интернет на личностные особенности пользователей / Н.Н. Королева // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2004. – № 9. – С. 168–178.

5. Непомнящий, В.А. Виртуальность как фактор риска [Электронный ресурс] / В.А. Непомнящий // Известия ЮФУ. Технические науки. – 1998. – № 4. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/virtualnost-kak-faktor-riska> (дата обращения: 22.08.2017).

6. Пронин, М.А. Введение в виртуалистику : учебное пособие / под ред. М.А. Пронина. – Саранск : Рузаевский печатник, 2008. – 130 с.

7. Холмогорова, А.Б. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп / А.Б. Холмогорова, Т.В. Авакян, Е.Н. Клименкова и др. // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – Т. 23. – № 4. – С. 102–129.

8. 30 фактов о современной молодежи. Совместный проект Сбербанка с исследовательским агентством Validata [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sberbank.ru/common/img/uploaded/files/pdf/youth_presentation.pdf, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения 18.07.2017).

Содержание

Раздел 1. Здоровьесберегающее образовательное пространство и технологии формирования здорового образа жизни

Абаскалова Н.П. Формирование компетенций по здоровьесбережению на уровнях бакалавриата и магистратуры	3
Акимова Л.А. Формирование здорового и безопасного образа жизни обучающихся в условиях сельского социума	8
Алеева Ю.В. Организационные особенности проведения занятий по физической культуре в процессе формирования здорового образа жизни студентов	13
Безносюк А.А. Взаимосвязь физической и умственной работоспособности студента и преподавателя	17
Виноградова И.А. Адаптация курсантов к обучению в школе-интернате с первоначальной летной подготовкой	23
Долженко М.Ю. Пришкольные спортивные секции в городе Барнауле как часть общей образовательной программы	29
Клейменова М.Н. Комплексная программа формирования здоровьесберегающей среды в педагогическом вузе на примере института физической культуры и спорта АлтГПУ	33
Кодочигова И.И. Профориентационные игры как здоровьесберегающий фактор в профориентационной работе в школе	38
Колтыгина Е.В., Чудайкина С.Н. Организация двигательного терренкура для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата как компонент здоровьесберегающего образовательного пространства	41
Колтыгина Е.В., Шарапова Е.В., Шейкина Т.Л. Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства для школьников с нарушением опорно-двигательного аппарата	47
Павлова Ю.В. Структурно-организационные формы реализации внеурочной деятельности и дополнительного образования в условиях здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности общеобразовательного учреждения	56
Попова Н.В. Деловая игра как эффективное средство формирования здорового образа жизни студентов	62
Попова Н.В. Моделирование процесса совершенствования образовательной среды в физкультурно-спортивной деятельности	66
Сазонова Н.П. Проблемы организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном образовательном учреждении	69
Шишаева Е.Н. Здоровьесберегающие технологии в процессе дистанционного обучения детей-инвалидов	75

Раздел 2. Психологическое здоровье и безопасность в образовании

Абакарова Т.В., Литвинова А.А. Единство аффекта и интеллекта при расстройствах аффективного спектра	78
Воронцов П.Г., Просекова Т.С., Полотнянко К.Н., Терентьев М.С. Влияние на психическое здоровье будущих врачей физической культуры и игровых видов спорта	85
Григоричева И.В., Мельникова Ю.А. Метафорические карты как средство расширения ресурсов достижения счастья	88
Кабанченко Е.А. Психологическая компетентность родителей. Психолого-педагогические условия ее формирования	91
Корытченкова Н.И., Михайлова Н.В. Физическое и психологическое здоровье личности и её безопасность	97
Кривошеев С.Д., Гашок Е.А., Таламова И.Г., Кривошеева О.Р. Психологические и физиологические особенности студентов физкультурного вуза на разных курсах обучения	104
Кригер Е.Э. Психологическое здоровье педагога как условие духовно-нравственного развития личности ребенка	109
Разумова М.Е. Развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте	114
Сарафаникова А.С. Психологическое здоровье и психологическая безопасность студентов в вузе	116
Столосова Л.Ю. Самосознание и эмоциональный интеллект у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста	120
Трубникова Н.И., Трубников В.Е. Жизненная перспектива как фактор психологического здоровья в студенческом возрасте	125
Холодкова О.Г. Психологическая поддержка подростков-инвалидов в образовании (на примере исследования эгоцентризма-социоцентризма)	131

Раздел 3. Социальное здоровье молодежи: проблемы, риски, пути сохранения и перспективы

Абрамкина С.Г. Семья как аспект социального здоровья студенческой молодёжи ..	137
Арсентьева Е.С., Кузьмина А.С. Роль родительского воспитания в контексте ранней профилактики экстремизма как перспектива социального здоровья молодежи	140
Арсентьева Е.С., Кузьмина А.С. Смыслсложившиеся ориентиры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	146
Васильева Е.В. Копинг-стратегии у юношей, оставшихся без попечения родителей ..	151

Вегнер П.Г., Воронцов П.Г., Просекова Т.С., Ушакова Е.В. Развитие мировоззренческих основ здорового образа жизни в процессе научно-исследовательской работы студентов	155
Воробьёва О.А. Особенности проявления девиантного поведения в подростковой среде	158
Еньшина Н.А. Содержание досуга как основа формирования социального здоровья школьников	160
Матвеева Н.А. Основные характеристики социального здоровья молодежи как целевые индикаторы реализации образовательной политики в регионе	164
Машутина А.А., Парфенова Г.Л. Коммуникативная компетентность студентов педагогического вуза физико-математического и гуманитарного направления профессиональной подготовки	168
Моисеева Л.Н. Коммуникативная компетентность как жизненно важный навык в подростковом возрасте	174
Рыжикова Л.В. Жизненные планы и социальное здоровье молодежи	179
Сарсенбаева Б.Г. Вуз как доминанта в профессиональном самоопределении студента	183
Четошникова Е.В., Мельникова Ю.А. Фестиваль как современная форма организации работы в области молодежной политики	187
Чуйко Д.В. Ценностные и смысловые ориентации детей, оставшихся без попечения родителей	190

Раздел 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: от условий к эффективному результату. «Спорт для всех»: развитие массового, детско-юношеского, адаптивного спорта и физкультурно-спортивной работы

Анушкевич Н.В., Дедловский М.А. Низкий отсев контингента учащихся как показатель эффективности ДЮСШ	196
Анушкевич Н.В., Дедловский М.А. Формирование устойчивого позитивного интереса к занятиям плаванием у учащихся спортивных групп	201
Анушкевич Н.В., Ульянова Н.А., Новичихина Е.В. Оздоровительное плавание для студентов гуманитарных вузов	205
Беликова Е.В. Возможности коррекции фигуры у студентов средствами физической культуры	209
Гвоздева А.В. Сравнительное исследование распространенности дисплазии соединительной ткани среди спортсменов	212

Долженко М.Ю. Влияние функций внимания в спортивной деятельности. Оценка уровня распределения внимания в процессе спортивного отбора.....	217
Золотухина И.А., Дедловская М.В. Роль физических упражнений в формировании осанки у школьников	220
Иванова М.М., Жидков В.С. Основные направления деятельности персонального тренера по жиросжиганию	224
Иванова В.Н., Лобыгина Н.М., Полякова О.С., Шебалина Л.Г. Развитие физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и его включение в балльно-рейтинговую систему вуза	229
Казызаева А.С. Изменение состава и формы тела в результате занятий плаванием	233
Мальченков Е.В., Мальченкова В.В. Планирование и проведение утренней физической зарядки с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России.....	239
Марченко В.А., Кузнецова Е.Д. Подготовка старшеклассников к сдаче нормативов ГТО в рамках занятий физической культурой в школе.....	244
Мясникова О.В. Проявление субъектности в спортивном ориентировании	250
Медведева Л.Е., Николаев А.А. Употребление допинга в спорте – угроза к сохранению здорового образа жизни у спортсменов	254
Толистинов Б.Г., Юров В.В. Формирование потребности в самостоятельной физической активности у студентов специальных медицинских групп	257
Трещева О.Л. Готовность студентов технического вуза к сдаче норм ГТО.....	261
Харахордин С.Е., Байкалова В.С. Приёмы самбо в комплексе «ГТО»	264
Хасанова Г.М. Исследование эффективности методов развития гибкости у студентов, специализирующихся по спортивной гимнастике	269
Шпей Е.Я., Шадрин А.Н. Использование специальных дыхательных упражнений в досуговом оздоровительном режиме школьников.....	273

Раздел 5. Психологические основы профилактики социально-значимых заболеваний: опыт и стратегии развития

Ванюшкина Н.И. Психолого-педагогические условия реабилитации лиц с химической зависимостью	277
Григоричева И.В., Гора В.А. Личностная идентичность и готовность к саморазвитию в подростковом возрасте	279
Ляшенко Д.Н., Парфенова Г.Л. Психологические основы профилактики социально-значимых заболеваний: опыт и стратегии развития	282

Мельникова Ю.А., Кашкарова И.В. Форум-театр как эффективная форма профилактики ВИЧ-инфекции среди молодежи	287
Русина С.А. Психологическая поддержка студентов в преодолении трудных жизненных ситуаций: кризисный коучинг	292
Ульянова Н.Б. Девиантное поведение в подростковом возрасте как психологическая проблема	294
Эндерс Е.С., Парфенова Г.Л. Анализ современных исследований о влиянии сети Интернет на психологию пользователей.....	300

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов

Научное издание

Стратегия формирования здорового образа жизни молодежи: опыт и перспективы развития

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
г. БАРНАУЛ, 5–6 ОКТЯБРЯ 2017 ГОДА

Под научной редакцией Н.А. Матвеевой, Е.В. Четошниковой

Подписано в печать 25.10.2017 г.
Объем 19,5 печ. л. Формат 60х84/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Таймс Нью Роман. Тираж 100 экз. Заказ № 56.
Отпечатано в ООО «Колибри»
656043, г. Барнаул, ул. Гоголя, 85 В, офис 1,
т. 8(3852) 639-557