

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ТГПУ)



**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ НАУКИ НАУКА 0+  
XXIII МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ  
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ»**

22–26 апреля 2019 г.

**Том III  
Педагогика и психология**

**Часть 3  
Образование и технологии социально-гуманитарных исследований  
в полиэтнокультурном пространстве.  
Физическая культура и спорт**

Томск 2020

ББК 74.58

В 65

- В 65 Всероссийский фестиваль науки НАУКА 0+. XXIII Международная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (г. Томск, 22–26 апреля 2019 г.) : В 5 т. Т. III: Педагогика и психология. Ч. 3: Образование и технологии социально-гуманитарных исследований в полиэтнокультурном пространстве. Физическая культура и спорт / ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Изд-во Том. гос. пед. ун-та, 2020. – 168 с.

**Научные редакторы:**

Ахметова Л.В., канд. психол. наук

Безотечество К.И., канд. пед. наук, профессор

Диамант И.И., д-р мед. наук, профессор

Карбышева Т.В., канд. пед. наук, доцент

Константинова С.И., канд. психол. наук, доцент

Молчанова Е.П., канд. психол. наук, доцент

Павлов В.Ю., канд. пед. наук, доцент

Парфинович С.В., канд. биол. наук, доцент

Пешков В.Ф., д-р пед. наук, профессор

Сарычева Т.В., д-р ист. наук, профессор

Широкова А.В., канд. пед. наук, доцент

Материалы публикуются в авторской редакции

# ОБРАЗОВАНИЕ И ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПОЛИЭТНОКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

---

УДК 81'1  
ГРНТИ 16.21.49

**КОНЦЕПТ «ДЕТСТВО» В РУССКОМ И КИТАЙСКОМ ЯЗЫКАХ**

**CONCEPT “CHILDHOOD” IN RUSSIAN  
AND CHINESE LANGUAGE**

*Бай Сюетун*

Научный руководитель: А.В. Балдова, канд. филол. наук

*Томский политехнический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* концепт, образная лексика, фразеология, языковая картина мира, русский язык, китайский язык.

*Key words:* concept, figurative vocabulary, phraseology, language picture of the world, Chinese, Russian.

*Аннотация.* В статье представлен анализ концепта «Детство», являющегося одним из базовых концептов как в русской, так и в китайской лингвокультуре. Представлены образные слова и выражения, отражающие аналогию между детством и различными объектами и явлениями других сфер действительности. Выявлены основные метафорические модели в русском и китайском языках. Сделаны выводы о сходстве и различии представлений о детстве в двух языках.

Со второй половины XX века активно начала развиваться новая лингвистическая дисциплина – лингвокультурология. Это наука, «возникшая на стыке лингвистики и культурологии и исследующая проявления культуры народа, которые отразились и закрепились в языке» [1, с. 28]. Появление нового направления лингвистических исследований связано с развитием антропоцентрического подхода к изучению языка. В качестве базовых понятий лингвокультурологии А.В. Маслова называет менталитет, концепт, концептосферу, языковую личность и т.д.

Концепт является одним из базовых понятий лингвокультурологии, т.к. вбирает в себя всю культурную информацию, находящуюся в сознании человека и отраженную в языке. Ю.С. Степанов, объясняя природу концепта, пишет: «Концепт – сокровища культуры в мире человека; то, в виде чего культура входит в духовный мир человека <...> концепт – это то, посредством чего человек – рядовой, обычный человек, не творец культурных ценностей – сам входит в культуру, а в некоторых случаях влияет на нее» [2, с. 40]. Язык является средством отражения культурной информации, заключенной в концепте. Особую роль в представлении картины мира нации играют образные средства языка (метафоры, идиомы, пословицы и поговорки). Исследование фразеологизмов позволяет выявить сущность национальной культуры.

Объектом нашего исследования стал концепт «Детство», отраженный в образных средствах русского и китайского языков, а также метафорические модели, репрезентирующие аналогию между детством и другими сферами внеязыковой действительности. Анализ метафорических моделей поможет выявить сходства и различия в русской и китайской культурах.

Концепт «Детство» является одним из ключевых концептов любой культуры<sup>1</sup>. В китайском языке иероглифы 童年 составляют слово *детство / детские годы*. Слово *детство* 童年 впервые упоминается в книге периода эпохи южных династий в тексте стихотворения «过铜山偈黄精»: «宝饵缓童年·命药驻衰历», что можно перевести буквально, как «*даже магическая медицина не может задержать старение и навсегда сохранить молодость*».

В китайском толковом словаре слово 童年 имеет значения ‘детские годы, младенчество’ [4]. В этимологических словарях китайского языка указывается, что первый иероглиф 童, составляющий слово *детство*, имеет значение ‘раб, рабыня’. Это объясняется тем, что в древнем Китае бедные родители могли продать своего ребенка в богатую семью, и дети бесплатно, за пропитание работали в богатых семьях, как рабы. В современном языке данный иероглиф имеет значение ‘дитя, детский’. В китайском толковом словаре иероглиф 童 имеет семь лексико-семантических вариантов: 1) ‘ребенок, детский’, 2) ‘несовершеннолетний слуга’, 3) ‘не женат / не замужем, девственник’, 4) ‘невзрослый, еще не развившийся’, 5) ‘без волос, лысый’, 6) *устар.* ‘зрачок’, 7) ‘фамилия’ [4].

Второй иероглиф 年 сохранил свое значение ‘годы, время’, однако этимологические словари китайского языка указывают, что 年 имел значение ‘урожай’.

---

<sup>1</sup> Его значимость в русской культуре описано в словаре под ред. Л.Г. Бабенко «Концептосфера русского языка: ключевые концепты и их репрезентации в языке и речи» [3].

Образ ребенка является ключевым для понимания культуры в целом. В каждой культуре есть своего рода образец того, каким должен быть ребенок. Он включает в себя представления о внешнем облике, физиологические характеристики, интеллектуальные и поведенческие особенности, свойственные детскому возрасту. В китайском языке существует множество фразеологизмов, в состав которых входят лексемы *ребенок* и *детство*.

Представим основные метафорические модели, отраженные в образных средствах русского и китайского языков.

### **1. Детство – это красота, здоровье, энергия.**

При описании красивой внешности взрослого человека и в русском, и в китайском языке зачастую используются образные сравнения и фразеологизмы, отсылающие к образу ребенка. Например, в русском языке для характеристики нежной, красивой кожи употребляют сравнение *кожа, как у младенца*. В китайской культуре о молодо выглядящих, хорошо сохранившихся пожилых людях говорят 童颜鹤发 (буквально: *детское лицо и белые волосы*). Неожиданно похорошевших пожилых людей характеризует поговорка 返老还童 (буквально: *изменить старость на детство*). Об энергичных, не боящихся нового пожилых людях говорят 老顽童 (буквально: *старый шаловливый ребёнок*).

### **2. Детство – это доброта, невинность.**

Детство ассоциируется с честностью, добротой, дети обычно говорят все, что думают и не пытаются обмануть собеседника. Данная ассоциация легла в основу нескольких образных языковых средств. Например, выражение 童叟无欺 (буквально: *не обманут ни ребёнка, ни старика*) номинирует честного человека, который никогда не обманывает, а также часто используется по отношению к бизнесменам, которые должны быть честны со своими клиентами. Идиома 童心未泯 (буквально: *детская душа не исчезла*) характеризует взрослых людей, сохранивших детскую непосредственность, любовь к жизни, интерес к окружающему, доброту, и соотносится с русской метафорой *детская душа*: *О таких людях принято говорить, – детской души человек, ангельской доброты* (В. Гроссман. Жизнь и судьба).

### **3. Детство – легкомыслие, несерьезное поведение.**

Маленькие дети еще очень зависят от взрослых, они не несут ответственность за свое поведение, играют, шалят. Данный аспект отразился в образной характеристике несерьезного поведения взрослых людей. В России о неразумных, ведущих себя несообразно возрасту людях говорят *впал в детство*: *После этого они совсем впали в детство – то ругались, то мирились, то кричали друг на друга, то о чем-то страстно спорили* (М. Трауб. Замочная скважина). Общество легкомысленных людей сравнивают с детским садом: – *Брось, неужели ты на это пойдешь?*

*Детский сад, штаны на ляжках, ей-богу! И вообще, с каких это пор ты веришь в заговоры-привороты?* (Ю. Туманова. Богинями мы были и остались). В Китае несерьезных людей сравнивают с играющими детьми: 视如儿戏 (буквально: *смотреть на детскую игру*); 过家家 (буквально: *проводить время за детской игрой (аналог русской игры «дочки-матери»)*). Последний фразеологизм не только характеризует несерьезных людей, но и употребляется по отношению к мужу и жене, которые относятся к браку несерьезно.

#### **4. Детство – неопытность, принятие неправильных решений.**

Маленький ребенок еще не способен отделить хорошее от плохого, правильное от неправильного, часто говорит глупости. Поэтому людей с наивными, незрелыми взглядами сравнивают с детьми. В китайском языке для обозначения наивного мнения по какому-либо вопросу используется фразеологизм 儿童之见 (буквально: *мнение ребенка*), который соответствует устойчивому сравнению *как младенец / как ребенок*: – *Сахаров рассуждает, как наивный младенец, – говорил третий, – его идеи бесплодны* (С. Довлатов. Наши). По отношению к молодым людям с небольшим жизненным опытом употребляются пренебрежительные образное слово *молокосос* или фразеологизм *молоко на губах не обсохло* или ироническое *молодо-зелено*. В ситуации, когда взрослый говорит глупые или запрещенные, неприятые в обществе вещи о нем говорят 童言无忌 (буквально: *слова ребёнка непорочны, не содержат зла*).

Таким образом, можно сделать вывод, что процесс метафоризации, отражающий аналогию между периодом детства и другими явлениями действительности, схож в русском и китайском языке. В обоих языках можно выделить 4 основных метафорических модели, которые отражают связь между внешностью, поведением, интеллектуальными способностями детей и такими же характеристиками взрослых или пожилых людей.

---

#### **Литература**

1. Маслова, В.А. Лингвокультурология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Маслова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
2. Степанов, Ю.С. Константы. Словарь русской культуры. Опыт исследования / Ю.С. Степанов. – Москва: Школа «Языки русской культуры», 1997. – 824 с.
3. Концептосфера русского языка: ключевые концепты и их репрезентации в языке и речи / под ред. Л.Г. Бабенко. – Москва: Азбуковник, 2017. – С. 1003–1013.
4. Xinhua Dictionary. The Commercial Press Reference Research Center, 2011. – 1086 с.

## **ПСИХОАНАЛИЗ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ**

### **PSYCHOANALYSIS IN THE DIGITAL. AGE PROBLEM STATEMENT**

***А.С. Варижук, И.В. Недайводина***

Научный руководитель: Л.В. Ахметова, канд. психол. наук

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* цифровое альтер-эго, психоанализ, современные представители, аватар, социальная сеть, личность.

*Key words:* digital alter-ego, psychoanalysis, modern representatives, avatar, social network, personality.

*Аннотация.* Статья посвящена изучению содержания цифрового альтер-эго в виртуальной реальности. Информационная культура играет огромную роль в становлении личности и социализации молодого поколения. Особое внимание уделяется возможным последствиям конструирования альтер-эго. Авторы убеждены, что психоанализ играет важнейшую роль в раскрытии новых ресурсов при исследовании личности в виртуальной жизни. Данная проблема требует дальнейших исследований.

В современном мире, в эпоху цифровых технологий, достаточно большое значение имеют скорость реакций на изменения и адекватность личностных установок технологическому процессу. Молодое поколение практически полностью вовлечено в информационные процессы общества. И эта вовлеченность лучше всего просматривается на примере социальных сетей, сообществ и иных форм цифровой коммуникации, которые сегодня играют важнейшую роль в становлении личности [1]. Стоит сказать, что одной из причин многочисленных девиаций, служит та информационная культура, в которой и социализируется молодёжь. Виртуальная реальность позволяет раскрыться тем чертам личности, которые в обычной жизни не находят одобрения или поддержки у окружения, или же, сформироваться совершенно новым установкам, девиантным [2].

Психоанализ ставит новые задачи и раскрывает новые ресурсы при исследовании личности в виртуальной жизни. Психоанализ был создан З. Фрейдом, поэтому часто его называют именем создателя – фрейдизм. Ядро психоанализа составляет учение о бессознательном. Сознанию в жизни человека отводится незначительная роль. Бессознательное, где сосредоточены влечения, вытесненные переживания управляет поведением человека, а сознание – лишь «глашатай бессознательного» [3]. З. Фрейд не единственный, кто внёс свой вклад в психоанализ.

Современными отечественными представителями психоанализа являются: Решетников М.М., Кадыров И.М., Рождественский Д.С.,

Ромашкевич М.В., Мазин В.А., Соколов С.Е., Шамов В.А., Баранов Ю.А., Лейбин В.М. и Змановская Е.В.

Решетников Михаил Михайлович – доктор психологических наук, ректор Восточно-Европейского Института Психоанализа, экс-президент Национальной Федерации Психоанализа; член редакционных коллегий журналов: «Методология и история психологии», «Психотерапия», «Вестник психоанализа» [4]. Кадыров Игорь Максutowич – кандидат психологических наук, доцент факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Автор более пятидесяти печатных работ, ряда статей по психоанализу. Рождественский Дмитрий Сергеевич – кандидат психологических наук, зав. кафедрой истории психоанализа Восточно-Европейского Института Психоанализа. Читает курсы: «История психоанализа в России», «Теория психосексуального развития».

Основные публикации: автор множества статей и книг по психоанализу, в том числе монографий: «Психоанализ в российской культуре», «Начало психоаналитического процесса». Ромашкевич Михаил Васильевич – зав. кафедрой психоанализа Института Практической Психологии и Психоанализа, тренинг-аналитик Международной психоаналитической ассоциации, член Московского психоаналитического общества. Научный редактор около 20 переводных психоаналитических монографий, сборников и словарей. Автор статей по различным проблемам психоанализа. Мазин Виктор Аронович – кандидат философских наук, зав. кафедрой теории психоанализа Восточно-Европейского Института Психоанализа. Автор более 300 научных работ, множества книг и статей по вопросам психоанализа, шизоанализа. Соколов Сергей Евгеньевич – преподаватель Восточно-Европейского Института Психоанализа. Автор ряда статей по истории, психологии и психоанализу. Шамов Владимир Александрович – зав. кафедрой основ психотерапии Восточно-Европейского Института Психоанализа, руководитель Учебно-методического центра Восточно-Европейского Института Психоанализа. Баранов Юрий Александрович – кандидат психологических наук, обучающий аналитик и супервизор Национальной Федерации Психоанализа, зав. кафедрой психодиагностики Восточно-Европейского Института Психоанализа. Автор более 130 работ по психологии и психоанализу. Змановская Елена Валерьевна – практикующий психолог-психоаналитик, профессор кафедры психотерапии Восточно-Европейского института психоанализа. Специализация в области психологии: клинический психолог, психолог-консультант, психоаналитик. Автор более 150 статей, учебных пособий и монографий, в том числе: «Современный психоанализ» (2011), «Девиантное поведение личности и группы» (2010) [5].

Проблема поиска своей идентичности важна для каждого человека, но в большей степени для молодого поколения. Одним из основных инструментов формирования личностной идентичности и социализации выступает глобальная сеть.

На этапе социализации личности глобальная сеть позволяет создавать цифровое альтер-эго как, своего рода, электронный дубликат личности, включая в такой конструкт любые желаемые черты и характеристики. Сетевое общество не является зеркальным отражением группы индивидуумов, которые действуют в реальном мире. Цифровая личность – нечто иное, более странное и глубокое явление, чем обычно считают.

Принято считать, что в основном социальные сети служат для того, чтобы рассказать, заявить о себе большой аудитории. Из этого следует, что при анализе какого-либо профиля, необходимо учитывать, что информация, которую демонстрирует человек – это неполная картина.

Людмила Михайловна Мартыанова – профайлер-верификатор, полиграфолог в своём исследовании социальных сетей обратила внимание и описала какие «аватары» могут стоять у молодого поколения.

Отсутствие аватара – если пользователь не новичок, то это может говорить о скрытности и нежелании предоставлять о себе какую-либо информацию. Собственное фото на аватаре говорит, наоборот, о человеке открытом, имеющем собственную позицию, такие люди меньше всего склонны к притворству и, как правило, они говорят то, что думают. Животные на аватаре – каждое животное имеет в сознании человека определенный набор качеств. У кошки это независимость, у собаки – верность, у змеи – мудрость именно эти качества считают в себе главными люди, скрывающиеся под этими масками. Аватары с героями – мультфильма показывают, какими качествами хозяин данного аватара хотел бы обладать. Знаменитости, политики на аватаре мужчин и женщин могут говорить о разном, например, у мужчин это может быть заявлением о своих пристрастиях, а у женщин – особенно если это изображение известной личности (модели) – может быть признаком недовольства своим внешним видом. Супермен, герой – часто за аватаром с изображением «силового» героя скрывается подросток мужского пола. Отображение «мощности» на аватаре является свидетельством подсознательной обеспокоенности отсутствием безопасности, если он стоит у взрослого человека, то это может быть причиной заниженной самооценки. Изображения красивых женщин – за такими картинками скрываются женщины, которые активно ищут новые виртуальные знакомства с мужчинами, они активны и неназойливы в общении, любят комплименты. Необычные, шокирующие – по шокирующим аватарам распознаются пользователи, которые любят удивлять, или даже пугать других и вызывать возмущение других людей, зачастую они стоят у подростков. Злые, агрессивные – «злые» картинки на своих аватарах обычно помещают люди, которые стремятся к одиночеству. Это чувствительные и легкоранимые люди. Владелец эксклюзивных аватаров – это человек независимый, знающий себе цену. Часто сменяющиеся аватары – очень частая смена аватара, говорит о нестабильности, повышенной потребности свежих впечатлений. Глаза –

аватары с изображением глаз выбирают себе люди, имеющие трезвый взгляд на жизнь, позволяющие себе всегда отстоять свою точку зрения, владелец такого аватара стремится обратить внимание на себя. С юмором, надписью – такие аватары часто используют пользователи, которым есть что сказать этому миру. Абстрактные – такие аватары предпочитают настоящие концептуальные мыслители, которые склонны к художественным начинаниям. Природа – скрывающийся за подобной картинкой человек склонен к нестандартному мышлению. Он не любит рассказывать о самом себе, как правило, такие люди являются романтиками.

Фотографии на фоне дорогих машин, яхт и роскошных вещей указывают на желание человека всем доказать свою состоятельность, такие люди часто нуждаются в общественном признании. Отсутствие профиля тоже может рассказать о человеке: нежелание освещать личную жизнь; большая занятость человека (работа, путешествия, бизнес) [6].

Хочется отметить, что альтер-эго – это вторая, скрытая сущность человека, личность внутри личности, второе «Я». Однако конструирование цифрового альтер-эго не происходит без причины, это явление может быть следствием внешних или внутренних факторов (обида, уверенность в постоянной собственной правоте, нежелание делать то, что от тебя хочет общество и т.д.). Его наличие может привести к отклоняющемуся поведению (девиации). На сегодняшний день каждый второй человек имеет аккаунт в социальной сети и, как известно, большая часть пользователей – подростки. Отсутствие контроля в социальных сетях, недостаточное внимание к данной ситуации, приводит к «неправильной» социализации детей и общества в целом.

Применение психоанализа, как метода исследования основных мотивов поведения человека может способствовать раскрытию потенциала цифрового альтер-эго как важного звена в цепочке процесса социализации.

## Литература

1. Зиновьева, Л.И. Формирование идентичности студентов в виртуальном пространстве / Л.И. Зиновьева // Образование в полиэтнокультурной среде: состояние, проблемы, перспективы: Материалы VII Международного молодёжного научно-культурного форума / под науч. ред. Л.В. Ахметовой. – Томск: Издательство ТГПУ, 2017. – 312
2. Шкаев, Д.Г. Цифровое альтер-эго как важный аспект в междисциплинарных исследованиях девиаций молодого поколения / Д.Г. Шкаев // Международная молодёжная научная школа «Междисциплинарные исследования: новые форматы и направления в полиэтнокультурном образовательном пространстве» / под науч. ред. Л.В. Ахметовой. – Томск: Томский ЦНТИ, 2018. – 302 с.
3. Гадельшина, Т.Г. Методология и методы научных исследований: учебное пособие / Т.Г. Гадельшина, И.Л. Шелехов; ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет». – Томск: Издательство ТГПУ, 2017. – 264 с.
4. Решетников Михаил Сергеевич / главный редактор: А.С. Губанова // Психологическая газета.
5. Рейтинг лучших психоаналитиков России / главный редактор: А.С. Губанова // Психологическая газета. – 2007.

6. Мартыанова, Л.М. О чем говорит ваша страница в соцсетях / Международная Академия исследования лжи. – 2018.

УДК 159.947; 159.947.5

ГРНТИ 06.81.65

## **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕРСОНАЛА СРЕДСТВАМИ CRM СИСТЕМ**

### **DEVELOPMENT OF A SYSTEM EMPLOYEES' PERFORMANCE APPRAISAL BY LEVERAGING THE CRM SYSTEMS**

***К.С. Ветошкина***

Научный руководитель: Н.А. Гаврикова, старший преподаватель

*Томский политехнический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* эффективность деятельности, методы оценки эффективности, CRM-система, показатели эффективности.

*Key words:* efficiency of activities, methods of assessing efficiency, CRM-system, performance indicators.

*Аннотация.* В данной работе описан современный инструментарий оценки эффективности персонала с помощью CRM-систем. Рассматриваются основные методы оценки персонала, проведен анализ современных CRM-систем.

На сегодняшний день вопрос о том, как качественно оценить эффективность деятельности персонала поднимается довольно часто. Слаженно работающая система оценки персонала – это неотъемлемый инструмент любого руководителя, позволяющий ему принимать решения быстро и правильно. Несомненно, разработка системы оценки эффективности является довольно трудоемким процессом для любой организации. Но, нельзя не отметить, что организации с каждым годом все больше зависят от информационных технологий для решения такого рода проблем/задач. На сегодняшний день на рынке представлены программные продукты, с помощью которых можно автоматизировать оценку эффективности персонала. Это такие программы как:

- KPI-Drive (узкоспециализированный программный продукт, рассчитывает только показатели KPI);
- 1С. Оценка персонала (использует базовые методы оценки персонала);
- ТопФактор: управление талантами (сфокусирован в большей степени на оценке кандидатов на определенную должность, преимущественно нацелен на пользование HR-специалистами);
- CRM-системы [1].

Для оценки эффективности деятельности персонала используются различные методы. Чаще всего прибегают к общей квалификации, которая делит их на три группы:

- Качественные;
- Количественные;
- Комбинированные.

Качественные методы оценивают сотрудника без применения количественных данных и включают в себя: определение качеств сотрудника; оценка сотрудника только руководителем или коллегами; разговор сотрудника с экспертами.

Количественные методы являются более объективными и выражаются в цифрах. К таким методам относится балльная оценка, рейтинг и свободная оценка.

Комбинированные методы включают в себя как описательные, так и количественные методы. Сотрудника оценивают по определенной шкале, либо суммой оценок.

Все вышеперечисленные методы имеет существенные недостатки для оценки эффективности персонала. Применяя качественные методы недостатком, является тот факт, что он не имеет управляемых критериев, нет возможности проанализировать полученные данные и собрать статистику. Многие ученые расценивают этот тип как ненадежный и ненаучный. Количественные методы не дают возможности руководителю провести оценку независимо от стандартов или нормативов. В качественных методах не учитывается специфика работы сотрудника, что ограничивает объективность в оценке его эффективности.

Поскольку универсальных методов нет, поэтому каждая организация, используя базовый метод вынуждено подстраивать его под себя для разработки собственной системы оценки. Для этого необходимо разработать определенный набор показателей для каждого сотрудника, учитывающие специфику отдела или подразделения организации. При разработке системы оценки персонала, необходимо определить цели каждого сотрудника и сформировать критерии достижения этих целей. Далее определяются правила, которые следует соблюдать при разработке показателей, либо критериев оценки эффективности сотрудника. Между показателями могут возникать связи.

Автор рекомендует делать классификацию показателей в виде структуры, которую можно будет декомпозировать, для более качественного анализа на предмет дальнейшей практической применимости выявленных показателей. Общая схема действий при разработке показателей эффективности выглядит следующим образом (см. рис. 1). Кроме того, собирать данные по каждому из показателей довольно трудоемко.

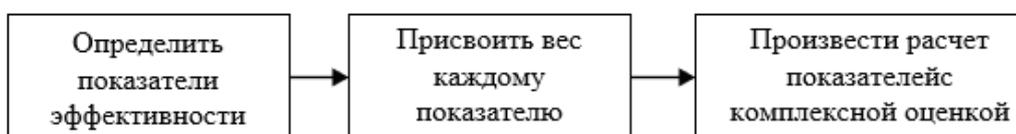


Рис. 1. Схема действий при разработке показателей эффективности

Выходом из такой ситуации является автоматизация данного процесса, очень часто базирующаяся на внедрении CRM-системы. Данные системы позволяют автоматически производить расчет требуемых показателей исходя из заданных параметров и представлять всю аналитику не только по конкретному сотруднику, но и в комплексе по отделу или подразделению.

CRM бывают трёх видов: операционный CRM, аналитический CRM и коллаборационный CRM, то есть CRM сотрудничества. Подобные системы помогут любым малым и крупным компаниям России выполнять следующие функции:

- Управление контактами;
- Управление взаимодействиями с клиентами;
- Управление сделками;
- Управление документооборотом;
- Хранение базы данных;
- Планирование деятельности;
- Генерация отчетности;
- Автоматическая подготовка коммерческих предложений;
- Анализ и определение целевой аудитории

А также в качестве вспомогательного функционала следующие функции:

- Эффективно следить за персоналом в удобное время;
- Планировать повышение качества работы;
- Разрабатывать стратегию бизнеса [2].

Наиболее известные CRM-системы для крупных и малых компаний следующие: «SugarCRM», «1С:CRM Стандарт», «ASoft CRM», «Monitor CRM», «BPMonline CRM», «Zoho CRM», «Salesforce (Sales Cloud) CRM», «AmoCRM», «Teamlab CRM», «CRM Мегаллан», «1С-Битрикс», «Quick Sales CRM», «Sales Expert CRM», «FreshOffice CRM», «RegionSoft CRM» [3].

Согласно аналитической базе TAdviser за период наблюдений с 2005 г. по октябрь 2017 г. в таблице представлены ведущие игроки рынка [4].

#### **Топ-10 CRM в базе TAdviser по количеству реализованных проектов на октябрь 2017 г.**

<b>№</b>	<b>Название продукта</b>	<b>Количество проектов</b>
1	BPM'online	357
2	Microsoft Dynamics CRM	332
3	1С:CRM	269
4	БИТ:CRM 8	160
5	Terrasoft CRM	120
6	Клиент-Коммуникатор (Клик)	111
7	ASoft CRM	108
8	Оптимум АСУМТ	85
9	Oracle Siebel CRM	79
10	FreshOffice CRM	56

Также автором был проведен анализ наиболее популярных на сегодняшний день CRM-систем, который представлен в таблице ниже.

### Анализ популярных CRM-систем

№	CRM-систем	Возможности интеграции	Облачное решение	Коробочная версия
1	«Битрикс»	1С, интернет-магазины, телефония, мессенджеры	Минимальный тариф – бесплатно (месяц) Максимальный тариф – 9 990 руб./мес.*	Минимальный тариф – 59 000 руб. (12 аккаунтов) Максимальный тариф – 3 499 000 руб. (неограниченное кол-во аккаунтов)
2	«Мегаплан»	1С, телефония, учет рабочего времени EPIR, Alytics, Dadata, Worksmen, сервисы e-mail рассылок и др.	Минимальный тариф – 279 руб./мес.* Максимальный тариф – 629 руб./мес.*	Минимальный тариф – 38 000 руб. (10 лицензий) Максимальный тариф – 350 000 руб. (неограниченное кол-во лицензий)
3	amoCRM	Все почтовые системы, онлайн чаты, телефония, веб-сайты и сервисы	Минимальный тариф – 499 руб./мес.* Максимальный тариф – 1 499 руб./мес.*	–
4	Microsoft Dynamics CRM	Outlook Ms Office Gmail Yahoo телефония	Минимальный тариф – 7 185,5 руб./мес.* Максимальный тариф – 13 121,4 руб./мес.*	–
5	BPM'online	Технология OData, веб-сервисы, библиотеки DLL, синхронизация с мессенджерами и социальными сетями	Минимальный тариф – 980 руб./мес.* Максимальный тариф – 2 600 руб./мес.*	–
* Подробнее о тарифах можно узнать на официальных сайтах компаний, данные актуальны на 22.11.2018 г.				

Достоверную и объективную оценку эффективности персонала в детализированном виде, на сегодняшний день можно получить только путем

использования CRM-системы. Функции CRM-системы позволяют получить удобный доступ к расписанию, в котором сотрудник может планировать собственное рабочее время, отмечать результаты выполнения запланированных дел или поставленных задач, просматривать расписание коллег для оценки трудозатрат. В свою очередь, в распоряжении руководства оказываются инструменты для контроля загруженности и эффективности работы подчиненных. Благодаря возможности связывать все задачи с соответствующими контрагентами, контактами, сделками есть возможность проводить автоматический анализ данных. Генерация задач автоматически по бизнес-процессу позволяет освободить сотрудников от рутинных операций, наиболее рационально распределяя рабочее время.

### **Литература**

1. Обзор программ КРП-автоматизации [Электронный ресурс]: Набр: практ. жур.
2. Хайров, Р.Р., Кузнецова, Е.Г. Организационное и информационное обеспечение управления разработкой конкурентной стратегии предприятия / Р.Р. Хайров, Е.Г. Кузнецова // *Фундаментальные исследования*; Пенза: Издательский Дом «Академия Естествознания», 2013. – № 8–1. – С. 159–163.
3. Юленков, С.Е. Обзор современных CRM-систем в России по областям применения и по функциональным возможностям / С.Е. Юленков // *Актуальные проблемы авиации и космонавтики*. – Красноярск: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева». – 2016. – № 12–1. – С. 737–739.
4. Российский рынок CRM // Tadviser [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tadviser.ru/index.php/CRM>.

УДК 332.14:005.42:661.12:004(571.16)  
ГРНТИ 06.61.33

**МОДЕЛИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНЫХ  
ИННОВАЦИОННЫХ КЛАСТЕРОВ:  
КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ И КЛАСТЕРНЫЙ АНАЛИЗ  
НА ПРИМЕРЕ «SMART TECHNOLOGIES TOMSK»**

**REGIONAL INNOVATION CLUSTERS DEVELOPMENT  
MODELING: CORRELATION AND CLUSTER ANALYSIS  
ON THE EXAMPLE OF “SMART TECHNOLOGIES TOMSK”**

***И.В. Гуменников, И.А. Павлова***

Научный руководитель: Е.А. Монастырский, д-р экон. наук, профессор

*Томский политехнический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* региональные кластеры, моделирование, корреляционный анализ, кластерный анализ, «SMART Technologies Tomsk».

*Key words:* regional clusters, modeling, correlation analysis, cluster analysis, “Smart Technologies Tomsk”.

*Аннотация.* В работе представлены некоторые результаты корреляционного и кластерного анализа предприятий кластера «SMART Technologies Tomsk». Источниками данных служат статистические наблюдения федерального и регионального уровня, а также данные открытой бухгалтерской отчетности предприятия, полученные из системы «За честный бизнес». В выборку входят 104 предприятия. Для построения корреляция используются относительные показатели роста объема производства товаров и услуг, доли инновационной продукции, доли затрат на технологические инновации. Кластеризация проводилась по показателям фактического объема производства товаров и услуг, объема производства инновационных товаров и услуг, затрат на технологические инновации. Характеристики всего кластера определяется 5–6 предприятиями с наибольшими объемами выручки.

В 2015 году Правительством РФ дано распоряжение создать на территории Томской области инновационного территориального центра «ИНО Томск» [1]. В числе прочего в «дорожной карте» документа предусмотрено создание инновационного территориального кластера «Фармацевтика, медицинская техника и информационные технологии Томской области» (в дальнейшем кластер получил название «SMART Technologies Tomsk», далее – Кластер). Целью существования Кластера является: «Масштабирование высокотехнологичных бизнесов, достижение мирового уровня инвестиционной привлекательности и расширение экспорта продукции и услуг на основе кооперационных проектов компаний, университетов и научных организаций, и формирование проектных альянсов, как ключевой формы кооперации организаций-участников кластера». В данной работе авторы проводят корреляционный и кластерный анализ совокупности участников Кластера для выявления групп предприятий со схожими характеристиками.

Для анализа использовался единый массив информации, который формировался из следующих источников:

1. Федеральное статистическое наблюдение в разрезе Томской области. Данные по формам:

- № 4-инновация «Сведения об инновационной деятельности организации» за 2007–2017 гг.;
- № 2-МП инновация «Сведения о технологических инновациях малого предприятия» за 2015 г.;
- № МП-сп «Сведения об основных показателях деятельности малого предприятия» за 2015 г.;

2. Региональное статистическое наблюдение Томской области. Данные по формам:

- региональное приложение к форме № 4-инновация «Сведения об инновационной деятельности организации» за 2006–2011 и 2016 гг.;
- региональное приложение к форме № 2-МП инновация «Сведения о технологических инновациях малого предприятия» за 2006–2011 и 2016 г.

3. Данные открытой бухгалтерской отчетности предприятий (бухгалтерский баланс, отчет о финансовых результатах):

– Информационная система «За честный бизнес» [2].

Последний источник позволил закрывать лакуны федеральной и региональной статистики, а также использовать их для перепроверки данных официальной статистики.

В логике использования имеющихся данных статобследований с восполнением недостающей информации из данных финансовой отчетности через информационную систему «За честный бизнес» проведена работа по всем предприятиям кластера «SMART Technologies Tomsk», разделенным на подкластеры «Информационные технологии», «Фармацевтика» и «Фармацевтика и медицинская техника» по принципу специализации предприятий на определенных видах экономической деятельности. Корреляционный и кластерный анализ проводился на основе следующих переменных: дата создания предприятия; возраст предприятия на 2016 год; рост объема производства товаров и услуг 2015/2016; доля инновационной продукции; доля затрат на технологические инновации; производство товаров и услуг в 2016; производство инновационных товаров и услуг в 2016; производство товаров и услуг в 2015; затраты на технологические инновации. По всем переменным распределение не является нормальным. В данном случае мы, по-видимому, столкнулись с ограничениями применения математических методов обработки статистической информации на выборках, относящихся к «мягким» системам. Общий объем выборки составил 104 предприятия. Для расчетов использовался статистический пакет «PASW Statistics 18».

При прочих равных условиях, у компаний кластера (104 организации) присутствует статистически значимая ( $p < 0,01$ ) корреляция между показателями роста производства товаров и услуг и долей инновационной продукции (табл. 1), причем для предприятий фармацевтического направления она значительно слабее. Связи роста выручки и доли затрат на технологические инновации не выявлено.

Таблица 1

**Парные корреляции показателей роста объема производства товаров и услуг и доли инновационной продукции**

		<b>Рост 2016 / 2015</b>	<b>Доля инн. прод-ии</b>
<b>Рост 2016 / 2015</b>	Корреляция Пирсона	1	0,303
	Значимость (2-сторонняя)		0,002
<b>Доля инн. прод-ии</b>	Корреляция Пирсона	0,303	1
	Значимость (2-сторонняя)	0,002	

Кластерный анализ демонстрирует очень большую чувствительность к показателю «Объем производства товара и услуг». Предприятия с самой большой выработкой выделяются в отдельные самостоятельные кластеры. 6 первых крупнейших предприятий по объему производства товаров и услуг (5 из 6 являются компаниями кластера «Фармацевтика») образуют 2–3 кластера, остальные – образуют один большой кластер. Если убрать 6 лидеров и более пристально взглянуть на оставшиеся предприятия, то они выделяются в группы по признакам «Объем производства товаров и услуг», «Объем производства инновационных товаров и услуг», «Затраты на технологические инновации» (рис. 1), что позволяет в дальнейшем проводить работу с предприятиями кластера по выявлению закономерностей развития.

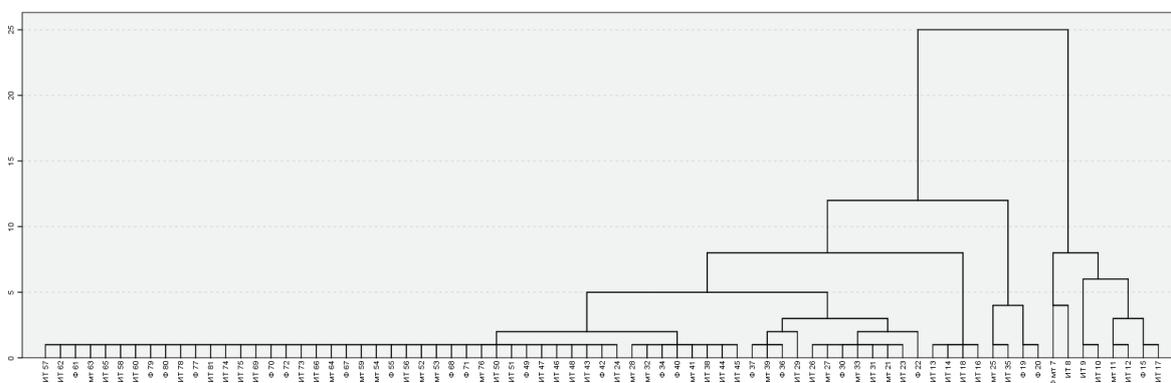


Рис. 1. Кластеризация компаний кластера «Smart Technologies Tomsk» без учета 6 компаний-лидеров по объему производства товаров и услуг

Ненормальное распределение переменных в выборке затрудняет интерпретацию результатов. Определяющим показателем для группировки предприятий является объем выручки, который положительно коррелирует с показателем доли инновационной продукции. Крупнейшие предприятия по объемам производства товаров и услуг имеют наибольшее влияние и диктуют направление развития для всего кластера.

Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 18-410-700006 р\_а «Исследование процессов естественного формирования региональных кластеров».

### Литература

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 14.01.2015 № 22-р. «О Концепции создания в Томской области инновационного территориального центра “ИНО Томск”». – 76 с.
2. Портал «ЗА ЧЕСТНЫЙ БИЗНЕС» [Электронный ресурс].

## **СМЫСЛОВЫЕ ОРИЕНТАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ КОЛОНИИ**

### **SEMANTIC ORIENTATION AMONG STUDENTS OF THE SENIOR CLASSES OF EDUCATIONAL COLONY**

***М.Е. Иванова***

Научный руководитель: Е.П. Молчанова, канд. психол. наук, доцент

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* воспитательная колония; смысловые ориентации; цель жизни; результат жизни.

*Key words:* young offenders; semantic orientation; goal of life; the result of life.

*Аннотация.* В статье рассматривается одна из проблем ценностных ориентаций личности обучающихся старших классов воспитательной колонии. Обращается внимание на условия развития подростков в пубертатный период. Подчеркивается актуальность этого периода для формирования смысловых ориентаций в старшем подростковом возрасте.

С античных времен вопрос смысла жизни волновал умы философов и ученых. Несмотря на столь продолжительный срок исследования этой темы во многих сферах, таких как: философия, культурология, психология, религия, она все еще остается актуальной, так как относится к экзистенциальным вопросам. Казалось бы, что с прогрессом науки и накопленными знаниями человек стал ближе к разгадке, но в этом и есть весь парадокс. В данной работе мы будем рассматривать лишь часть данного вопроса, а именно «смысложизненные ориентации у обучающихся старших классов воспитательной колонии». Данная тема актуальна по нескольким причинам. Во-первых, в настоящий момент рост преступности среди несовершеннолетних в Томской области увеличился. Среди рейтинга городов РФ в 2010 г. Томская область находилась на 35 месте. В феврале 2019 г. Томская область заняла в рейтинге 27 место по количеству преступлений, совершенных несовершеннолетними. Важность подросткового периода в формировании смысложизненных ориентаций, а также определения индивидуального смысла жизни отмечается многими учеными (Д.А. Леонтьев, Н.Л. Карпова, В.Э. Чудновский, Г.А. Вайзер, А.А. Бодалев и др.), однако категория несовершеннолетних с девиантным поведением остается мало изученной. Во-вторых, наблюдается мировая тенденция к переходу от процесса «устранение последствий» к процессу «профилактика», а значит, перед обществом стоит задача – научиться эффективно распознавать отклоняющееся от нормы формирование у подростков смысложизненных ориентаций и проводить своевременную профилактическую работу.

Теоретическую основу исследования составили труды: К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, А.Г. Асмолова, Л.И. Анцыферовой, А.А. Бодалева, Ф.Е. Василюка, Л.С. Выготского, Д.А. Леонтьева, А.Р. Лурии, В.Ф. Петренко, В.А. Петровского, К. Роджерса, М. Рокича, В. Франкла, Э. Фромма, В.Э. Чудновского и др.

В отечественной психологии есть два основных значения понятия «смысложизненные ориентации». Первое значение подобно понятию «ценностные ориентации». Второе связано с «Тестом смысложизненных ориентаций» (СЖО), разработанным Д.А. Леонтьевым (2006). В данном понимании к смысложизненным ориентациям относятся следующие категории: цели в жизни, процесс жизни и результативность жизни. Таким образом, смысложизненные ориентации характеризуются наличием или отсутствием целей в жизни, которые придают ей осмысленность, направленность и временную перспективу; восприятием человеком процесса собственной жизни как эмоционально наполненного, интересного и содержащего смысл; а также удовлетворенностью прожитым отрезком жизни; то есть ощущением, что жизнь являлась продуктивной и наполненной смыслом [1].

Близкие по смыслу определения представлены и в зарубежной литературе. Они также включают, как упоминалось ранее, цели и значимость.

Для того, чтобы прийти к одному пониманию «смысложизненных ориентаций», предлагаем рассмотреть такое понятие, как «смысл жизни», которое направит нас в нужное русло рассуждений.

Еще в древнегреческой философии возникал вопрос о смысле жизни. Сенека, воспевал внутреннюю свободу человека и освобождение его от страстей, призывал к мужественному преодолению страха смерти, возвышал храбрость ее принятия. Вместе с тем, он задал один из основополагающих вопросов качества жизни, ее наполненности и морального аспекта: «Если человек желает жить, то знает ли он, как следует жить» [2].

Эпикур учил тому, что конечная цель блаженной жизни – телесное здоровье и душевная безмятежность. Он стремился видеть смысл жизни в удовлетворении своих потребностей, нахождении в жизни самооценности.

Платон, в свою очередь, полагал, что смысл жизни заключается в самосовершенствовании – надо развить и тело, и душу, то есть развить себя физически, психически, умственно и духовно. Человек должен пройти по «лестнице любви» и добраться до самой верхней ее ступени.

Согласно взглядам Аристотеля жизнь, в которой отсутствует любовь и друзья, – это жизнь, лишенная крайне необходимого блага. Мы видим, что Аристотель подошел к пониманию человека с той позиции, что человек – существо социальное, в развитии которого общество играет центральную роль, а также влияет на ощущение «счастья» индивидуумом.

Рассмотрим более современные представления о смысле жизни.

В.И. Меренков утверждает, что за одним и тем же термином «смысл жизни» скрываются три совершенно различных понятия. Это, прежде всего, философский смысл жизни, синонимом которого является термин «предназначение» и его аналоги. Второе понятие – смысл жизни пост-фактум, смысл, который определяется, когда человек прожил свою жизнь или завершённый период ее. Третье понятие, обозначаемое термином «смысл жизни», – это психологический смысл жизни отдельного человека совместно с его регуляторной функцией.

К.А. Абульханова-Славская говорит о том, что смысл представляет собой не только стремление к чему-либо, но и само переживание, которое возникает в ходе реализации этого стремления. То есть под смыслом жизни понимается «психологический способ переживания жизни в процессе ее осуществления» [3].

В нашей работе мы будем рассматривать смысл жизни именно с этой позиции, добавив лишь то, какие именно переживания испытывают представители определенной социальной группы, а именно, обучающиеся старших классов воспитательной колонии.

Смыслоразностные ориентации отражают то, насколько в жизни индивидуума присутствует значимая цель, в какой степени он считает процесс своей жизни насыщенным и интересным, и в какой степени он удовлетворен теми результатами, которых уже достиг [4].

Согласно мнению В.Э. Чудновского, смыслоразностные ориентации должны быть «продуктивными», т.е. адекватными и способствовать позитивному развитию личности.

Таким образом, смыслоразностные ориентации представляют собой отражение наполненности и осознанности жизни индивидуума, притом они не должны наносить вред личности или окружающим, а также способствовать развитию личности.

В отечественной науке давно утвердилось мнение, что природные факторы имеют значение в развитии, являясь основой развития личности.

Один из важнейших моментов в становлении личности – пубертатный период, который можно охарактеризовать как «всплеск гормонов». От того, как будет пройден подростком этот сложный период, во многом зависит его дальнейшая жизнь.

Смыслоразностная концепция начинается складываться к подростковому возрасту. Именно в этот период появляются вопросы, связанные с определением себя, своего места в социуме, решаются задачи принятия своей новой взрослой идентичности.

Преобладающей смыслоразностной ориентацией в подростковом возрасте является ориентация на процесс жизни. Это означает, что гиперболизированное чувство взрослости заставляет подростков совершать большое количество действий и поступков для подтверждения своей самостоятельности. Однако, так как именно в подростковом возрасте происходит

становление «жизненной перспективы», для подростков значимой становится и ориентация на цель. А наименее значимой выступает ориентация на результат, что объясняется психологическими особенностями развития личности на данном этапе онтогенеза.

Мы видим, что уже к подростковому возрасту начинается складываться смысложизненная концепция личности, т.е. стержневая направленность, ее смысл жизни. Она содержит в себе те ценности, которые и составляют основу личности. Формировать идентичность подростка – основная задача социума. Она предполагает принятие подростком системы ценностей, существующей в обществе. В подростковом же возрасте высок риск формирования смысложизненного кризиса, который может привести к неврозам, депрессиям, попыткам решить проблемы путем употребления алкоголя, наркотиков и даже путем суицида [5].

Рассмотрев выше сказанное, можно подвести итог:

1) Смысложизненные ориентации, как и любые психические образования, имеют свою динамику;

2) Значимую роль в формировании смысложизненных ориентаций играет пубертатный период, точнее то, как социум повлиял на личность в данный момент онтогенеза;

3) Для снижения уровня преступности среди несовершеннолетних следует проводить профилактическую работу, направленную на формирование адекватных ценностей у подростка.

## Литература

1. Леонтьев, Д.А. Тематический апперцептивный тест [Смешанный комплект] / Д.А. Леонтьев. – Москва: Смысл, 2000. – таблицы – 31 шт., книга – 1 экз.
2. Сенека, Л.А. Нравственные письма к Луцилию // Азбука-Классика. – 2015. – С. 177.
3. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни // Мысль. – 2001. – С. 39.
4. Каунова, Н.Г. Исследование смысложизненных ориентаций и значимости смысла жизни современной молодежи. [Электронный ресурс]. – М., 2006.
5. Андреева, И.Н. Основы психологии и педагогики: учеб.-метод. комплекс для студентов техн. специальностей / И.Н. Андреева, Н.Н. Струнина, Н.Н. Петриашвили. – Новополюк: ПГУ. – 2010. – С. 352.

УДК 159.947; 159.947.5

ГРНТИ 15.21.45

## **ПРОБЛЕМА ЗАНЯТОСТИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ**

## **THE PROBLEM OF EMPLOYMENT OF MODERN STUDENTS**

*А.А. Иванова*

Научный руководитель: Л.В. Ахметова, канд. психол. наук

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* занятость студентов, потребности, анонимный опрос, распределение времени, учёба и работа, ответственность, жизнь.

*Key words:* student employment, needs, anonymous survey, time distribution, study and work, a responsibility, life.

*Аннотация.* В данной статье рассмотрена проблема занятости современных студентов. Тема является актуальной и изучаемой на сегодняшний день. Цель статьи заключается в выяснении распределения жизненного времени студентов в течение 24 часов в сутки. Проведено пилотажное исследование обучающихся 1 курса Томского государственного педагогического университета, в ходе которого была выявлена ещё одна проблема – неэффективное, неверное распределение времени.

Выбранная тема является актуальной и изучаемой на сегодняшний день.

Актуальность проблемы занятости современных студентов связана с тем, что в настоящее время они тратят большое количество времени на удовлетворение собственных потребностей, а именно, на решение важных, с их точки зрения, нужд. Одной из таких потребностей является обучение, а второй – работа. Студенты являются особой социально-демографической группой, основными характеристиками и преимуществами которой являются гибкость к изменяющимся условиям, социальная мобильность, относительно легкая адаптация к инновациям. Студенты отличаются от других молодежных социально-демографических групп включенностью в образование, что является социально полезной деятельностью на данном этапе социального развития. Но на данный момент наблюдается снижение уровня жизни среднего слоя населения при одновременном распространении высоких стандартов жизни, развитие платных образовательных услуг, безработица. Все это заставляет студентов обращаться к поиску работы [1]. Рабочее время большинства студентов уплотнено до предела, рабочий день не нормирован, и часто не удается завершить все запланированные дела к заданному сроку. Поэтому работа конкурирует с обучением по занятости во времени. Соответственно, студенты пропускают занятия по причине нахождения на работе, в меньшей степени посещают библиотеку по этой же причине. В связи с работой возникают определённые проблемы, которые, в большей степени, связаны с ответственностью за неё.

Целью данной работы является выяснение того, как распределено жизненное время у студентов в течение 24 часов.

Для этого было проведено пилотажное исследование, в виде анонимного опроса, студентов 1 курса Томского государственного педагогического университета, средний возраст которых составил 17–19 лет.

Опрос состоял из стандартных вопросов, к примеру, какое количество времени уходит на гигиенические процедуры, еду, социальные сети и прочее. К вопросам предлагались варианты ответа в виде количества часов, которые тратят студенты на те или иные потребности (<1 часа, 1–2 часа и так далее). Промежутки времени были предложены не без

причины, для того, чтобы выявить задумываются ли абитуриенты о потраченном времени, умеют ли его распределять. Как отмечалось выше, работа конкурирует с учёбой, но, обучаясь на 1 курсе 90% опрошенных не работают, а отдают предпочтение, исключительно, учебной деятельности, образованию и лишь 10% совмещают учёбу с работой. Несмотря на то, что большинство студентов не работают выявились следующие, неожиданные результаты:

Суммировав варианты промежутка времени, указанного студентами, сутки тех, кто работает, а именно 10% опрошиваемых, усреднено, составили 29 часов, что касается 90% их сутки колеблются в промежутке от 26 до 49 часов, при норме 24 часа.

В ходе исследования возник интерес к следующему: на что студенты тратят большее количество времени? И было выявлено, что это интернет и сон.

Современный мир немыслим без интернета. В наше время интернет-бесконечный источник информации, неформального общения, виртуальных развлечений, способ найти друзей по интересам, заказать товар из любой точки мира, но это довольно дорого, способное завлечь, заставить забыть о времени, работе и реальных друзьях. Данные исследования это доказывают: большая часть студентов проводят время в сети интернет в промежутке от 7 до 29 часов, при этом не задумываясь о норме одних суток. В очередной раз это говорит о том, что время не представляет для них ценности.

На вопрос «Какое количество времени уходит у вас на сон?» обучающиеся дали следующие ответы: 13% – «3–5 часов», 81% – «6–8 часов», 6% – «9 и более». Большая часть студентов знает про норму здорового сна и придерживается ее для сил в новом рабочем дне, но несмотря на это, сон отнимает достаточное время, которое можно было претворить в жизнь, возможно, более рациональное.

По итогу исследования, можно сделать вывод о том, что студенты не умеют структурировать и обдуманно, целесообразно распределять своё время, что является ещё одной проблемой. Насколько успешно студент воплотит в своей работе принципы эффективного использования времени, зависит в первую очередь от него самого и от его желания работать рационально, так как для того, чтобы установить четкие цели, выбрать правильные приоритеты, спланировать свое время, добиться большей эффективности в обучении и не только, нужно приложить некоторые усилия и потратить немного времени.

---

## Литература

1. Белова, О.В. Особенности совмещения учебы и работы студентам педагогических вузов [Электронный ресурс]. – 2011. – № 10. – С. 27–28. – URL: <http://psyjournals.ru/authors/67073.shtml> (дата обращения: 24.04.19).

## ГЕНЕЗИС ПОНЯТИЯ ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ GENESIS OF THE CONCEPT OF CREATIVE THINKING

*А.А. Катасонова*

Научный руководитель: Л.В. Ахметова, канд. психол. наук

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* творческое мышление, философия, творчество, личность, мышление.

*Key words:* creative thinking, philosophy, creativity, personality, thinking.

*Аннотация.* Рассматривается вопрос формирования представления о становлении и развитии понятия «творческое мышление» в разные исторические периоды. Представлены результаты изучения суждений великих психологов и философов как отечественной, так и зарубежной культуры. Дана характеристика творческого мышления авторами разных стран и исторических периодов. Сформировано логическое представление понятия «творческое мышление» и его составляющих.

Творческое мышление является одной из важнейших и интереснейших черт, отличающих человека от животных. С раннего детства у каждого из нас есть потребность в самовыражении через творчество, мы учимся мыслить творчески, несмотря на то, что эта способность не является необходимой для выживания. Творческий взгляд является одним из способов познания мира и самого себя, и именно он делает возможным прогресс, как отдельного человека, так и человечества в целом.

С давних времен ученых и философов волнует вопрос: «Что же такое творческое мышление?».

Этой проблемой занимались еще античные философы Гераклит, Демокрит, Платон, выдвигая весьма прогрессивные для того времени идеи. Для данного периода характерно разделение творчества на человеческое (ремесло, искусство) и Божественное (акт рождения, творения космоса). «Божественное творчество», главным объектом которого является мироздание, есть момент божественного созерцания. Аналогично этому и человеческое творчество есть только момент в достижении доступного человеку «созерцания».

Таким образом, античная философия отводит творчеству подчиненное значение созерцания вечного и неизменного бытия.

Фундаментальное изучение человека продолжили мыслители эпохи Возрождения (Ф. Петрарка, Д.П. Мирандола), согласно которым благо человека – главная цель социального и культурного развития. Эпоха Возрождения – это переворот в первую очередь в системе ценностей, в оценке всего сущего и отношении к нему. Возникает убеждение в том, что человек – творец. Творчество понимается как искусство в широком

смысле, гении – как носители творческого начала, а акт творчества – как «субъективный процесс в душе художника».

Пришедшая на смену Возрождению Реформация проводила аналогию между творчеством и изобретательством, делая акцент на предметно-практическую деятельность и опуская эстетическое содержание самого творчества. Великие английские философы Ф. Бэкон, Т. Гоббс, Дж. Локк расценивали творчество как удачное, но в большей мере случайное сочетание различных, уже существующих, элементов.

Представители немецкой классической философии XVIII века более углубленно изучали проблему творчества. И. Кант создает концепцию творчества, в которой описывает творческую деятельность как способ самовыражения. Философ приходит к выводу, что творческий процесс лежит в основе познавательной деятельности и является важным компонентом структуры сознания.

Позднее Ф.В.Й. Шеллинг, развивая идеи И. Канта, объясняет творческую способность воображения совокупностью сознательной и бессознательной деятельности. По его мнению, гении, как наиболее одаренные этой способностью люди, творят бессознательно, но данный объективный процесс протекает в субъективности человека. Творчество в концепциях этих авторов представляется в виде непреодолимой, бессознательной стихии, проявляющейся в процессе рождения произведений искусства. Поэтому творчество признается высшей формой человеческой жизнедеятельности художников и философов.

По мере выделения психологии в самостоятельную науку, творческое мышление становится объектом ее изучения.

Гештальтпсихология начала систематическое изучение творческого процесса и его механизмов. Гештальтисты интерпретировали понимание мышления как деятельности по последовательному преобразованию, которое продолжается вплоть до возникновения необходимой структуры. Этот процесс получил название «инсайт» (озарение). Представители данной психологической школы абсолютизировали принцип системности и впервые обосновали в нем роль прошлого когнитивного опыта субъекта, отраженного через актуальную проблемную ситуацию. Они говорили о необходимости предварительного и осознанного решения проблемы и о роли личностных характеристик в процессе творчества.

Великие психологи Вюрцбургской школы «психологии мышления» О. Кюльпе, К. Марбе, Н. Ах, продолжили изучение творческого мышления и проблем творчества. Они рассматривали проявление мышления как внутреннюю деятельность по решению определенных задач, та же, изучили прогрессивность изменения состояния на каждой стадии решения творческих задач и выделили основные этапы творческой деятельности:

«1 этап – сознательная работа: подготовка, предпосылка для интуитивного поиска новой идеи;

2 этап – бессознательная работа: созревание идеи;  
3 этап – переход бессознательного в сознание: вдохновение, инсайт;  
4 этап – сознательная работа: развитие идеи и ее оформление и проверка».

Американский психолог и представитель направления прагматизм, Дж. Дьюи же рассматривал творческое мышление как удачное сочетание идей, которое приводит к решению задачи и определил «состояние нерешимости, колебания, сомнения» как фактор творческой активности человека (Дьюи, Дж. Психология и педагогика мышления (Как мы мыслим) / Дж. Дьюи. – М., 1999).

З. Фрейд впервые попытался выделить фактор, лежащий в основе творческого мышления с помощью психоаналитического подхода к изучению творческого мышления. З. Фрейд считал, что творческое мышление является лишь поздним проявлением подавленной агрессивной и сексуальной энергии.

Позже А. Адлер трактовал возникновение творческого мышления как способ преодоления комплекса неполноценности.

Таким образом, психоанализ впервые выделил проблемы мотивов и роль бессознательного в мышлении в качестве аспектов изучения творческого мышления.

Мотивы творчества изучались так же психологами-гуманистами. Первоначальным источником творчества назывался мотив личностного роста или потребность в самореализации или же в полном и свободном использовании своих способностей и жизненных возможностей. А. Маслоу выразил эту теорию в знаменитой «Пирамиде потребностей по Маслоу», где высшим мотивом деятельности призналась самоактуализация.

Большое значение имело изучение психологии творчества в конце XIX – начале XX века отечественными психологами, филологами, литераторами, искусствоведами.

Великий отечественный психолог Д.Б. Богоявленская выделяет в качестве единицы изучения творчества интеллектуальную активность; после чего раскрывает понятие «креативной активности личности» как определенной психологической структуры, относящейся к креативному типу личности. Все великие новаторы и первооткрыватели по мнению психолога относятся именно к этому «КРЕАТИВНОМУ» типу личности.

В настоящее время существует три основных теорий соотношения творчества и интеллекта. Согласно первому мнению, творческих способностей не существует, а интеллектуальная одаренность – необходимое условие для развития творческой активности личности. Детерминантами творческого поведения являются многие факторы. Например, мотивация, ценности, когнитивная одаренность, независимость в неопределенных и сложных ситуациях. (Об этом так же говорит Д.Б. Богоявленская).

Вторая теория соотносится с представлением творческой способности как самостоятельным и независимым от интеллекта фактором. Приверженцами второй теории Дж. Гилфорд, Г. Грубер.

Третья теория предполагает, что с повышением уровня развития интеллекта повышается и уровень творческих способностей. В рамках этой теории существует концепция (Р. Стернберга), в которой интеллектуальная деятельность рассматривается в трех направлениях: отношение интеллекта с внешним миром, механизмы интеллекта и связь интеллекта с типами поставленных задач. Сочетание высокого интеллекта с высоким уровнем креативности позволяет творческому человеку хорошо адаптироваться к новой среде, активно действовать и быть независимым.

Обобщая и систематизируя имеющиеся точки зрения, выделяются следующие качественные характеристики творческого мышления:

- оригинальность – необычность высказываемых идей и принимаемых решений, их интеллектуальная новизна и, при этом, научность, отсутствие девиантности;
- абстрактность – способность выхода за пределы привычных представлений, изучение объект с разных сторон и обнаружение новых способов его применения;
- самостоятельность – способность принимать решения без помощи окружающих, ориентируясь лишь на собственные представления и суждения;
- новизна – отсутствие аналогов процессу творческой деятельности или его продукту.

## **Литература**

1. Богоявленская, Д.Б. Интеллектуальная активность как психологический аспект изучения творчества // Исследование проблем психологии творчества под ред. Я.А. Пономарева. – М.: Наука. – 1983. – С. 182–195.
2. Тихомиров, О.К. Психология мышления. – М.: МГУ, 1984. – 270 с.
3. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М., 1980.
4. Акимова, М.К. Интеллект как диагностический компонент в структуре способностей / М.К. Акимова. – М., 1988.
5. Богоявленская, Д.Б. Интеллектуальная активность как психологический аспект изучения творчества / Д.Б. Богоявленская. – М., 1983.
6. Брушлинский, А.В. К психологии творчества / А.В. Брушлинский. – М., 1967.
7. Брушлинский, А.В. Субъект: мышление, учение, воображение / А.В. Брушлинский. – М., 2003.
8. Воробьев, Г.Г. Человек-человек / Г.Г. Воробьев. – М., 1979.
9. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М., 1991.
10. Гальперин, П.Я. Введение в психологию: учеб. пособие для вузов / П.Я. Гальперин. – М., 1999.
11. Дружинин, М.Н. Психодиагностика общих способностей / М.Н. Дружинин. – М., 1996.
12. Дьюи, Дж. Психология и педагогика мышления (Как мы мыслим) / Дж. Дьюи. – М., 1999.
13. Калмыкова, З.И. Продуктивное мышление как основа обучаемости / З.И. Калмыкова. – М., 1981.

14. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М., 1976.
15. Лернер, И.Я. Проблемное обучение / И.Я. Лернер. – М., 1974.
16. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб., 1999.
17. Митина, Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л.М. Митина. – М.; Воронеж, 2002.
18. Мун, Л.П. Вы умнее, чем вы думаете / Л.П. Мун. – М., 1996.
19. Осинский, А.К. Психология самостоятельности / А.К. Осинский. – Нальчик, 1996.
20. Паустовский, К. Золотая роза. – М., 2000. – С. 21.
21. Пидкасистый, П.И. Педагогика: учеб. пособие для студентов пед. вузов / П.И. Пидкасистый. – М., 1998.
22. Пономарев, Я.А. Психология творчества и педагогика / Я.А. Пономарев. – М., 1976.

УДК 159.9.016  
ГРНТИ 15.31

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРЕАТИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

### THEORETICAL ANALYSIS OF CREATIVITY IN ADOLESCENCE

*И.В. Крапивец*

Научный руководитель: Е.П. Молчанова, канд. психол. наук, доцент

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* креативность, подростковый возраст, творчество, креативность в подростковом возрасте, подростки.

*Key words:* creativity, adolescence, creativity, creativity in adolescence, teenagers.

*Аннотация.* В статье обосновывается значимость исследования, исходные позиции взаимовлияния различных концепций, определяющих понятие креативности, рассматривается подростковый возраст с точек зрения различных деятелей науки и исследуется креативность как компонент личности подростка с помощью теоретического анализа научной литературы.

Современное общество все более заинтересовано в людях, которые мыслят нестандартно, способны выходить из проблемных ситуаций победителем самыми необычными способами. Креативное виденье позволяет пересмотреть привычный взгляд на работу, устоявшийся годами, в любой ее сфере, что позволяет посредством инноваций улучшать ее качество. Эйнштейн и Инфельд, говорили «возможность увидеть старые вопросы под новым углом зрения требует творческого воображения и является признаком реального продвижения в науке» [1, с. 124]. Креативность задает вектор развитию во многих сферах жизнедеятельности, при решении социальных, экологических, экономических и культурных проблем, актуальных на сегодняшний день.

Проблематика особенностей развития креативности в подростковом возрасте, по мнению многих исследователей, изучена недостаточно. Подростковый возраст важен для развития креативности человека как период

самовоспитания, саморазвития, самовыражения, то есть как период становления личности [2, с. 256], Успешность работы с подростками по развитию креативности в образовательном процессе во многом зависит от правильно подобранных условий микросреды, форм и методов, которые, в свою очередь, обусловлены возрастными особенностями проявления креативности, поэтому важно изучить особенности этого возраста и как в образовательно-воспитательном процессе повлиять на становление креативной личности.

На сегодняшний день, в научной литературе однозначное определение креативности отсутствует. При научном описании «креативность» отождествляют с понятием «творчество» и его производных, где возникает опасность ухода от научных основ природы креативности.

«Креативность (англ. creativity) – творческие возможности (способности) человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности, характеризовать личность в целом или ее отдельные стороны, продукты деятельности, процесс их создания. Креативность рассматривают как важнейший и относительно независимый фактор одаренности, который редко отражается в тестах интеллекта и академических достижений. Напротив, креативность определяется не столько критическим отношением к новому с точки зрения имеющегося опыта, сколько восприимчивостью к новым идеям» [3, с. 632].

В исследовании психологии креативности выделяют такие подходы, как: мотивационный, психометрический, когнитивный, социально-личностный и другие, которые дали основу известным концепциям, раскрывающим природу креативности со своей точки зрения.

Концепция креативности как многофункциональной познавательной творческой способности обрела известность после появления работ Дж. Гилфорда, Исследователь охарактеризовал два типа мыслительных операций: конвергенцию и дивергенцию и выделил их различия [4, с. 452].

Дж. Гилфорд упоминает шесть параметров креативности:

- 1) умение находить и выделять проблемы;
- 2) умение воспроизводить большое количество идей;
- 3) гибкость – умение продуцировать разнообразные идеи;
- 4) оригинальность – умение давать неординарную реакцию на раздражитель;
- 5) умение улучшать объект, добавляя детали;
- 6) умение решать проблемы, т.е. способность к анализу и синтезу [4, с. 319].

Элис Пол Торренс понимал креативность как способность к творчеству; как умение выделять и понимать проблемы; отказ от стандартных способов мышления; умение создавать новые идеи и находить нестандартные способы решения задач; способность формулировать гипотезы относительно недостающих элементов ситуации [5, с. 234].

Концепция Гилфорда и Торренса была раскритикована многими учеными, так М. Воллах и Н. Коган доказали, что мотивация достижений, соревновательная мотивация и мотивация социального одобрения блокирует самоактуализацию личности, затрудняет проявление ее творческих возможностей [6, с. 85].

Дискутируя с Дж. Гилфордом, С. Медник считает, что сущность креативности заключается в способности преодолевать стереотипы на конечном этапе мыслительного синтеза и в широте поля ассоциаций. Критерием креативности решений становится величина отклонения от стереотипа [7, с. 434].

В процессе множественных исследований оказалось, что высоко интеллектуальные испытуемые не всегда отличаются творческим поведением, при решении проблем, но не бывает креативных людей с низким интеллектом.

А. Маслоу увидит креативность как вектор самореализации личности [8, с. 304].

Можно сделать вывод, что наибольший резонанс в изучении особенностей креативности получило направление, которое исследовало связи креативности с интеллектом и личностными чертами.

Подростковый возраст понимают как особый период онтогенетического развития человека, своеобразие которого заключается в его положении между детством и зрелостью [8, с. 635].

Периодом подросткового возраста, считается возраст от 10–11 до 14–15 лет, однако до сих пор нет четкого представления о критериях, на основании которых ребенка можно отнести к уже или еще подростковому возрасту, таким образом, возрастная периодизация развития в подростковом возрасте зависит от теоретических позиций конкретного исследователя.

Одно из главных новообразований в возрасте отрочества – биологическое созревание, которое выделяется резким физическим развитием и половым созреванием. Наиболее сложным в любой периодизации считается возраст от 13 до 15 лет. Это период бурного и неравномерного роста и развития организма, что приводит к усиленной возбудимости, лабильности настроения и быстрой утомляемости [4, с. 234].

Ст. Холл связывал подростковый возраст в развитии личности с эпохой романтизма в развитии человечества. Это смежная стадия между детством и взрослым состоянием. Данный промежуток, активизирует эпоху хаоса, когда животные тенденции человека сталкиваются с условиями социальной жизни.

По своему психологическому наполнению подростковый возраст весьма неоднороден: дети младшего подросткового возраста по психическому развитию значительно отличаются от старших подростков [4, с. 234].

Шпрангер говорил: «подростковый возраст – это вращение в культуру» [9, с. 452].

Он выделил типы онтогенеза в подростковом возрасте:

- Первый тип характеризуется внезапным, сильным, переломным течением, период отрочества проживается как перерождение, в процессе которого возникает новое «Я»;
- Второй тип развития – мягкое, неспешное, постепенный рост, когда подросток прикасается к зрелой жизни без значительных изменений в собственной личности;
- Третий тип развития предполагает собою процесс развития, когда подросток сам стремительно и осознанно формирует и воспитывает себя, справляясь при помощи воли с внутренними тревожными и кризисными состояниями. Он присущ людям с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины [9, с. 784].

Л.С. Выготский говорил: «в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного» [10, с. 143].

Однако, благодаря усиленному развитию интеллекта у подростка возникает стремление к самоанализу, это дает почву для самовоспитания. У школьников развивается «Я-концепция» – комплекс представлений о себе в совокупности с самооценкой [10, с. 287].

Наименее изученным остается вопрос об особенностях развития креативности в подростковом возрасте. Это связано с тем, что на протяжении происходит развитие креативности как глубинного (личностного), а не только поведенческого (ситуативного) свойства [10, с. 368].

Подростковый возраст важен для развития креативности человека как период самовоспитания, саморазвития, самовыражения, то есть как период становления личности. Этот временной промежуток охарактеризован многими учеными как период кардинальных сдвигов в психическом и личностном развитии. В этом возрасте формируется индивидуальность и индивидуализация психических процессов, развивается интеллект [2, с. 256].

О.А. Халиваева говорила, что из-за природной подростковой гибкости, инициативному отказу от навязанных стандартов, заинтересованностью подростка в совершенствовании себя, формированию образа-Я, данный возраст можно рассматривать в качестве одного из самых сенситивных периодов для развития креативности, который влияние на становление личности в целом [11, с. 13].

Теория Л.М. Петровой на формирование креативности доказывает сенситивность подросткового этапа со стороны креативности. Согласно ее сведениям у подростков 13–14 лет креативность выше, нежели у детей 9–10 лет [12, с. 234].

Развитие креативности близко связано с таким психическим процессом, как воображение. Л.С. Выготский обратил внимание на значитель-

ные перемены в развитии воображения у подростков. Он считал, что благодаря влиянию абстрактного мышления воображение преимущественно работает в области фантазий [13, с. 237].

Как заявляет И.Ю. Кулагина, изучая характерные черты подросткового возраста, увеличение интеллектуального развития подростка напрямую связано с повышением скорости развития воображения. Соединяясь с теоретическим мышлением, воображение посылает сигнал к творческому развитию подростка. Воображение подростка, менее продукт вины, чем воображение взрослого человека, но оно богаче фантазии ребенка [4, с. 230].

Б.Ф. Ломов в качестве компонента развития креативности рассматривает общение. Для развития творческих способностей необходимо взаимодействовать с социумом, для этого нужно владеть простейшими навыками коммуникации [14, с. 173].

А. Роу, в процессе изучения биографий великих творцов, обнаружила главное сходство в их биографиях – радость при творческих открытиях в подростковом возрасте. Поэтому развитие творческих способностей и креативности начинается с формирования потребности в познании [14, с. 173].

При анализе характеристик формирования креативности исследователи выделили два главных условия развития творческих способностей подростков:

- 1) воздействие на подростка творческой личности;
- 2) создание условий для творческой деятельности подростка.

Первый пункт обосновал А.Н. Лук, он выражается в зависимости. Ученый говорил, что если у преподавателя развиты творческие способности, то ученики с креативным мышлением достигают блистательных успехов [15, с. 69]. Если преподаватель не обладает творческими способностями, напротив, одарённые дети не смогут в полной мере реализовать свои возможности. Педагог, которому чуждо творчество не сможет увидеть творческий потенциал в ребёнке, принимая оригинальность мышления за незнание рационального способа решения учебной задачи, а недостаточное прилежание в выполнении рутинных заданий списывая на лень и непослушание [15, с. 128].

Второе условие обосновал В.А. Левин, сущность которого в том, что для формирования способности к творчеству нужно развивать творческую деятельность, а не акцентировать внимание только на приобретение знаний, умений и навыков, в образовательном процессе. В этой ситуации, в качествах креативной личности отсутствует потребности и они прекращают развиваться [16, с. 56].

Таким образом, в работе был проведен теоретический анализ проблемы развития креативности в подростковом возрасте, изучены различные концепции, описывающие суть креативности, как явления, а также научные

взгляды на особенности подросткового возраста, как возрастного этапа личности.

### **Литература**

1. Т. Любарт, К. Муширу, С. Торджман, Ф. Зенасни. Психология креативности. – М: Когито-Центр, 2009.
2. Цукерман, Г.А., Мастеров, Б.М. Психология саморазвития / М. – 1995. – С. 256.
3. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. (ред.) Большой психологический словарь СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 632 с.
4. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – Москва: ТЦ «Сфера», 2001. – 230 с.
5. Торренс, Е.П. Руководство о творчестве. Englewood Cliffs, W.J., 1964. – 234 с.
6. Рытченко, Т.А. Психология и педагогика: учебно-практическое пособие. – М.: МЭСИ, 2008. – 85 с.
7. Маслоу, А. Психология бытия [Текст] / А. Маслоу. – М., 1999. – 304 с.
8. Кондаков, И.М., Мульдаров В.К. Психологический словарь. – М., 2000. – 635 с.
9. Кондаков, И.М. Шпрангер Эдуард // Психология. Иллюстрированный словарь / под. ред. А.Г. Маклакова. – М.: Прайм-Еврознак, 2007. – 784 с.
10. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей: учебное пособие / В.Н. Дружинин. – 2-е издание, расширенное, дополненное. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 368 с.
11. Халифаева, О.А. Развитие креативности подростков в образовательном учреждении / Психология обучения. – 2008. – № 9. – С. 232.
12. Ильин, Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности СПб: Питер, 2009. – 434 с.
13. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
14. Дубина, И.Н. Творчество как феномен социальных коммуникаций. – Новосибирск: СОРАН, 2000. – 173 с.
15. Лук, А.Н. Психология творчества. – М.: Наука, 1978. – 128 с.
16. Левин, В.А. Воспитание творчества: [литературное творчество детей]. – Томск: Пеленг, 1993. – 56 с.

УДК 159.95  
ГРНТИ 15.21.41

## **СЧАСТЬЕ, КАК БЫТОВАЯ КАТЕГОРИЯ НА ПРИМЕРЕ КОРОЛЕВСТВА БУТАН**

### **HAPPINESS AS A HOUSEHOLD CATEGORY ON THE EXAMPLE OF THE KINGDOM OF BHUTAN**

*И.А. Кузнецова*

Научный руководитель: Л.В. Ахметова, канд. психол. наук

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* счастье, бытовая категория, Королевство Бутан, министерство счастья, бедность, Дордже Пенджо.

*Key words:* happiness, household category, Kingdom of Bhutan, ministry of happiness, poverty, Dorji Pendjore.

*Аннотация.* В данной статье рассматривается понятие «счастья, как бытовой категории» на примере Королевства Бутан. Бутан – маленькое, бедное государство, несмотря на это люди счастливы, ведь главным в их жизни является не материальное, а духовное.

Категорию счастья в основном исследуют философия, этика и психология, и каждый человек в современном мире знает данное понятие. Однако не каждый может чётко ответить на вопрос: «Что такое счастье?». Для начала определим, что есть счастье и что есть категория.

Если верить источникам, то «счастье – это состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого призвания, самореализации» [1].

С точки зрения философии счастье рассматривается как «моральное сознание, которое обозначает такое состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения. Как и мечта, счастье является чувственно-эмоциональной формой идеала, но в отличие от нее означает не устремление личности, а исполнения этих устремлений. Понятие счастья не просто характеризует определенное конкретное положение или субъективное состояние человека, но и выражает представление о том, какой должна быть вся жизнь, что именно является для него блаженством. В зависимости от того, как истолковывается назначение и смысл человеческой жизни, понимается и содержание счастья. Поэтому данное понятие носит еще и нормативно-ценностный характер» [2, с. 303].

Многие знаменитые учёные и философы предлагали свои определения понятию «счастье». Вот некоторые из них: «Счастье – высочайшее благо» (Аристотель), «Счастье – удовлетворение наших желаний» (И. Кант), «Счастье – борьба» (К. Маркс), «Счастье – непереносимое условие прогресса» (П. Сорокин), «Счастье – показатель того, что человек нашел ответ на проблему человеческого существования, а, значит, и единства с миром, и целостности своего Я» (Э. Фромм), «Счастье – основное измерение человеческого опыта, которое включает в себя положительный эмоциональный настрой, удовлетворенность жизнью, а также оптимизм и высокая самооценка» (М. Аргайл) и др. [3, с. 23].

Наиболее общее психологическое определение счастья связано с пониманием его как ощущения полноты жизни, радости и удовлетворенности ею, которые лежат в основе здорового и эффективного функционирования личности. Все люди хотят быть счастливыми, и это, наверное, одно из самых сокровенных желаний человека. Продолжительность счастья бывает разная. Оно может быть стойким, или, наоборот, внезапным и недолгим. Феномен счастья полон парадоксов. Один из самых известных

гласит: чем больше человек стремится к счастью как цели жизни, тем дальше он от него удаляется [4].

Из вышесказанного следует, что понятие «счастья» неоднозначно и субъективно для каждого, и это касается не только различных наук, но и каждого отдельного человека.

Понятие категории сформировалось и развивалось в процессе становления философии. Первоначально оно означало основные понятия философии, отражающие высшие роды сущего и являющиеся универсальными формами мышления. Начиная с Античности и вплоть до конца XIX века, в роли философских категорий выступали лишь онтологические понятия, т.е. учения о бытии. Затем в их число стали включать и понятия гносеологии (теории познания), а позднее категориями стали называть и основные понятия конкретных наук [5].

Выходит, что категория – это довольно общее понятие, которым обозначают не только различные понятия и признаки, но и целые высказывания.

Существует ли место, где люди счастливы? Некоторые исследования доказывают, что им является Бутан. Королевство Бутан – единственное в мире государство, в котором люди по-настоящему счастливы. Но что же помогает им быть счастливыми?

Начнём с того, что своей главной целью правительство Бутана объявляет стремление к счастью каждого своего гражданина; это закреплено в Конституции в следующих строках: «Торжественно обещаем укреплять суверенность Бутана, защищать благодатную свободу, обеспечивать справедливость и спокойствие, укреплять единство, а также приумножать счастье и благополучие народа во все времена» [6].

Интересно, что общепринятое понятие валового внутреннего продукта заменено в Бутане на более уместный индикатор – «валовое национальное счастье». Это единственное в мире государство, в котором существует Министерство Счастья, то есть счастье является неотъемлемой частью национальной политики [7].

Генеральный директор Центра изучения Бутана и валового национального счастья в Королевстве Бутан – Дордже Пенджо, считает, что валовое национальное счастье важнее, чем валовый национальный продукт, в росте которого заинтересованы государства Запада, функционирующие как военная машина. Правильный путь социально-экономического развития это баланс между модернизацией и традициями. Правильный путь государственных преобразований, социальных реформ должен строиться на тщательном исследовании проблемного поля с целью установить, чем обеспечивается стремление к валовому национальному счастью [8, с. 11].

Несмотря на то, что люди в Бутане считают себя счастливыми, с 1971 года и по состоянию на 2014 год Бутан входит в число наименее развитых

стран мира. Основу экономики Бутана составляют лесное и сельское хозяйство, туризм, продажа почтовых марок. Большая часть населения живёт сельским хозяйством; из-за крутых горных склонов культивируется лишь малая площадь земель. Промышленность почти отсутствует. Мало природных ресурсов [8, 9].

Так что же способствует тому, что люди в Бутане счастливы? Ответ состоит в том, что для многих людей счастье – это не комплекс материальных благ, а сочетание духовных, возвышенных состояний, которые нельзя увидеть, а можно лишь почувствовать. В Бутане счастье заключается в простых, бытовых вещах. Людям неважно то, как и где они живут, ведь духовно они счастливы (рис. 1). В этом им помогает не только стремление государства сделать всех счастливыми, но и религия – тибетский буддизм, для которого характерны тантрические практики, т.е. особые тайные практики, которые ведут к освобождению и духовному развитию.



Рис. 1. Человек живёт в бедности, но его стены увешаны религиозными изображениями

Если вспомнить такую страну, как Индия, то можно увидеть, что в ней достаточно низкий уровень жизни. Однако, люди так сильно погружены в религию, что, не замечая мелкие бытовые трудности, живут счастливо. Если же взять в пример страны Африки, то мы не можем чётко ответить на вопрос, счастливо ли там живут люди, ведь уровень жизни довольно низкий и такой погруженности в религию как в Бутане и Индии нет. Поэтому нельзя говорить, что бедность – это показатель счастья, так как некоторые люди находят своё счастье в религии и не замечают при

этом недостатков материальных благ, кто-то же находит счастье в общении с людьми, для некоторых счастье – это просто жить. Для каждого человека оно своё, индивидуальное. Нельзя сказать, что существуют определённые критерии и показатели счастья, оно просто является чем-то своим для каждого.

Вопросы, что же такое счастье и как его измерить волнуют человечество довольно давно, но никто так и не пришёл к какому-то выводу. По данной теме в 2018 году на VIII Международном молодёжном научном форуме собирали Круглый стол «Квинтэссенция «Счастливый человек» в зеркале транснациональных процессов», на котором обсуждались вопросы, связанные со счастьем. Но поскольку данная тема изучена недостаточно, участники пришли к выводу о том, что тема счастья остаётся актуальной на сегодняшний день [10, с. 11–12].

Таким образом, с одной стороны, счастье – это бытовая категория, которая является индивидуальной не только для каждого человека в целом, но и для каждой отдельной науки. С другой стороны, счастье – это часть внутренней природы человека, которая не требует никаких внешних воздействий.

## Литература

1. Свободная энциклопедия / Википедия / Счастье / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Счастье> (дата обращения: 21.03.2019).
2. Словарь по этике / под ред. И.С. Кона. – М. – 1975. – С. 303.
3. Некрасова, Н.А. Разные толкования счастья / Некрасова Н.А. / Киев, 1983. – 23 с.
4. Универсальная научно-популярная энциклопедия / Энциклопедия Кругосвет / Счастье / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.krugosvet.ru/enc/gumanitarnye\\_nauki/psihologiya\\_i\\_pedagogika/SCHASTE.html](https://www.krugosvet.ru/enc/gumanitarnye_nauki/psihologiya_i_pedagogika/SCHASTE.html) (дата обращения: 23.03.2019).
5. Гуманитарные технологии / Гуманитарная энциклопедия / Концепты / Концепты философского дискурса / Категория / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gtmarket.ru/concepts/6880> (дата обращения: 26.03.2019).
6. Конституции стран мира / Азия / Конституция Королевства Бутан / Преамбула / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://worldconstitutions.ru/?p=228> (дата обращения: 26.03.2019).
7. Интересно / Самое интересное со всего мира / В этой стране существует министерство счастья / Путешествие в Королевство Бутан / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://interesno.cc/article/7649/v-ehtoj-strane-sushhestvuet-ministerstvo-schastja> (дата обращения: 26.03.2019).
8. Свободная энциклопедия / Википедия / Королевство Бутан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бутан> (дата обращения: 4.04.2019).
9. Ахметова, Л.В. Роль восприятия в формировании духовного мира ребёнка. Современная антропология в системе непрерывного образования. Материалы VI Всероссийского Семинара к 120-летию ТГПУ. – Томск, – 1998. – С. 189–193.
10. Ахметова, Л.В. «Новые форматы транснациональной научно-образовательной деятельности»: Материалы VIII Международного молодёжного научного форума (26–27 апреля 2018 г.) / под науч. ред. Л.В. Ахметовой. – Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2018. – С. 11–12.

## **ВЛИЯНИЕ ФОРМАЛЬНЫХ И НЕФОРМАЛЬНЫХ ИНСТИТУТОВ ПОМОЩИ НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ МИГРАНТОВ (РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ)**

### **INFLUENCE OF FORMAL AND INFORMAL HELPING INSTITUTIONS ON THE SOCIAL ADAPTATION OF MIGRANTS (REGIONAL ASPECT)**

*А.А. Лаконова*

Научный руководитель: Г.Л. Воронин, д-р соц. наук, профессор

*Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского*

*Ключевые слова:* социальная адаптация, мигранты, институты помощи, некоммерческие организации, государственные социальные учреждения, семья, работодатель, этническая община.

*Key words:* social adaptation, migrants, helping institutions, non-profit organizations, state social institutions, family, employer, ethnic community.

*Аннотация.* Автор описывает роль формальных и неформальных институтов помощи в социальной адаптации мигрантов. Формальные институты помощи включают в себя государственные учреждения (например, отдел полиции по вопросам миграции), государственные социальные учреждения, некоммерческие и религиозные организации. К неформальным институтам помощи относятся семья, близкие родственники, друзья, знакомые, коллеги по работе, работодатель, члены этнической общины и местные жители.

В статье представлены результаты социологического исследования, проведенного в Межрегиональной благотворительной общественной организации «Приволжский миграционный центр». Исследование включало в себя опрос мигрантов в возрасте от 18 до 60 лет методом индивидуального анкетирования (N=120).

Мигранты при переезде в Россию часто сталкиваются с определенными трудностями в интеграции и социальной адаптации. В данном докладе сегодня будет рассмотрено влияние институтов помощи на социальную адаптацию мигрантов, основываясь на результатах социологического исследования. Институты помощи мигрантам – это определенная форма организации жизнедеятельности людей, предоставляющая различного рода помощь и услуги мигрантам в соответствии с заранее обозначенными неформальными или установленными формальными правилами.

Институты помощи условно можно разделить на 2 группы формальные (официальные) и неформальные (неофициальные). К формальным институтам помощи стоит отнести государственные учреждения (например, отдел полиции по вопросам миграции, Единый миграционный центр), государственные социальные учреждения (например, Фонд социального

страхования РФ, Пенсионный фонд РФ, Управление социальной защиты населения, Центр занятости населения, Комплексный центр социального обслуживания населения), некоммерческие организации и религиозные организации, предоставляющие помощь мигрантам. Неформальные (неофициальные) институты помощи могут включать в себя семью, близких родственников, друзей, знакомых, коллег по работе, работодателя, членов этнической общины и местных жителей.

За январь-март 2018 г. в Нижегородскую область прибыло 1791 человек и выбыло 1475 человек. Миграционный прирост составил 316 человек [1]. За январь-март 2018 г. из Таджикистана прибыло 367 человек, из Узбекистана – 318, из Украины – 237, из Армении – 216, из Азербайджана – 192, из Казахстана – 102, из Киргизии – 81, из Молдовы – 22, из Туркменистана – 21, из Китая – 19 [2].

В ходе исследования было опрошено 120 мигрантов в возрасте от 18 до 60 лет, проживающих в Нижегородской области. Среди них 62 мужчины (51,7%) и 58 женщин (48,3%). Из 120 мигрантов 31 человек (25,9%) прибыл из Таджикистана, 26 (21,6%) – из Узбекистана, 21 (17,5%) – из Украины, 15 (12,5%) – из Армении, 10 (8,3%) – из Азербайджана, 7 (5,8%) – из Казахстана, 4 (3,3%) – из Киргизии, 2 (1,7%) – из Молдовы, 2 (1,7%) – из Туркменистана, 2 (1,7%) – из Китая. Выборка является квотной по полу, возрасту, национальной принадлежности, таким образом, выборочная совокупность отражает генеральную совокупность.

Согласно результатам проведенного исследования средний доход мигрантов, проживающих в Нижегородской области, составляет 26787 руб. 50 коп. Стоит отметить, что средний доход в Нижегородской области в 2017 г. находился на уровне 30 598 руб. в месяц, а средняя заработная плата в январе 2018 г. составила 28 890 руб. [3]. Таким образом, средний доход мигрантов приближен к среднему доходу жителей Нижегородской области. Можно выделить 3 возрастные группы мигрантов: 18–30 лет (36,6%), 31–40 (41,9%) и 41–60 (21,5%), а также 3 группы опрашиваемых мигрантов по уровню образования: мигранты, имеющие среднее полное (36,7%), среднее специальное (профессиональное) (30,8%) и высшее образование (32,5%).

К основным институтам помощи мигрантам можно отнести семью и близких родственников (30%), друзей и знакомых (17,5%), некоммерческие организации (16,7%), коллег по работе (11,7%), членов этнической общины (8,3%) и государственные социальные учреждения (7,5%). Остальные мигранты при переезде в Россию пожелали обратиться за помощью, прежде всего, к сотрудникам и специалистам отдела полиции по вопросам миграции (3,3%), в религиозные организации (2,4%), к работодателю (1,3%) или к местным жителям (1,3%).

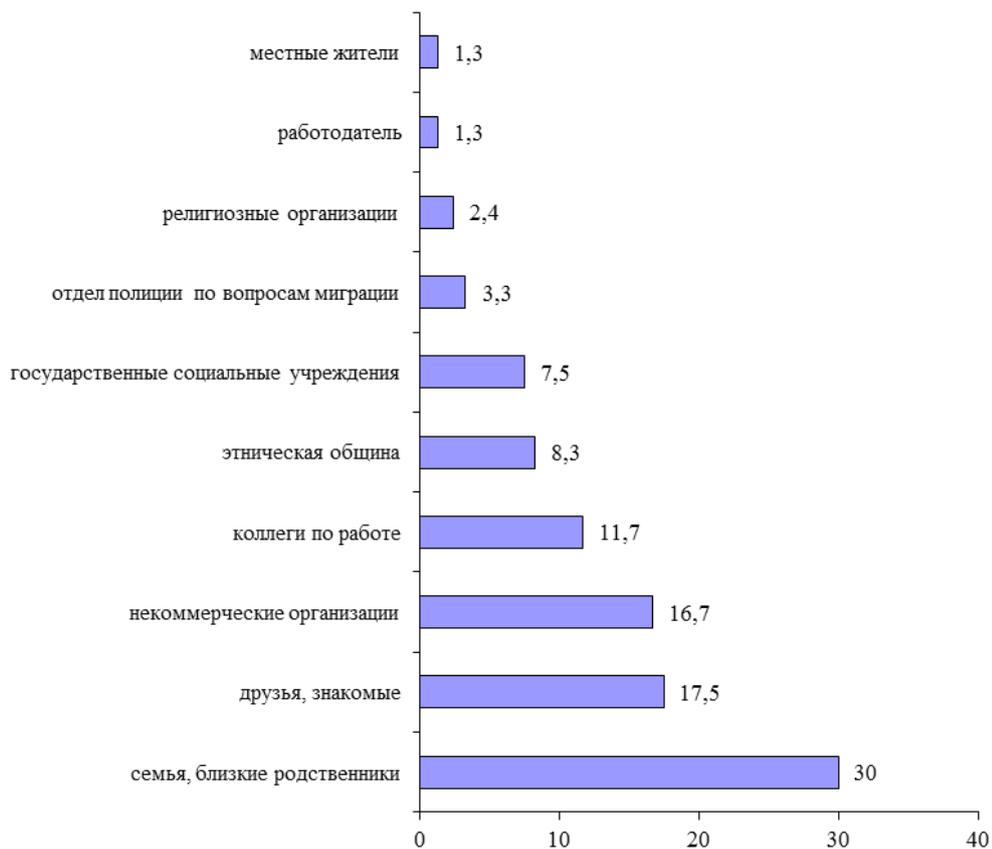


Рис. 1. Институты помощи мигрантам, %

Также по результатам исследования были выявлены причины обращения мигрантов именно к этим людям, общинам, учреждениям или организациям. Например, чувство доверия к ним отметили 51,7% мигрантов. Часть мигрантов, считающая, что ожидать помощи можно только от родственников, друзей или членов этнической общины, составляет 21,7%.

Причинами обращения за помощью в НКО или государственные учреждения являются наличие информации об этих учреждениях или организациях на их официальных сайтах или в сети Интернет (11,7%), рекомендации родственников, друзей, коллег обратиться в НКО или государственные социальные учреждения (6,7%), хорошие отзывы о них на их официальных сайтах (5%) и их близкое расположение с местом проживания мигрантов (3,2%).

Таким образом, предпочитаемыми институтами помощи в решении проблем социальной адаптации мигрантов являются близкое социальное окружение (семья, близкие родственники, друзья) и некоммерческие организации. Чуть реже мигранты получают помощь от коллег по работе, представителей своей этнической общины и в государственных социальных учреждениях.



Рис. 2. Причины обращения мигрантов за помощью к семье, друзьям, этнической общине, в учреждения или организации, %

### Литература

1. Демографическая ситуация в январе-феврале 2018 года / Официальный сайт Территориального органа Федеральной службы государственной статистики Нижегородской области [Электронный документ]. – Режим доступа: [http://nizhstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_ts/nizhstat/ru/statistics/population/](http://nizhstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/nizhstat/ru/statistics/population/) (дата обращения: 07.09.2018).
2. Демографическая ситуация в январе-марте 2018 года / Официальный сайт Территориального органа Федеральной службы государственной статистики Нижегородской области [Электронный документ]. – Режим доступа: [http://nizhstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_ts/nizhstat/ru/statistics/population/](http://nizhstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/nizhstat/ru/statistics/population/) (дата обращения: 10.10.2018).
3. Нижегородстат: средняя зарплата в Нижегородской области в январе 2018 года составила 28 980 руб. / Официальный сайт медиапроекта «Столица Нижний» [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://stnmedia.ru/news/19273/> (дата обращения: 07.10.2018).

**ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ Я-КОНЦЕПЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 16–20 ЛЕТ**

**EMPIRICAL RESEARCH ON I-CONCEPT  
OF 16–20 YEARS LEARNING AGE**

***Ю.О. Лубнина, Т.В. Ломовицкая***

Научный руководитель: Л.В. Ахметова, канд. психол. наук

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* Я-концепция, Я-идеальное, Я-актуальное, школьники, студенты, тестирование, диагностика межличностных отношений.

*Key words:* I-concept, I-ideal, I-actual, schoolchildren, students, testing, interpersonal relations diagnostics.

*Аннотация.* Большинство учащихся не задумываются над вопросом различия межличностных отношений, в период обучения в школьном учреждении и в высшем учебном заведении. Однако, в определенный период у них все-таки наблюдаются значительные изменения в поведении, в представлении идеального поведения и, самое главное, в представлении о самом себе. С целью подтверждения либо опровержения наличия проблемы, проведено исследование по методике американского ученого Тимоти Лири, направленной на изучение межличностных отношений, которое заключалось в изучении соотношения «Я-актуальное» и «Я-идеальное» в структуре «Я-концепция» обучающихся в возрасте от 16–20 лет. В статье описаны показатели диагностики, полученные по данным опроса среди учеников и студентов, характеризующие представление индивида о себе, эмоциональное отношение к своей личности, а также формы поведения.

Понятие «Я-концепция», по мнению американского психолога У. Джеймса, это динамическая система представления человека о самом себе, в которую входит осознание человеком своих качеств (физических, эмоциональных и интеллектуальных), самооценка, а также субъективное восприятие влияющих на данную личность факторов.

Иными словами, объединение знаний и представлений человека о себе, эмоциональное отношение к себе, а также формы поведения, которые обусловлены этими знаниями, представлениями и оценками, это и есть «Я-концепция».

Мнение человека о самом себе не сводится только к примитивному осознанию отдельных черт и качеств. При создании образа «Я» наиболее значимым фактором для человека является не столько автобиографическое описание, сколько принятия осознания: «Кто я?», «Для чего я?», «Что я хочу?», «Что я могу?», «Каким я стану?». Стратегия взаимодействия индивида с другими людьми, его поведенческой формы, и в целом его отношения с окружающими, зависят от того, каким человек

воспринимает свое «Я». То есть, образ «Я» объединяет такие понятия как: отношение к себе, самоуважение, любовь к себе или принятие себя. При этом важно не путать понятие «любовь к себе» с «самолюбием». Так как, возвышение над окружающими не позволит человеку любить других, оценивать их по достоинству.

В конечном итоге, образ «Я» складывается из понятий:

«Я-идеальное» – когда человек представляет свой желаемый образ;

«Я-реальное» – что действительно о нем думают окружающие;

«Я-актуальное» – кем он является на самом деле [1].

Для исследования представлений человека о себе и межличностных отношений в малых группах, логичнее всего использовать методику, созданную в 1954 г. американским ученым Тимоти Лири.

Суть методики заключается в том, что в процессе исследования выделяются факторы межличностных взаимоотношений: «доминирование-подчинение» и «дружелюбие-враждебность». Именно эти факторы определяют общее впечатление об индивиде в процессах межличностного восприятия, и являются главными составляющими при анализе стиля межличностного поведения.

Для наглядности представления результата, Тимоти Лири использовал условную схему в виде круга, разделенного на секторы, где по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: «доминирование-подчинение» и «дружелюбие-враждебность». В свою очередь, эти секторы разбиты на восемь более частным отношениям. Для еще более подробного описания исследования круг может быть поделен на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей. И, соответственно, чем ближе к центру окружности находятся результаты испытуемого, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных.

Рассчитанная сумма баллов по каждой основной ориентации переводится в индекс, где преобладают вертикальная «доминирование-подчинение» и горизонтальная «дружелюбие-враждебность» оси. Расстояние выведенных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность личностного поведения.

Опросник методики состоит из 128 оценочных мнений, где в каждом из 8 форм отношений определяется 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика исследования выстроена так, что суждения, обращенные на выяснение того или иного типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они классифицируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке результатов подсчитывается количество отношений каждого типа [2].

Исследование «Я-концепция» в группах обучающихся в возрасте от 16 до 20 лет, проведенное по методике Т. Лири, заключалось в изучении соотношения «Я»-актуального и «Я»-идеального.

По результатам проведенного опроса в группах студентов (19–20 лет) и школьников (16–18 лет) выявлены характерные изменения в их поведении при переходе из подросткового возраста в юношеский.

Данные исследования группы студентов 2-го курса ТГПУ. Возраст: 19–20 лет.



Рис. 1. Соотношение показателей «Я» идеальное и «Я» актуальное

Сходя из данных, приведённых на лепестковой гистограмме у студентов преобладает в одинаковой степени доминантность адаптивного поведения (8 баллов), что говорит о том, что студенты уверены в себе, для них свойственны настойчивость и упорство. Так же совпадают показатели общительности и уступчивости.

В значительной степени имеется отклонение показателя независимости. Как мы видим на гистограмме, студенты стремятся быть более зависимыми, то есть уступчивыми и скромными, стараясь сдерживать свои эмоции.

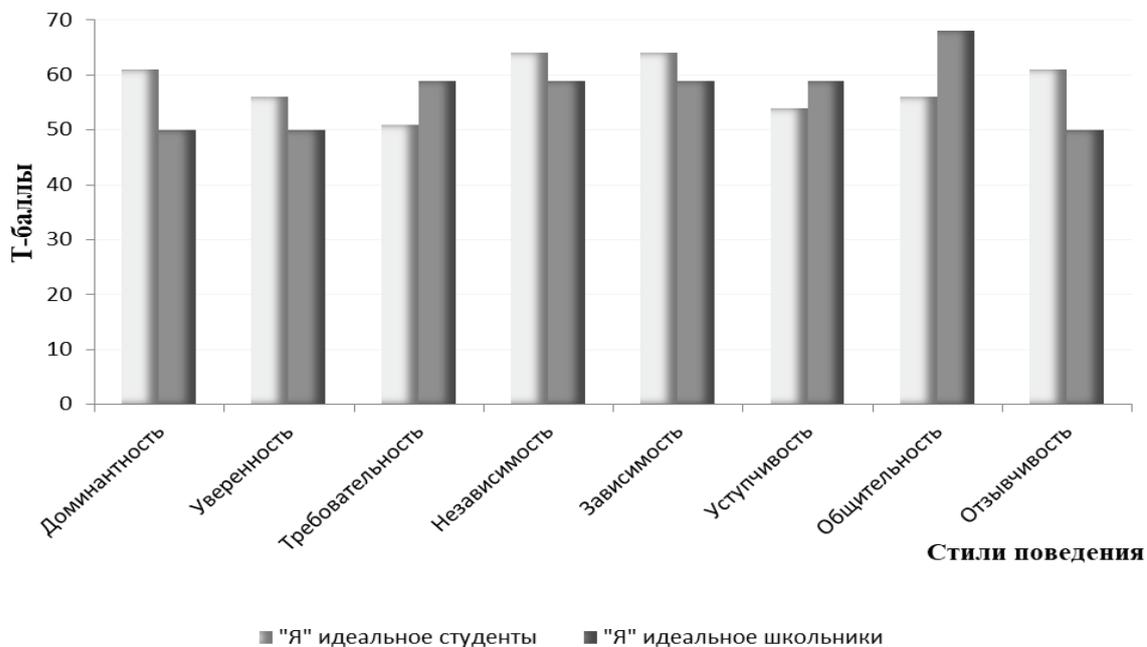
Данные исследования группы школьников Гимназии № 26. Возраст: 16–18 лет.



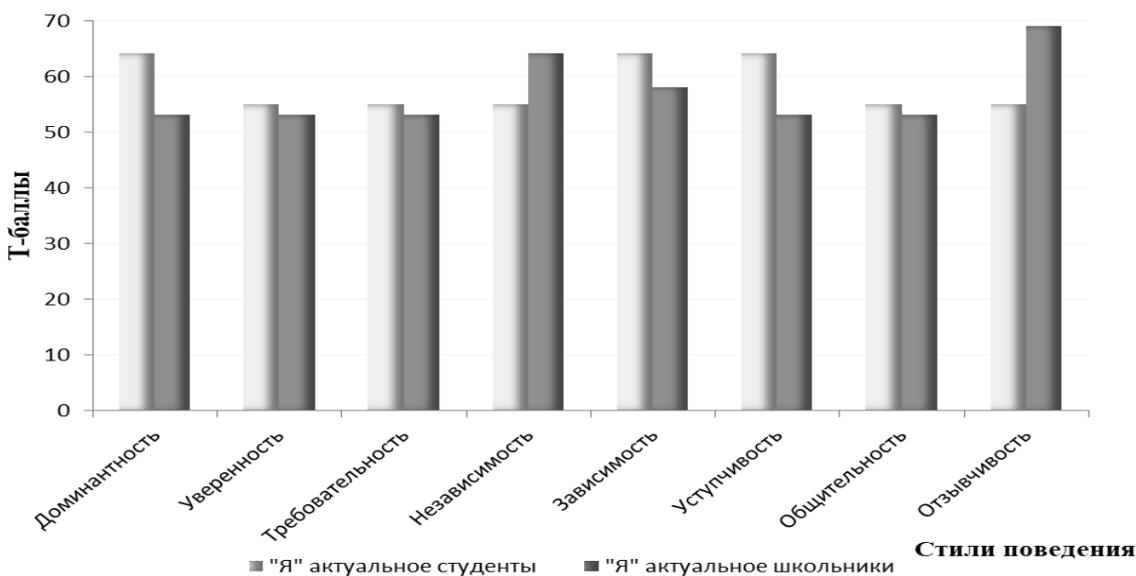
Рис. 2. Соотношение показателей «Я» идеальное и «Я» актуальное

На лепестковой гистограмме показаны незначительные отклонения от показателей Я-реальное и Я-идеальное, школьники стремятся быть более общительными и требовательными.

**Соотношение показателей "Я" идеального группы студентов 2го курса ТГПУ и выпускников Гимназии №26**



**Соотношение показателей "Я" актуального группы студентов 2го курса ТГПУ и выпускников Гимназии №26**



При исследовании соотношения показателей «Я» идеального у двух групп можно сделать вывод, что спустя несколько лет обучения в высшем учебном заведении, обучающиеся стремятся к доминированию, но также хотят быть более зависимыми.

Студенты хотят быть более уверенными в своих поступках и стремятся быть более отзывчивыми.

В школьном возрасте напротив возрастает потребность быть общительными, более требовательными в своих действиях.

В результате исследования того, как видят себя школьники и студенты можно сказать, что после поступления в ВУЗ у студентов в значительной степени увеличивается доминантность, зависимость и уступчивость. У школьников значительно увеличен показатель отзывчивости и независимости.

Таким образом, в ходе исследования нами были выявлены различия в структуре «Я-концепция» между школьниками и студентами, проявляющееся в межличностных отношениях по шкале Т. Лири.

В соответствии со шкалой Т. Лири, включающей восемь характеристик межличностного взаимодействия установлены различия у школьников и студентов по показателям отзывчивость и доминантность.

Полученный результат является основанием для дальнейшего детального изучения Я-Концепции обучающихся в возрасте 16–20 лет.

---

### **Литература**

1. Арестова, О.Н., Шильштейн, Е.С. Проективный вариант техники репертуарных решеток в исследовании структуры Я // Вестник МГУ, сер. 14 (психология). – 1998. – № 1. – С. 8–18.
2. Сибилева, Л.В. Психодиагностика изучения личности // Челябинск: ЧГПУ, 2003. – 34 с.

УДК 159.9  
ГРНТИ 15.81

## **СПОСОБЫ ДУХОВНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ, НАХОДЯЩЕЙСЯ В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ**

## **METHODS OF SPIRITUAL RECOVERY OF THE PERSON IN THE REHABILITATION CENTER**

***А.А. Паршиков***

Научный руководитель: Е.П. Молчанова, канд. психол. наук, доцент

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* реабилитация, духовный путь, душа, центр, наркомания, наркозависимый, химически зависимый.

*Key words:* rehabilitation, spiritual path, soul, center, drug addiction, drug addict, chemically dependent.

*Аннотация.* В настоящее время алкоголизм и наркомания являются одной из наиболее серьезных проблем, стоящих перед Россией. Стремительный рост числа людей, страдающих от химической зависимости, позволяет говорить об эпидемии этого заболевания. Химическая зависимость от психоактивных веществ (ПАВ) поражает, главным образом, молодежь и трудоспособных взрослых людей, которые находятся в репродуктивном возрасте. По мнению большинства социологов, медиков и других специалистов, решить проблему наркомании и алкоголизма в нашей стране жизненно важно, ибо эти заболевания вносят заметный вклад в ухудшение демографической ситуации в Российской Федерации, способствуют массовой инвалидизации населения и развитию масштабных социальных неблагополучий.

Наркомания, алкоголизм и другие виды химической зависимости поражают человека в целом: его дух, душу и тело, а также его жизнь в обществе. Борьба с этим недугом будет эффективна только в том случае, если в ее основании лежит целостный взгляд на человека и его здоровье. Работа по профилактике химической зависимости, реабилитации и ресоциализации людей, страдающих химической зависимостью, должна учитывать все аспекты человеческой личности.

От него начали Пациент № 1 на реабилитацию поступил пациент Б., 1981 г.р. Время употребления наркотиков девять лет. Первая неделя реабилитации протекала без особых осложнений, практически с первого дня начал заниматься по программе, писать самоанализ, дневник чувств и т.д. В первые дни реабилитации выяснилось, что Б. уже неоднократно пытался избавиться от зависимости в нескольких центрах реабилитации. Складывалось впечатление, что Б. относится к наркомании несерьезно, он очень легко включился в работу, это не составило для него труда. На протяжении первой недели Б. четко выполнял все задания и посещал все мероприятия, нареканий по поведению не было. К началу второй недели поступать жалобы на головную боль и бессонницу, это было связано с первым кризисом в реабилитации, когда пациент начинает понимать всю серьезность проблемы, в которой он находится. В это время по программе начались задания, в которых Б., будучи уже в трезвом уме, видел то, что натворил в употреблении, все разговоры и примеры в письменных заданиях сводились к обвинению себя: потеря семьи (развод с женой), потеря близких друзей и окончательная потеря родственников. На фоне чувства вины Б. боялся встречи с родными (матерью, отцом, сестрой). Для преодоления этого страха сотрудниками центра было принято решение устроить для Б. семейную сессию. Со стороны родных он получил одобрение и поддержку. На следующий день настроение Б. изменилось он начал заниматься с большей уверенностью и надеждой на выздоровление. Третья неделя реабилитации протекала также спокойно без особых проблем, Б. перешел к написанию второго шага, набрал нормальный вес и стал походит на вполне здорового человека, прошли головные боли и восстановился сон. Б. изъявил желание сходить с консультантом

в магазин за продуктами для остальных реабилитантов, для этого ему привезли верхнюю одежду из дома, примечательно, что эта одежда была не стирана, то есть затертый, засаленный, блестящий от грязи пуховик, терапевтическим приемом на принятие своей болезни был поход в магазин в этом самом пуховике. В результате еще один кризис в реабилитации Б.: он описывал непреодолимое чувство стыда и ненависти к самому себе, он долго не мог поверить, что в употреблении не обращал на свой внешний вид никакого внимания. Четвертая неделя реабилитации для Б. протекала сложнее, чем предыдущие, так как появлялось все больше и больше вопросов о выздоровлении. Как построить отношения с семьей? Как вести себя с друзьями? Где жить? Как решать вопрос с органами внутренних дел? Перед выходом с первой фазы Б. испытывал страх. На вторую фазу реабилитации согласился без промедлений и ни разу не опоздал к началу занятий. Продолжил написание личной программы выздоровления в центре, соблюдал все рекомендации, посещал группы самопомощи. Примерно к пяти месяцам трезвости устроился работать на стройку. Начал посещать спортзал. Занялся активным участием в развитии групп самопомощи зависимых. На данный момент времени трезвый уже четыре года и пять месяцев.

Для успешной реабилитации наркозависимых сегодня применяется комплексный подход: оказание медицинской и психологической помощи, последующая социальная реабилитация людей, страдающих химической зависимостью. Медицинская помощь таким людям оказывается в тесном контакте с органами здравоохранения. Психологическая помощь происходит в форме консультирования и душепопечения: откровенной, доверительной беседы с человеком, в которой он рассказывает о себе, содействия ему в решении душевных проблем.

Социальный аспект помощи химически зависимому включает в себя: работу с его ближайшим окружением (в первую очередь – с семьей), приобретение навыков самостоятельного труда, помощь в восстановлении документов и решении вопросов юридического порядка, социальную реабилитацию (ресоциализацию), направленную на развитие способности к адаптации человека к полноценной жизни в обществе в соответствии с новыми принципами.

Профилактическая работа включает в себя следующие направления:

- духовно-просветительская работа, раскрывающая причины и последствия употребления ПАВ;
- распространение информации о возможностях реабилитации и исцеления от зависимости от ПАВ;
- популяризация трезвого образа жизни.

Пациент № 2. Со слов пациента: имеет 18-летний стаж употребления различных химических веществ, является полинаркоманом.

В центр реабилитации обратился впервые. Прошел 4-недельный курс стационарной реабилитации, после чего попросил о дополнительной неделе стационара, в связи с отсутствием уверенности в социальной адаптации.

В процесс реабилитации Е. включился через 5 дней: программа СЕ-ГОДНЯ, дневник чувств и самоанализ. Посещал дневные динамические группы, группы личностного роста, ежемесячные семинары. Строго выполнял все рекомендации сотрудников центра, распорядок дня, режим питания, график дежурств, посещение групп самопомощи. По его словам, впервые принял ответственность за свою жизнь в процессе реабилитации, и понял, что он занимается своим выздоровлением и работой по выстраиванию программы трезвой жизни лично для себя, а не для родителей, гражданской жены или сотрудников центра.

В процессе работы Е. перенес 2 кризиса, связанные с отрицанием своей болезни, проявившийся на эмоциональном уровне в чувстве жалости к себе, пониманием смысла жизни. Пациент начал прописывать самоанализ с разбором отрицательных и положительных качеств, составив план своего выздоровления на ближайшие месяцы: лимит ежедневного расхода денежных средств, круг общения, обязательное посещение групп самопомощи, посещение динамических групп и групп личностного роста, выполнение обязательных заданий. Сейчас Е. имеет 4 месяца трезвости, продолжает работать в центре и проходит обучение на равног консультанта по химической зависимости. Также Е. поступил на заочное отделение, факультет «Социальное образование».

Профилактическая работа направлена, в первую очередь, на подростков и молодежь, поскольку жертвами наркомании и других видов химической зависимости чаще всего оказываются именно они. Цель профилактики – создание у молодежи привлекательной модели трезвого образа жизни и, главное, подлинной системы ценностей.

Все традиционные меры профилактического, разъяснительного и репрессивного характера не достигнут цели, если не поставить во главу угла изменение системы ценностей молодежной культуры в сторону неприятия наркотиков и других психоактивных веществ. Необходима целостная программа борьбы с наркоманией, включающей переориентацию молодежи и подростков, в том числе наркозависимых, на принципиально иные способы преодоления трудностей и приобретение истинно позитивного жизненного опыта, стереотипа здорового поведения.

К сожалению, довольно много молодых людей уже находятся в сетях химической зависимости. Такие люди нуждаются в реабилитации. Процесс реабилитации включает в себя несколько этапов, каждому из которых соответствуют свои методы работы:

На первом этапе человек приходит к осознанию зависимости и своей неспособности справиться с проблемой. Как правило, это происходит

при личных встречах или через родственников. Основная помощь на этом этапе происходит через работу с родственниками зависимых людей (созависимыми).

Второй этап можно охарактеризовать как процесс освобождения, когда происходит очищение организма от химических препаратов и преодоление физической тяги к употреблению ПАВ. Чаще всего этот процесс совершается в группах самопомощи (например, группы движений «Анонимные Алкоголики» или «Анонимные Наркоманы»).

Третий этап – это процесс внутреннего преображения, приобретения навыков и опыта трезвой жизни. Человек учится трудиться, общаться с людьми без употребления ПАВ, у него формируется новая система ценностей.

Четвертый этап – это этап ресоциализации (социальной адаптации), процесс возвращения человека в общество, создания или восстановления семьи, трудоустройства и т.д. На этом этапе душепопечение, которое осуществлялось и на предыдущих этапах, становится основной формой помощи. Процесс собственно реабилитации считается успешным и законченным только в том случае, если человек вернулся к полноценной, стабильной жизни в обществе.

Пациент № 3, И. 38 лет, полинаркоман. Из истории его болезни стало ясно, что употреблять алкоголь он начал с 13 лет. С 14 лет регулярная «по выходным» пьянка. С его слов, употребление продолжалось и после службы в армии почти ежедневно. В 22 года он женился, но это его не остановило. Последние 2 года использовал по несколько различных наркотиков в день, включая синтетические, которые появились в доступной продаже.

За время занятий с ним было выявлено, что у него сильное отрицание своей проблемы – полинаркомании. Выражалось это в том, что И. считал, что еще не достиг «дна жизни». Цеплялся за свои материальные достижения – квартира, машина, небольшой собственный бизнес. Считал себя уникальным в том, что сохранил семью и не все проколол.

В результате работы персонала центра на 17-й день реабилитации у И. наступил второй кризис. В это время у него происходила переоценка ценностей.

За это время он посещал все мероприятия – групповые занятия, занятия лечебной физкультурой, семинары, соблюдал распорядок дня и правила поведения, выполнял все рекомендации персонала центра. В процессе работы над своей программой выздоровления ему пришлось решать многие жизненно важные для него вопросы: о возвращении в свою семью. Дело в том, что его жена употребляла героин и не хотела решать проблему своей зависимости. Он сам принял решение не возвращаться к жене. Иначе он неизбежно продолжит употреблять наркотики. Решение отойти от жены, с которой он прожил 16 лет и имел двух совместных

детей (дочь 14 лет и сын 1,5 года), пришло к нему не сразу. Это можно было увидеть, когда он снял обручальное кольцо. Осознание того, что он делал при употреблении наркотиков со своими детьми, порождало чувство вины и стыда. Через пару дней он попросил поговорить с женой по телефону. Ему было разрешено позвонить, и он сказал ей, что не хочет возвращаться домой. Жена приехала с детьми на следующий день с намерением забрать И. из центра. Он поговорил с ней наедине около часа, после чего она уехала. Именно тогда у него появилась твердая уверенность в том, что он будет выздоравливать для себя самого. И. очень много занимался – прописал на собственных жизненных примерах из употребления свой прежний путь и свою новую программу трезвого образа жизни. Кроме этого им был решен вопрос с местом жительства после окончания реабилитации.

Через полгода, в один из приездов к детям, И. увидел, что они живут в настоящем наркопритоне – жена продолжала употреблять наркотики и занялась торговлей ими. Он принял решение забрать детей к себе.

Сейчас И. полтора года живет трезво, он работает, продолжает посещать группы.

В сравнении с прототипом заявляемый способ реабилитации людей, страдающих химической зависимостью, позволяет без медикаментозных средств более эффективно проводить реабилитацию больных.

Способ реабилитации людей, страдающих химической зависимостью, представляющий собой многоуровневую систему оказания медицинской помощи и включающий в себя на биологическом уровне устранение физической зависимости путем осуществления комплекса лечебно-психолого-терапевтических мероприятий, коррекцию психологической зависимости на психическом уровне с использованием психотерапевтического воздействия в виде методов группового дискуссионного метода, и методов, использующих развивающие личность стратегии, такие как экзистенциальная терапия; на социальном уровне – устранение созависимости путем создания групп само- и взаимопомощи на основе программ, организации семейной психотерапии, участия в различных программах реабилитации и реадaptации пациентов, что на социальном уровне для реабилитации наркоманов используется терапевтическое сообщество, дополнительно проводится социально-психологическая реабилитация родственников наркоманов, при этом в качестве специалистов, осуществляющих программу реабилитации, используют «консультантов», решивших свою проблему с наркотиками, имеющих стаж ремиссии не менее 3-х лет и получивших психолого-педагогическое образование, при этом реабилитация проводится в три этапа: на первом этапе психологическая коррекция производится преимущественно с использованием логотерапии, на втором и третьем этапах – в основном, с применением когнитивно-бихевиоральной терапии и экзистенциальной терапии, а также арт-терапии

в виде визуальных видов творчества, социально-психологическая реабилитация родственников осуществляется преимущественно на третьем этапе, информационно-познавательные мероприятия и индивидуальная психокоррекционная работа с пациентом и занятия йогой проводятся на всех трех этапах.

## **Литература**

1. Амосов, В.Н. Восстановление после операции. Лучшие методы реабилитации / В.Н. Амосов. – М.: Вектор, 2008. – 128 с.
2. Без права на реабилитацию. – М.: Киевское Историческое Общество, 2006. – 634 с.
3. Волков, В.С. Лечение и реабилитация больных гипертонической болезнью в условиях поликлиники / В.С. Волков, А.Е. Цикулин. – М.: Медицина, 1989. – 256 с.
4. Волков, В.С. Лечение и реабилитация больных стенокардией в амбулаторных условиях: моногр. / В.С. Волков, Ю.М. Поздняков. – М.: Культура, 1995. – 176 с.
5. Диспансеризация, лечение и реабилитация детей раннего и дошкольного возраста. – М.: Владос, 2008. – 912 с.
6. Диспансеризация, лечение и реабилитация детей раннего и дошкольного возраста. – М.: Владос-Пресс, 2008. – 496 с.
7. Жигарева, Н.П. Комплексная реабилитация инвалидов / Н.П. Жигарева. – М.: Дашков и Ко, 2011. – 216 с.
8. Заболотных, И.И. Медико-социальная экспертиза и реабилитация в кардиологии / И.И. Заболотных, Р.К. Кантемирова. – М.: СпецЛит, 2008. – 112 с.
9. Игнатъева, С.А. Логопедическая реабилитация детей с отклонениями в развитии / С.А. Игнатъева. – М.: Книга по Требованию, 2004. – 304 с.
10. Игнатъева, С.А. Логопедическая реабилитация детей с отклонениями в развитии: учебное пособие для вузов / С.А. Игнатъева, Ю.А. Блинков. – Москва: РГГУ, 2004. – 304 с.
11. Гребенникова, Е.В., Шелехов, И.Л., Молчанова, Е.П., Гимазов, Р.Ф., Паршиков, А.А. Сравнительный анализ психологических особенностей восприятия глобального кризиса социально благополучной и социально неблагополучной личностями / Е.В. Гребенникова, И.Л. Шелехов, Е.П. Молчанова, Р.Ф. Гимазов, А.А. Паршиков // Наука и образование: V Всероссийский фестиваль науки. XIX Международная конференция студентов, аспирантов и молодых учёных (г. Томск, 20–24 апреля 2015 г.): Материалы конф.: В 5 т. Т. III: Педагогика и психология. Ч. 2: Психология. Реклама. Связи с общественностью. Наука и образование в полиэтнокультурной среде / ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск: Изд-во Том. гос. пед. ун-та, 2015. – С. 18–22.
12. Молчанова, Е.П., Шелехов, И.Л. Современные подходы к образованию психологически безопасной образовательной среды // Международная молодёжная научная школа «Междисциплинарные научные исследования: новые форматы и направления в полиэтнокультурном образовательном пространстве (17–20 декабря 2018 г.). – Томск: Томский ЦНТИ, 2018. – С. 179–185.

## **ПРОЕКТИРОВАНИЕ БИЗНЕС-ПРОЦЕССОВ ЭЛЕКТРОННОГО ПОРТФОЛИО ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

### **DESIGNING A BUSINESS PROCESS FOR AN ELECTRONIC STUDENT PORTFOLIO**

***Ф.Д. Пираков***

*Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники,  
г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* электронное портфолио, информационная система, учебный процесс, веб-приложение.

*Key words:* electronic portfolio, information system, educational process, web application.

*Аннотация.* В данной работе описывается опыт проектирования бизнес-процессов и программной реализации информационной системы для ведения электронного портфолио обучающегося как элемента электронной образовательной среды управления учебным процессом. Применение системы электронного портфолио обучающегося позволяет оперативно получать информацию о состоянии основных параметров активности обучающихся и стимулировать ее в различных областях деятельности. Использование электронного портфолио, позволит использовать мировой опыт управления на основе информации из электронного портфолио, что заметно сократит расходы на время принятия решения по целому набору важных бизнес-процессов.

В связи с введением в вузах России новых государственных образовательных стандартов (ФГОС 3+) в настоящее время актуальным является вопрос об автоматизации управления учебным процессом. Современные вузы являются сложными по структуре и управлению организациями, которые с точки зрения внедрения информационных технологий имеют ряд технических и организационных проблем [1–2].

С развитием инновационных подходов в образовании и применении новых информационных технологий в обучении перед системой высшего образования была поставлена задача создания и внедрения системы электронного портфолио (е-портфолио) обучающегося, как составного элемента информационной среды управления учебным процессом [3–4]. Отметим, что в настоящее время в литературе нет разработанной методологии и единых требований к содержанию и структуре электронного портфолио, а также практических подходов по автоматизированному использованию системы электронного портфолио в управлении учебным процессом.

Целью настоящей статьи является проектирование бизнес-процессов электронного портфолио обучающегося по управлению учебным и образовательным процессом.

## Бизнес-процессы электронного портфолио.

Моделирование бизнес-процессов электронного портфолио

Таблица 1

### Основные бизнес-процессы, связанные с электронным портфолио

Процесс	Ресурсы	Владелец	Время исполнения	Результат
Заполнение портфолио	Материалы подтверждающие достижения различного уровня	Студент	4–5 лет	Портфолио
Подтверждение материалов	Прикрепленные материалы	Деканат	1–2 нед.	Список подтвержденных материалов портфолио
Создание локальных списков по факультету	Рейтинг студентов по факультету	Деканат	1–2 нед.	Список студентов претендующие на повышенную академическую стипендию
Создание глобальных списков для стипендий	Рейтинг студентов по университету	Начальник отдела НИРС	1 мес.	Список студентов претендующие на повышенную стипендию президента, правительства РФ и др.

Для формирования моделей бизнес-процессов мною использовалась нотация IDEF0, которая позволяет создать функциональную модель, отображающую структуру и функции системы, а также потоки информации и материальных объектов, преобразуемые этими функциями.

Перед построением IDEF0 модели, мною были рассмотрены три программных продукта для моделирования бизнес-процессов учебного подразделения: BPwin, ARIS и Rational Rose и проведено сравнение их функциональных возможностей. На основе анализа функционального состава программных пакетов, а также исходя из практики использования пакетов при моделировании бизнес-процессов в области образования, был выбран пакет BPwin.

Применяя методы системного подхода к анализу сложных систем, используя выделенные ранее основные бизнес-процессы электронного портфолио (табл. 1), была построена IDEF0 модель 1-го уровня в программной среде BPwin (рис. 1).

Параметры модели электронного портфолио:

- входные данные (персональные данные студента, список студентов, расписание, достижения учащихся (дипломы, грамоты и др.), данные об оценках);
- выходные данные (представление на стипендию (внешнее), представление на стипендию (внутреннее), список лидеров, рейтинг достижений, портфолио);

- механизм (ПО, персонал, аппаратное обеспечение);
- управление (ограничения, директивы руководства, правила).

Далее проведена декомпозиция функционального блока «Электронное портфолио» (рис. 1) и построен второй уровень модели в нотации IDEF0 (рис. 2).

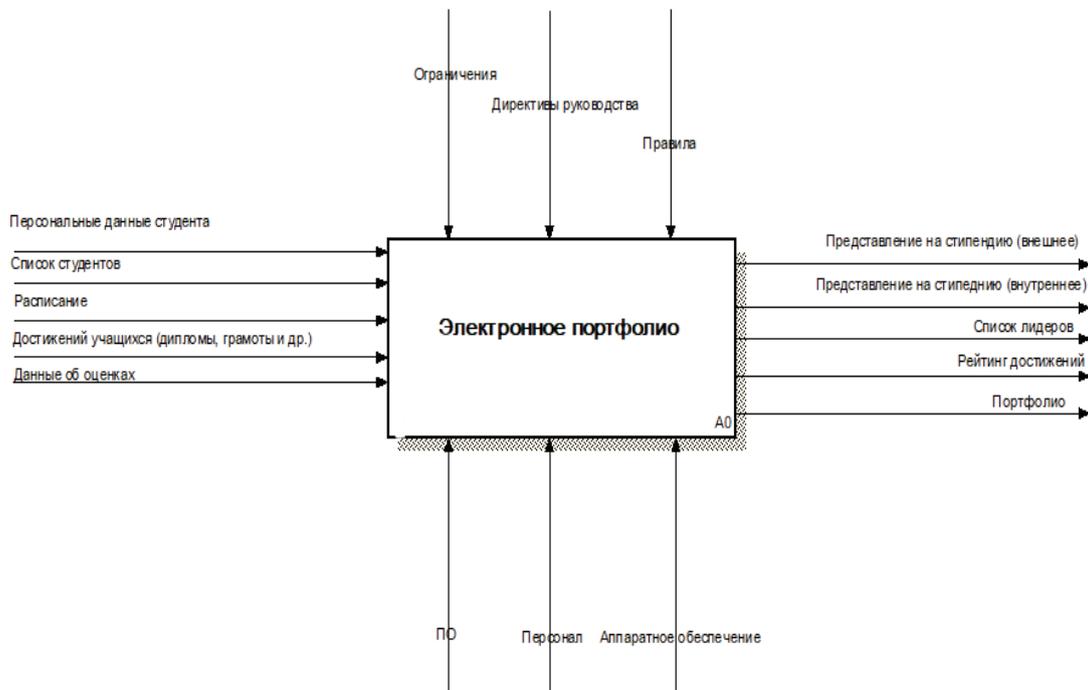


Рис. 1. Первый уровень IDEF0 модели электронного портфолио

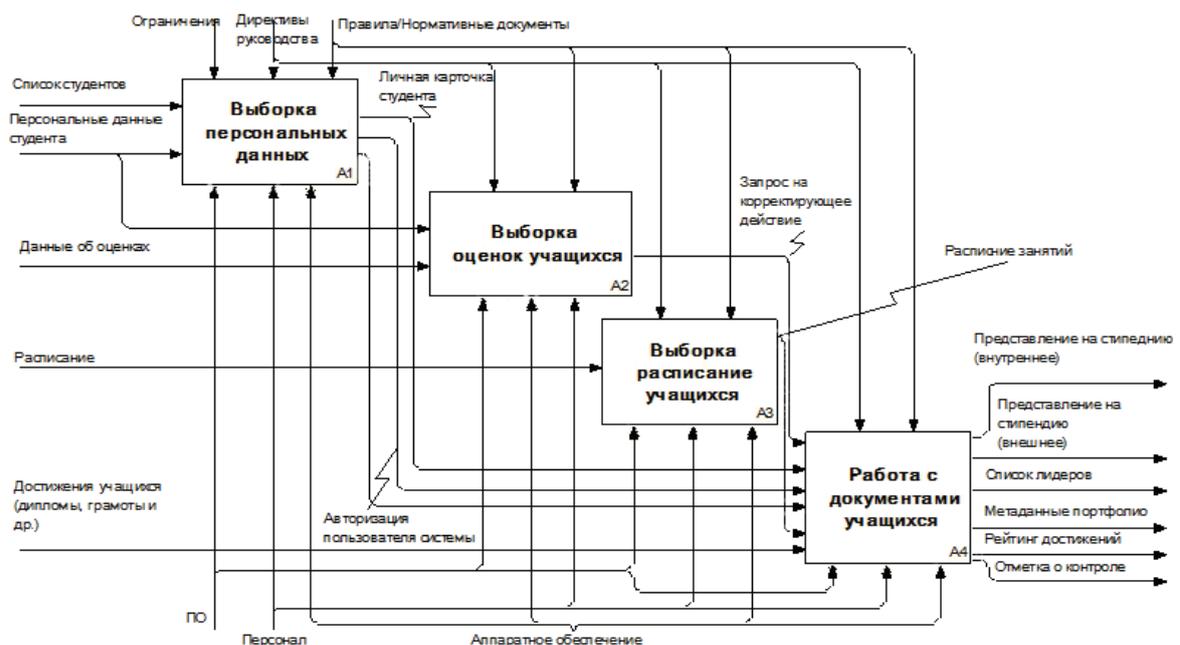


Рис. 2. Второй уровень IDEF0 модели. Декомпозиция модели

Элемент А1 (Выборка персональных данных) содержит следующие входные данные: список студентов, персональные данные студента. Механизм: персонал; программное обеспечение, Аппаратное обеспечение. Управление: ограничения, правила, директивы руководства. Элемент А2 (Выборка оценок учащихся) включает элемент Входные данные: данные об оценках, Управление: ограничения, правила, директивы руководства. Элемент А3 (Выборка расписания учащихся) содержит выходные данные: расписание занятий, а также управление: директивы руководства и правила. Элемент А4 (Работа с документами учащихся) содержит входные данные: Достижения учащихся (дипломы, грамоты и др.). Механизм: ПО, аппаратное обеспечение, а также управление: ограничения, правила, директивы руководства.

**Заключение.** В результате проведенных исследований предложена модель электронного портфолио по управлению учебным процессом в рамках образовательной деятельности вуза. Использование моделей бизнес-процессов для автоматизации электронного портфолио позволило сократить накладные расходы на проектирование и программную реализацию программного пакета Е-портфолио. Полученные результаты в форме технических рекомендаций были внедрены при создании компонент программного решения. Использование электронного портфолио, позволит использовать мировой опыт управления на основе информации из электронного портфолио, что заметно сократит расходы на время принятия решения по целому набору важных бизнес-процессов.

---

## Литература

1. Реализация требований ФГОС 3+ в электронной информационно-образовательной среде вуза. URL: <http://fgosvo.ru/fgosvo/92/91/4> (дата обращения: 26.07.2017).
2. Пираков, Ф.Д., Мытник, А.А. Разработка и внедрение системы электронного портфолио в вузе // Молодёжь и современные информационные технологии. Труды XIV Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных. Томск ТПУ, – 2016. – Т. 1. – С. 313–314.
3. Пираков, Ф.Д., Клишин, А.П., Ахметова, Л.В. Система электронного портфолио обучающегося (е-портфолио) как элемент информационной среды управления учебным процессом в педагогическом вузе // Вестник Томского государственного педагогического университета (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). – 2018. – Вып. 1 (190). – С. 148–154.
4. Клишин, А.П., Стась, А.Н., Газизов, Т.Т., Горюнов, В.А., Кияницын, А.В., Бутаков, А.Н., Мытник, А.А. Основные направления информатизации деятельности Томского государственного педагогического университета // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). – 2015. – №3 (156). – С. 110–118.

## **ВЛИЯНИЕ ГОРОДСКИХ СРЕДСТВ ВИЗУАЛИЗАЦИИ НА ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА**

### **INFLUENCE OF CITY VISUALIZATION TOOLS ON PSYCHOLOGY OF THE PERSON**

*Д.С. Полева*

Научный руководитель: Л.В. Ахметова, канд. психол. наук

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* визуализация, цвета, рекламные баннеры, спорт.

*Key words:* visualization, colors, advertizing banners, sport.

*Аннотация.* Мною взята тема, включающая в себя широкий спектр проблем, но я остановилась на проблеме влияния уличной рекламы. Исследование основано на рекламных баннерах, связанных с спортом. Рассматривается влияния городских средств визуализации на психоэмоциональное состояние человека, на его восприятие окружающего мира под этим влиянием, манипулирование его выбором. Представлены результаты опроса о привлечение внимания рекламных баннеров спортивных клубов, среди молодежи. Дана характеристика на основе этого опроса о цветах и изображениях, которые наиболее привлекают внимание человека.

Мы заметили, что в настоящее время среди молодежи актуальна проблема спорта. Многие подростки стремятся к здоровому образу жизни и к красивому телу. И, конечно, сфера бизнеса начинает направлять свое внимание на открытие разнообразных спортивных клубов. Мы решили изучить, какими средствами заинтересовывают своих клиентов разные фитнес-центры, и рассмотрели их рекламные баннеры, которых оказалось очень много и все они с первого взгляда выглядят разнообразно. Но, если начать рассматривать более подробно их общий дизайн можно заметить, что в них используются контраст цветов, который резко бросается в глаза человека, обращая его внимание на себя.

Выборка состоит из 33 человек, которая включает обучающихся – подростков и молодежь в возрасте от 14 до 22 лет. Участникам выборки был задан вопрос: «Перечислите в порядке убывания значимости, какой цвет в оформлении уличной рекламы больше всего привлекает внимание?». Наибольшее количество участников опроса (37%), отметили красный цвет (рис. 1).

Мы обратились к результатам опыта Х. Вольфарта. На которых он показал своим студентам на несколько минут оранжево-красный цвет теста Люшера. До и после эксперимента он измерил их пульс, давление крови и частоту дыхания. При рассматривание оранжево-красного цвета эти вегетативные функции повысились. То, что было установлено в опыте Х. Вольфарта, оказалось справедливым для всех людей всем мире [1].

Красный цвет, привлекает внимание человека, побуждая его к активным действиям. Красный цвет дает жизненные силы на достижение желаемых результатов. Этот цвет наполнен мужественностью, направляет силы человека «вверх». Красный цвет стремится покорить и преобразовать.

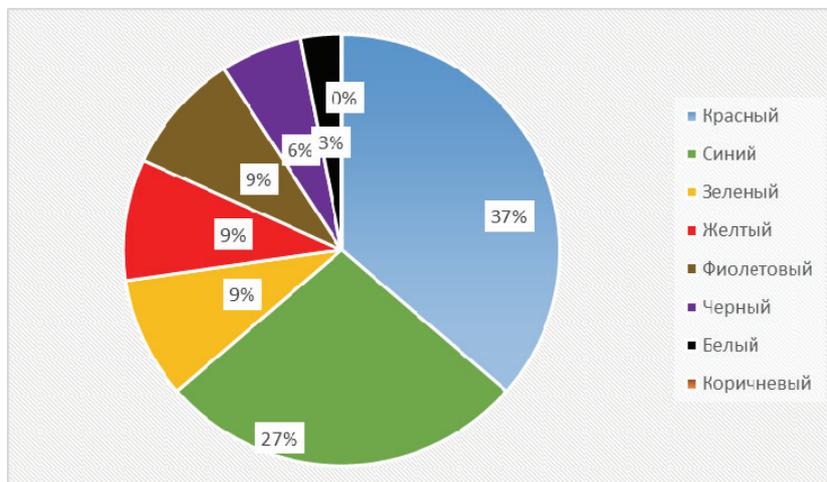


Рис. 1. Распределение цветовых предпочтений (%) при просмотре обучающимися спортивных баннеров

На рекламных баннерах красный цвет используется с целью акцентирования внимания на отдельные элементы или отдельные наиболее важные слова. Например, как слово «Импульс» – название спортивного клуба (рис. 2), самое яркое и заметное на всем плакате, которое способствует желанию и побуждению выбрать именно этот зал. Подсознательно показывая, что результаты от занятий спорта именно в этом клубе, будут куда более эффективными, чем в конкурирующих с ним клубами. А также, красный цвет на фоне черного, увеличивает возбуждение, по причине неосознаваемого желания в сочетании с импульсивным обязательным стремлением к переживаниям [1–3].

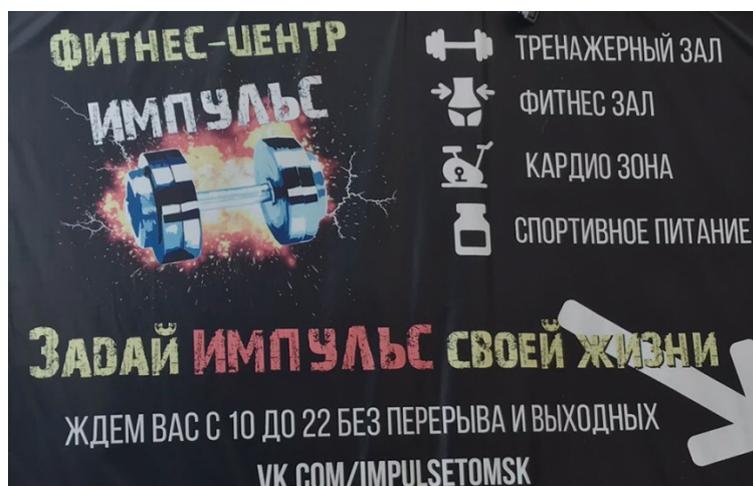


Рис. 2. Баннер на спортивную тему

Вторым по популярности выбора был синий цвет, который является противоположностью красного. Если красный возбуждает вегетативную систему человека, побуждая его к действиям, то синий успокаивает, подготавливает и настраивает человека на отдых, у человека повышается чувствительность, он становится готовым воспринимать болезненные переживания. В плакатах он используется с целью вызвать у потенциального клиента чувство безопасности, доверия. Для правильного использования сочетание противоположных цветов в рекламе важна их правильная пропорция и взаимное расположение на баннере. Но в баннерах, направленных на спортивную тематику синий цвет будет менее выигрышным, потому что мягкость этого цвета показывает не силу и энергию, а спокойствие и настраивает на расслабление.

Из цветов, которые не привлекают внимание респондентов, лидирует коричневый цвет, (39%). Как раз этот цвет не входит в палитру основных цветов, является подавляющим жизненные силы, которые дает красный цвет. Он обозначает пассивность, что мало связано со спортом, и как раз в рекламных баннерах, которые мы изучали, коричневый цвет отсутствует.

На первое и второе места большинство респондентов поставило 1 баннер, представленный на рисунке 4. В нем используется сочетание белого фона и выделения основных элементов с помощью красного и черного цвета. Белый цвет характеризуется завершенностью как конечный пункт яркости, а черный характеризуется как конечный пункт темноты.

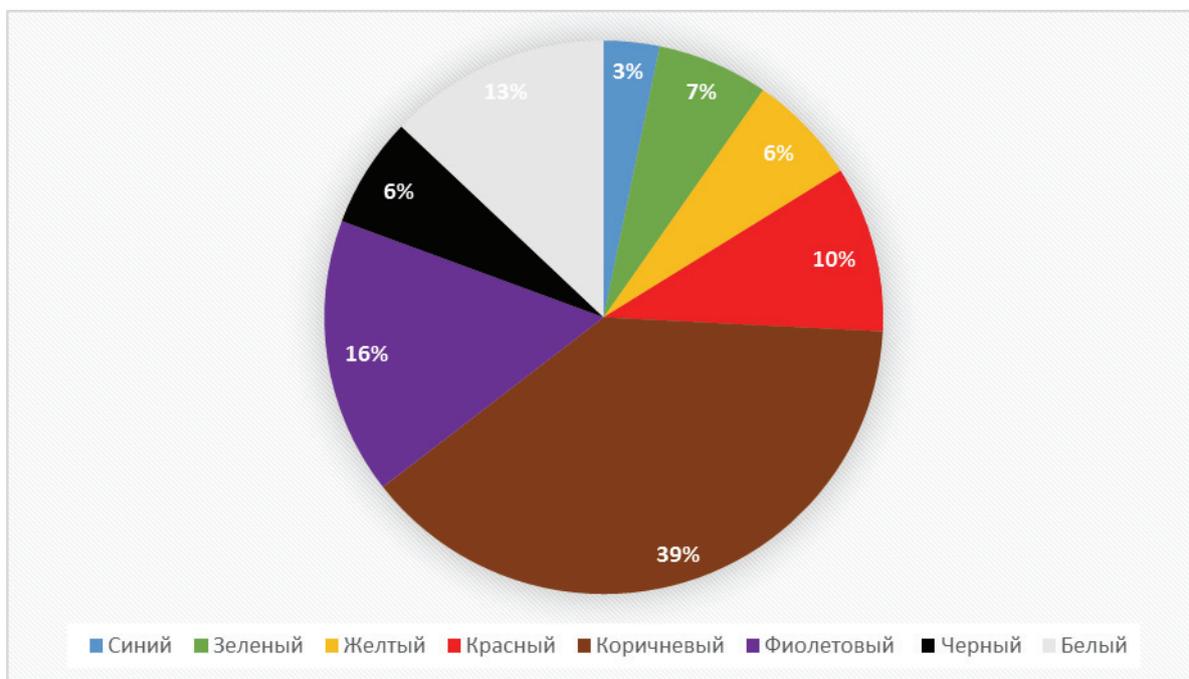


Рис. 3. Негативное отношение респондентов к цвету (%), присутствующему на спортивном баннере

Сочетание белого и черного – сочетание противоположностей. Баннер не перегружен визуальной информацией, в отличие от других девяти представленных баннеров. Для восприятия этого баннера человеку не надо много тратить внимания, в связи с чем, он воспринимается быстро и интуитивно понятно.



Рис. 4. Оптимальное сочетание цвета, формы и содержания в баннере, отмеченном как «лучший»

Последнее место разделили плакаты под номером (рис. 5, 6), за которые проголосовало одинаковое количество участников опроса – по 24% респондентов.

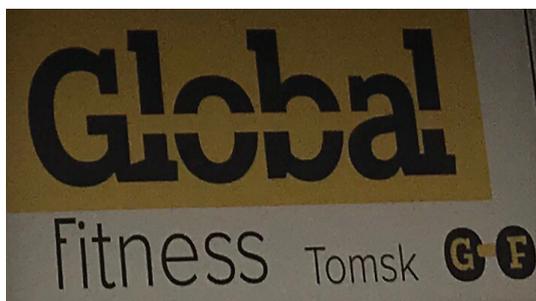


Рис. 5



Рис. 6

Баннеры, которым респонденты дали отрицательную оценку с точки зрения цветового и содержательного оформления

Наиболее быстрый и менее энергозатратный путь для запоминания – образная визуализация. На представленном на рисунке 3 баннере (№7) мы не видим образов фигур или предметов, а видим только надписи на иностранном языке, что уже воспринимается, как отчужденное и непонятное. Самая большая надпись «global» не несет совершенно никакой информации о рекламируемом продукте. Когда мы приложим усилие к прочтению надписи «global» то непроизвольно замечаем, что надпись перечеркнута и наше подсознание воспринимает это так, что никаких

глобальных изменений в том, что мы хотели получить, мы не получим. Кроме того, цветовая гамма говорит нам о внезапном резком повороте [1,2]. Это значит, что когда мы ищем занятия по фитнесу с целью улучшения здоровья и фигуры, то цвета этого баннера говорят о том, что будет только ухудшение, что и говорит перечеркнутая надпись «global». Так же в наружной рекламе важно освещение, для привлечения внимания потенциального клиента. Освещение бывает:

- общим, разлитым по всему помещению или по всей поверхности;
- специальным (напольным, настенным, подпотолочным);
- широкого радиуса (прожекторы);
- в виде плотного пучка, предназначенного для концентрации внимания в конкретных точках обзора [4].

У баннера, представленного на рисунке 5, отсутствует и естественное освещение, и искусственно созданное из выше перечисленных способов. Учитывая, что 60% информации, получаемой человеком, воспринимается им при помощи зрения, необходимо обеспечить обильное освещение объекта [4]. То есть, потенциальный посетитель этого фитнес зала не получает никакой визуальной информации из общего дизайна баннера, но еще и из-за отсутствия освещения.

Цветовая гамма рисунка 6, которая присутствует на этом баннере больше соответствует для творческому вечеру, чем активному занятию спортом. Согласно цветовым тестам Люшера сочетание красного и синего означает душевную активность, гармонию [1,3]. И, точно так же отсутствуют легко читаемые визуальные образы, а тот образ, который присутствует на баннере – не читаем, так как его почти не видно из-за очень маленьких размеров и размытых краев. Форма овала, которую пытался передать автор этого баннера, так же влияет на восприятие человека. Если же планируется привлечь внимание зрителя в центральную область геометрической фигуры, то лучше всего воспользоваться формой овала, начисто лишённого каких бы то ни было углов. Поскольку овал имитирует собой яйцо, то есть нечто новое, в человеческом сознании он связан с новыми веяниями. С точки зрения рекламы, это означает, что овал наилучшим образом подходит для продвижения на рынок принципиально новых продуктов [5]. Но на баннере (Рис. 6), овал не завершённый, что вызывает неосознаваемое противоречие у человека.

Исходя из результатов проведённого нами опроса, видим, что правильно подобранное цветовое оформление на рекламных баннерах способствует привлечению новых посетителей; знание психологии цветовой восприятия человеком визуальной информации способствует более эффективному достижению поставленной цели.

### **Литература**

1. Драгунский, В.В. Цветовой личностный тест: практическое пособие. – Мн.: Харвест, 1999. – 448 с. – (Библиотека практической психологии).

2. Ахметова, Л.В. Духовный смысл символов цвета в человеческой культуре. В сборнике: Наука и образование IV Всероссийский фестиваль науки. Сер. «Психология. Реклама. Связи с общественностью». – 2014. – С. 49–55.
3. Ахметова, Л.В. Методика «Цветоассоциации буквенных знаков» – ЦАБУЗ-Т, разработанная на основе концепции самоорганизующихся систем. Известия ТРТУ. – 2006. – № 14 (69). – С. 304–310.
4. Мокшанцев, Р.И. Психология рекламы: учебное пособие // Москва – Новосибирск ИНФРА-М. – Сибирское соглашение, 2007.
5. Психология воздействия формы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6340711/page:5/> (Дата обращения 13.04.2019).

УДК 159.947

ГРНТИ 15.21.51

## **ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В ВУЗЕ**

### **THE PROBLEM OF MOTIVATION OF SCIENTIFIC ACTIVITY OF FIRST COURSE STUDENTS IN THE UNIVERSITY**

*Д.М. Решетникова*

Научный руководитель: Л.В. Ахметова, канд. психол. наук

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* студенты, первый курс, мотивация, мотивы, учебная мотивация, обучение в университете, обучение в вузе, учёба.

*Key words:* students, first year, motivation, motives, learning motivation, university studies, university studies, studies.

*Аннотация.* В статье отображено, каким должен быть высококлассный специалист в наше время, рассмотрены вопросы: «Что такое мотивация?» и «Что такое мотив?». Присутствует опрос на тему: «Мотивация первокурсников к обучению», а именно анализируется вопрос: «Какова мотивация к обучению?» И крайности распределения ответов, на вопрос: «Какова частота посещения занятий?». Также описано, какой фактор влияют на мотивацию у первокурсников больше всего.

В современном мире к первокурсникам, при переходе из школьной обстановки в незнакомую вузовскую, начинают предъявлять требования, о которых они даже не подозревали. Эти требования становятся необходимыми именно в университете, потому что в настоящее время идёт склонение в сторону увеличения самостоятельной работы студента с научными материалами. Так как мир очень быстро развивается, ему становятся необходимы высококлассные специалисты, задачей которых становится применение имеющихся и участие в создании новых знаний на рабочем месте. В то же время современный работник должен быть готов к выполнению руководящих функций, уметь определять цели и задачи развития в любой ситуации. А будущий специалист должен быть готов не только к своей будущей профессиональной деятельности, но

и к жизни в современном обществе с его высокой конкуренцией, борьбой за рабочие места, за профессиональный успех. [1, с. 4, 5].

Помимо того, что студент должен не только овладевать знаниями, умениями и навыками, но и ощущать искреннюю потребность к развитию, к достижению поставленных перед собою задач и желание двигаться к успеху, то есть уметь находить мотивацию к тому или иному действию. «Мотивация» – это общее название для процессов, методов, средств побуждения учащихся к познавательной деятельности, активному освоению содержания образования [2].

При изучении данной темы, я провела опрос на тему «Мотивации первокурсников к обучению», который охватывает Сибирский регион (большую часть составляет город Томск). Выборку составили студенты первого курса дневного отделения (58 человек, из которых 22 мужского пола и 35 женского), в возрасте от 17 до 23 лет. И получила сведения (см. рис. 1), которые показывают, что в современном мире, больше половины студентов-первокурсников имеют большую мотивацию к научно-исследовательской деятельности.

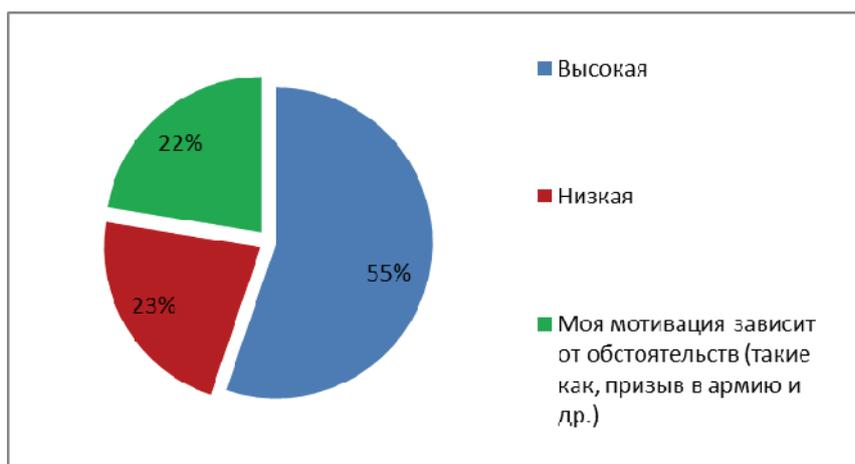


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос: «Какова ваша мотивация к обучению?»

Это показывает нам, что большая часть людей готова ко всем предстоящим трудностям. Ведь, двигателем любого действия человека является мотив. Мотив – внутренняя движущая сила, побуждающая к действию. Самосадкина Е. выделяет следующие мотивы:

- познавательные, то есть желание узнать что-то новое;
- прагматичные, например, желание иметь высокую зарплату или работать в престижной фирме;
- социальные, подразумевающие долг перед родителями, ответственность за своё будущее;
- коммуникативные, то есть желание расширить круг своих знакомств;
- профессиональные – стремление узнать уже знакомую специальность на новом уровне, более глубоко.

Также существует множество других мотивов, но именно эти мотивы можно считать наиболее значимыми для первокурсников [3].

Важной проблемой в образовательном процессе у студентов первого курса является учебная посещаемость. Проблема пропуска занятий является очень актуальной особенно в первые годы обучения в университете, так как студент пытается адаптироваться к условиям и правилам университета. При исследовании данного вопроса, я получила следующие данные (см. рис. 2).



Рис. 2. Распределение ответов на вопрос: «Часто ли вы посещаете учебные занятия?»

Исходя из сравнительного анализа двух вопросов, («Часто ли вы посещаете учебные занятия?») и «Какова ваша мотивация к обучению?») выяснилось, что люди пропускающие занятия без уважительной причины имеют низкий уровень мотивации к обучению (в 6 из 10 случаев) или их мотивация зависит от каких-либо факторов (в 4 из 10 случаев). Естественно, что в процессе обучения мотивационная сфера студентов может меняться: переоценка отдельных мотивов, появление новых мотивов, изменения ранее сформированных. И первокурсники поймут для чего им необходимо обучение в университете, осознают, что они хотят. Ведь, кто-то сразу смог адаптироваться к правилам университета.

Для того чтобы первокурсники включились в работу, необходимо, чтобы задачи, которые ставятся перед ним в ходе учебной деятельности, были поняты, внутренне осознаны и приняты им, то есть чтобы они приобрели значимость для учащегося. Так как истинный источник мотивации человека находится в нем самом, то необходимо, чтобы он сам захотел что-то сделать [4]. Личный интерес студента-первокурсника – это то, что заставляет его изучать что-либо, тратя при этом большое количество времени. В связи с этим, мне стал интересен вопрос, как студенты, которые никогда не пропускают пары и всегда выполняют домашнее задание, находят интерес к обучению в университете. Полученные результаты представлены на рисунке 3.

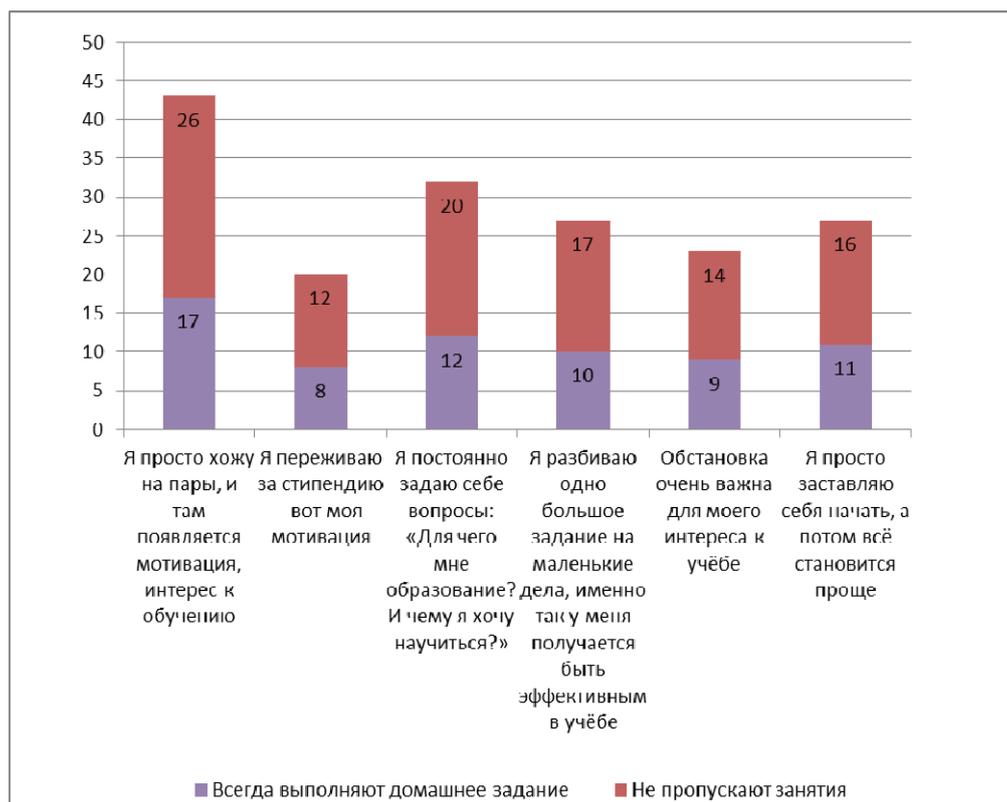


Рис. 3. Распределение ответов на вопрос: «Как вы настраиваете себя на учёбу?»

Примечание. Расшифровка ответов на вопросы анкеты:

1. Я просто хожу на пары, и там появляется мотивация, интерес к обучению.
2. Я переживаю за стипендию.
3. Я постоянно задаю себе вопросы: «Для чего мне образование? И чему я хочу научиться?».
4. Я разбиваю одно большое задание на маленькие дела, именно так у меня получается быть эффективным в учёбе.
5. Обстановка очень важна для моего интереса к учёбе.
6. Я просто заставляю себя начать, а потом всё становится проще.

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что ведущим фактором в мотивировании себя на хорошую учёбу является то, что необходимо просто посещать занятия в университете. Окружающая среда может иметь огромное влияние на способность фокусироваться на том, что ты изучаешь. Атмосфера в университете идеальная учебная локация, чтобы войти в состояние потока, не отвлекаться и работать максимально быстро и эффективно. Факторы среды сильно влияют на нашу мотивацию к учёбе.

## Литература

1. Петегем, Вим Ван, Каменски, Хелен – Образование для инноваций (Применение передовой методики преподавания и обучения в ЮФУ). Ростов-на-Дону, 2013 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sfedu.ru/docs/obrazov/kamenski.pdf> (дата обращения: 22.04.2019).

2. Мормужева, Н.В. Мотивация обучения студентов профессиональных учреждений [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 160–163. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/98/4633/> (дата обращения: 22.04.2019).
3. Самосадкина, Екатерина – Способы повышения мотивации студентов к обучению. Журнал в рубрике «Работа и образование». 2015 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bbf.ru/magazine/7/5781/> (дата обращения: 22.04.2019).
4. Коптева, Л.М. – Способы повышения мотивации студентов. Статья опубликована 21.06.2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.informio.ru/publications/id3550/Motivacija-obuchenija-studentov> (дата обращения: 22.04.2019).

УДК 159.9:37.01

ГРНТИ 15.81.21

## **К ВОПРОСУ О СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ**

### **ABOUT THE COMPONENTS OF MODERN TEACHER'S ENTREPRENEURIAL POTENTIAL**

*Е.А. Урусова*

*Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина  
(Мининский университет)*

*Ключевые слова:* предпринимательский потенциал, личностный потенциал, учитель, предпринимательство, предпринимательская деятельность, современное образование.

*Key words:* entrepreneurial potential, personal potential, teacher, entrepreneurship, entrepreneurial activity, modern education.

*Аннотация.* В статье рассматриваются составляющие компоненты предпринимательского потенциала в контексте профессиональной деятельности на примере учителей. Отмечается, что предпринимательский потенциал, как часть личностного потенциала личности, находит свое выражение в различных личностных характеристиках, которые влияют на успешность самореализации себя в предпринимательской среде. Выявляются сходные черты, присущие как учителям, так и предпринимателям, необходимые для успешного предпринимательства.

Трансформационные процессы, происходящие в современном обществе, возрастание роли постматериальных ценностей, формирование рыночных отношений и рост числа предоставляемых услуг, приводят к появлению различных форм занятости (отдельное место в ряду которых занимает самозанятость) и созданию нового класса собственников. Предпринимательство, как форма организации собственного труда, начинает привлекать внимание россиян в связи с особенностями социально-экономических изменений и общей нестабильности рынка труда, так как предоставляет возможность дополнительного заработка и обеспечения жизни.

В подобных условиях особое значение приобретают вопросы эффективности (успешности) предпринимательской деятельности, и особенно личностных особенностей, необходимых для ее осуществления. Особое внимание исследователей привлекает роль предпринимательского потенциала личности, как части потенциала личности, способной организовать и развивать собственную деятельность, быть ответственно за результаты собственного труда и креативно решать поставленные перед ней задачи [1; 2; 3 и др.].

Стоит указать, что тенденция заниматься предпринимательской деятельностью выходит за рамки бизнес-среды, распространяясь и на другие сферы профессиональной активности, ранее финансируемые за счет государства. Это, в частности, касается образовательной деятельности, что приводит к формированию рынка образовательных услуг и появлению на нем независимых участников. В связи с переходом государственных (муниципальных) учреждений на самообеспечение, сотрудники образовательных организаций руководящего звена и педагогического состава вынуждены искать средства для поддержания своего собственного финансового состояния и поддержания образовательного учреждения и, условно говоря, заниматься предпринимательской деятельностью (в том числе предлагать репетиторские услуги). Поскольку репетиторство требует обязательно государственной регистрации и причисляется к числу видов предпринимательской деятельности, современному учителю необходимо обладать набором отдельных личностных качеств, умений, способностей (т.е. обладать предпринимательским потенциалом), позволивших ему вести предпринимательскую деятельность.

Однако, исследования, позволяющие выявить предпринимательский потенциал учителя, касаются лишь отдельных характеристик личности педагога, и не позволяет выявить его способности к предпринимательской деятельности [4; 5; 6; 7; 8; 9; 10 и др.].

Как справедливо указывает Е.В. Дьячкова, предпринимательский потенциал личности можно считать видом или же составной частью общего потенциала личности, реализующегося в специальном виде деятельности (предпринимательстве). Предпринимательский потенциал, как вид личностного потенциала, вбирает в себя природные свойства и восполняемые ресурсы, и имеет тесные связи с интеллектуальным, организаторским, управленческим, лидерским, творческим потенциалами и конкурентоспособностью личности. Раскрытию предпринимательского потенциала личности способствует социальная среда и профессиональный коллектив, который выступает в качестве первичного социального образования, в котором происходит соприкосновение индивидуума, и социума [11; 12; 13; 14]. В зависимости от целостности коллектива, членом которого является индивид, Ф.Р. Газизуллин выделяет наличный и перспек-

тивные виды предпринимательского потенциала, которые и определяют возможности личности в сфере бизнеса [15; 16].

Кроме того, исследования, проведенные М.П. Дьякович, Е.К. Завьяловой, О.В. Стакановой, О.В. Филипповой, Т.В. Хлоповой, Н.И. Шаталовой, О.И. Шкаратан и др. позволяют говорить о наличии компонентов, качеств или способностей, составляющих основу предпринимательского потенциала [17; 18]:

- ценностно-мотивационный (установки, потребности и запросы, мотивы, нравственные ориентиры и уровень социальной зрелости, трудолюбие, честолубие);
- интеллектуальный (уровень общих и профессиональных знаний, квалификационно-образовательный уровень, уровень самообразования, творческие способности);
- коммуникативный (коммуникабельность и культурный уровень);
- эмоциональный;
- поведенческий;
- регуляторный компоненты.

Стоит учитывать, что на специфику предпринимательского потенциала может оказывать влияние и сфера профессиональной деятельности, в которой происходит реализация возможностей личности. Особенно это актуально для сфер, где необходим высокий уровень развития личностного потенциала (а именно, в сфере образования). Для понимания специфики личностного потенциала и, следовательно, предпринимательского потенциала педагога, необходимо обратиться к модели личности, предложенной Д.А. Леонтьевым, которая включает в себя [19]:

- уровень свободы и ответственности характеризует экзистенциальную жизненную позицию личности, которая помогает рефлексивно отслеживать изменение потребностей и сделать выбор в пользу какой-либо деятельности вне зависимости от установок большинства;
- уровень смысловой сферы личности педагога определяет смысл и мотивы деятельности, что позволяет выбирать подходящий стиль и темп деятельности корректировать цели собственной деятельности с опорой на гуманистические ценности;
- экспрессивно-инструментальный уровень включает в себя формы и способы внешнего и внутреннего проявления личности в профессиональной деятельности и помогает исполнять и реализовывать роли, установки и цели в выбранном виде деятельности.

Опираясь на рассмотренные ранее особенности предпринимательского потенциала, а также систему качеств, входящих в него и личностный потенциал учителя, можно выделить психологические конструкты, позволяющие педагогу быть эффективным в предпринимательской деятельности. В их ряду стоит выделить [20]:

- личностная автономия (Э. Деси, Р. Райан);

- осмысленность жизни (В. Франкл, Д.А. Леонтьев);
- жизнестойкость (С. Мадди);
- толерантность к неопределённости (Д. Мак – Лейн);
- ориентация на действие (Ю. Куль);
- особенности планирования деятельности (Е.Ю. Мандрикова);
- временная перспектива личности (Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо);
- субъект-объектные ориентации (Е.Ю. Коржова);
- ценностно-смысловые структуры личности педагога (Б.С. Братусь, М.Н. Миронова).

Кроме того, как показывают исследования, проведенные А.А. Костылевой, личностный потенциал педагога может иметь различные варианты развития, от специфики которых может зависеть возможность активизации предпринимательского потенциала [21]. По мнению автора, наличие интернального локуса контроля, принятия ответственности за собственные решения и жизнь в целом, а также ориентация на гуманистические ценности, способствуют развитию личностного потенциала в целом и позволяют успешно ориентироваться в бизнес среде.

Учитывая особенности личностного потенциала учителей, можно выявить некоторые сходства присущие как работникам образовательных учреждений, так и предпринимателям. Среди них можно выделить:

- готовность к экспериментированию, стремление применять новые способы выполнения задач, ориентация на профессиональный рост и расширение знаний;
- способность решать возникающие проблемы, искать ресурсы для преодоления ограничений;
- ориентация на возможности развития и поиск новых знаний, умений, навыков, а также обнаружение наиболее приоритетных сфер для самореализации;
- развитые организаторские способности, умение организовать команду;
- ориентация на ситуацию, умение расставлять приоритеты, гибкость мышления;
- стратегическое мышление, умение предвосхищать результаты деятельности;
- способность транслировать идеи, ценности, культурные нормы окружающим;
- развитая способность к рефлексии.

Таким образом, обращая внимание на компоненты личностного потенциала учителей и составляющие предпринимательского потенциала, мы можем говорить о возможностях современных работников образования быть предпринимателями. Однако, сама специфика образовательной среды, традиции подготовки учителей в профильных педагогических университетах, а также сложившийся в России образ учителя противоречат данным возможностям.

Фактически, следует сделать вывод о необходимости его развития у педагогов в рамках профессиональной подготовки в высших учебных заведениях или же при получении дополнительного образования, а также повышения квалификации. Подобные программы отвечают на запросы общества, ориентированного на самореализацию и высокую конкурентоспособность личности, позволяют ориентироваться в системе рыночных отношений переносимых на сферу образования и искать альтернативные источники в случае не востребоваемости в государственном секторе.

## Литература

1. Любчук, О.К., Лунев, В.Е. Развитие предпринимательского потенциала студентов в процессе обучения в университетах // *Фундаментальные и прикладные научные исследования в практиках ведущих научных школ*. – 2014. – № 2 [Электронный ресурс]. – <http://fund-issled-intern.esrae.ru/2-25>.
2. Чепуренко, А.Ю. Предпринимательский потенциал российского общества: GEM Russia [Электронный ресурс] – <http://www.hse.ru/org/projects/13943253>,
3. Шестакович, А.Г. Оценка личностного компонента предпринимательского потенциала // *Вестник Башкирского университета*. – 2015. – № 2. – С. 495–501.
4. Абдуллаева, М.М. Взаимосвязь локуса контроля с симптомами профессионального «выгорания» учителей средних школ // *Вестник МГЛУ*. – 2012. – № 7 (640). – С. 63–79.
5. Зимняя, И.А. Педагогическая психология. – М.:МПСИ, 2010. – 448 с.
6. Ильин, Е.П. Психология для педагогов – СПб.: Питер, 2012. – 640 с.
7. Красильникова, В.Г. Педагогическая рефлексия и локус контроля в структуре профессионально значимых качеств личности учителя // *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*. – 2013. – № 30. – С. 56–60.
8. Красулина, В.В. Нравственная детерминация предпринимательской деятельности // *Регионоведение*. – 2011. – № 4. – С. 289–312.
9. Кулмышева, Г.К., Орманова, З.К., Джексенбаева, К.О., Жунисбекова, Ж.А. Мотивационная сфера педагога как фактор успеха педагогической деятельности // *Международный журнал экспериментального образования*. – 2015. № 12–2. – С. 200–204.
10. Орехова, Е.Е. Лидерство, как часть предпринимательской деятельности // *Экономика и менеджмент инновационных технологий*. – 2014. – № 3. – Ч. 2 [Электронный ресурс]. URL: <http://ekonomika.snauka.ru/2014/03/4681> (дата обращения: 01.05.2017).
11. Питина, Т.П. Лидерские качества как важная составляющая личности современного учителя // *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*. – 2011. – № 4. – С. 12–15.
12. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. – 680 с.
13. Минов, Г.А. Теоретические аспекты применения понятия «предпринимательский потенциал» в современных условиях // *Современная экономика: проблемы, тенденции, перспективы*. – 2011. – №5. – С. 2–5.
14. Хаустов, М.Ю. Механизм формирования предпринимательского потенциала: опыт Евросоюза и США // *Российское предпринимательство*. – 2015. – Т. 16. – № 16. – С. 2573–2586.
15. Асаул, А.Н. Организация предпринимательской деятельности: учебник для вузов. 4-е изд. – СПб.: Питер, 2013. – 352 с.
16. Лиханос, Е.В., Байдаков, А.Н. Предпринимательский потенциал. Формирование предпринимательского потенциала как фактор развития бизнес-сферы. – Саарбрюкен: LAP LAMBERT Academic Publishing. – 2011. – 178 с.
17. Легостев, А.В. Профессиональный потенциал предпринимателей // *Известия Уральского государственного университета. Сер. 2, Гуманитарные науки*. – 2011. – № 4 (96). – С. 262–268.

18. Теребова, С.В., Плешаков, П.С. Предпринимательские способности населения: понятие и измерение // Современные исследования социальных проблем. – 2012. – № 9. – С. 15–32.
19. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – М.: МПСИ, 2010. – 448 с.
20. Костылева, А.А. Актуализация личностного потенциала педагога как средство развития диалогической направленности педагогического общения: дис. ... канд. психол. наук. – Курган, 2010. – 227 с.
21. Костылева, А.А. Исследование личностного потенциала педагога // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки». – 2010. – № 3. – С. 100–104.

УДК 502/504:37.03  
ГРНТИ 87.01.45

## СОДЕРЖАНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОНГОЛИИ

## THE CONTENT AND PROBLEMS OF ENVIRONMENTAL EDUCATION IN MONGOLIA

*Ц. Балган<sup>1</sup>, А. Ухнаа<sup>2</sup>, Г. Ядамсурэн<sup>3</sup>*

<sup>1, 3</sup> Монгольский государственный сельскохозяйственный университет

<sup>2</sup> Монгольский государственный педагогический университет

*Ключевые слова:* кочевое животноводство, архаическое, антропоцентрическое, экоцентрическое экологическое сознание, партиципация, пределы роста, гармоническое единство человека и природы.

*Key words:* nomadic animal husbandry, archaic, anthropocentric, ecocentric ecological consciousness, participation, limits of growth, harmonious unity of man and nature.

*Аннотация.* В экологическом сознании Монголии сохранились архаические черты благодаря кочевому образу жизни. Для преодоления современного экологического кризиса требуется экоцентрическое взаимодействие человека с природой вместо имеющего место пассивного поклонения природе. Нами разработана модель экологического образования, направленная на решение данной проблемы, на формирование гармоничного единства человека и природы.

Формирование экологического сознания, отвечающего требованиям реализации идей устойчивого развития является целью экологического образования.

Причиной современного экологического кризиса явилось становление в западной цивилизации антропоцентрического (от греческого *anthropos* – человек) экологического сознания, по которому человек возвышается над природой, как хозяин, а природа – его собственность, источник удовлетворения его потребностей. Такое сознание складывалось на протяжении более двух тысячелетий, начиная с архаической, первобытной эпохи. Этому способствовала христианская религия, объявившая человека сыном божьим, а природу – собственностью человека, созданной богом. Затем антропоцентризм был поддержан на научном уровне, когда в XVII веке

появилось картезианство – учение французского философа и математика Р. Декарта, в соответствии с которым человек был возвышен над природой в силу его разумности. Антропоцентризм привел к деградации природы, поскольку человек покорял природу с помощью могучей техники и науки, считая природные ресурсы беспредельными. О том, что пределы ограничены, первыми громко сказали члены Римского клуба в своей книге «Пределы роста», которая была впервые представлена в 1972 году в Вашингтоне. Основатель Римского клуба А. Печчеи высказал категорическое мнение: «или человек изменится, или ему суждено исчезнуть с лица Земли». Изменить человека – значит изменить его сознание. Новое сознание, противоположное антропоцентрическому, получило название экоцентрическое (от греч. Oikos – дом ) сознание, оно не распространено в мире, представляет собой этапы развития американского инвайронментализма и его различных направлений (инвайронментальный консерватизм, экологизм, биоцентризм), учения о ноосфере (Э. Леруа, Тейяр де Шарден, В.И. Вернадский), русской религиозной философии (Н.А. Бердяев, В.С. Соловьев и др.), универсальной этики (М. Ганди, А. Швейцер, Л.Н. Толстой).

В экоцентризме нет противопоставленности человека и природы, природа – это дом человека и партнер по взаимодействию; высшей ценностью является экологический императив, принцип экологической целесообразности (не нарушать существующее экологическое равновесие), природа самоценна, охранять природу нужно для самой природы, а не для человека. Стратегия взаимодействия человека и природы – это коэволюция, совместный прогресс. Нельзя говорить отдельно о научно-техническом или социальном прогрессе. Вне прогресса природы нет другого прогресса.

Если западное сознание является антропоцентрическим, то восточное сознание (Япония, Китай, Индия и др.) не является антропоцентрическим, оно ближе к экоцентрическому. В этих дальневосточных странах человек живет в согласии с природой, не нарушая или стремясь не нарушать равновесие в природе. Конечно, развитие промышленности и рост численности населения не способствуют прогрессу природы в этих странах, но традиционное единство человека и природы, стремление жить в гармонии с природой сохранилось в сознании людей.

Что касается монгольского сознания то в нем сохранились признаки архаического сознания. Например, оно характеризуется такими свойствами, как коллективность и сопричастность (партиципальность – от лат. participio – совместно делаю). Коллективное или родовое сознание передается от поколения к поколению, поскольку первобытные люди могли выжить в борьбе за существование только вместе, всем родом.

Сохранившаяся до сих пор партиципальность монгольского сознания означает единство определенной части мира, живущих в этой части мира

людей (рода) и мистических сил, которые населяют это место. Партиципальность проявляется в форме анимизма (от лат. *anima* – дух), веры в существование у природных объектов духа, который способен отделиться от них. Затем появляется персонификация, состоящая в воплощении природных объектов в образе человека. На следующем этапе появляется антропоморфизм – наделение природных объектов человеческими качествами. Кстати, антропоморфизм проявляется у детей и даже взрослых и в наши дни.

Сохранение архаического сознания в Монголии объясняется существующим и сегодня кочевым (кочевым) животноводством в поисках пастбища для скота, как и тысячи лет назад. В определенной степени сказалося и то, что Монголия не имеет выхода к морю, не было большой реки, впадающей в море или океан. Если китайская цивилизация возникла на берегах Хуанхэ и Янцзы, индийская на берегах Инда и Ганга, ассиро-вавилонская – на берегах Тигра и Ефрата, египетская – на берегах Нила, а затем для них наступила морская эпоха, то о монгольской цивилизации мы не можем этого сказать. В Монголии есть реки, но они не выходят к морю.

Известно, что между двумя западными (египетской и ассиро-вавилонской) и двумя восточными (индийской и китайской) не было связи. Некоторые ученые, по словам Л.И. Мечникова (1), «приписывают происхождение мировой цивилизации азиатской континентальной расе, называемой монгольской или туранской, к которой принадлежало и племя «ста семей», пришедшее откуда-то с запада на берега Хуанхэ и положившее здесь начало китайской цивилизации».

Монгольская цивилизация представляет собой уникальное историческое явление, в силу своей географической замкнутости, сохранившая архаические черты до наших дней. И сегодня в Монголии поклоняются природе. Мы можем сказать, что у нас наблюдается другая крайность: природа ставится выше человека и непрагматическое взаимодействие с природой доминирует над прагматическим.

В этом состоит особенность экологического образования в Монголии на наш взгляд. Нужно преодолеть преклонение человека перед природой, достигнуть чувства гармоничного единства с природой, восприятия природных объектов как равноправных партнеров по взаимодействию, субъект-субъектного взаимодействия человека и природы, чтобы человек обрел свободу и стремился к достижению коэволюции общества и природы.

Человек не должен быть выше природы, как в западной цивилизации, и не должен быть ниже природы, как в монгольской цивилизации. Гармония человека и природы – это золотая середина между высокомерием и покорностью, это единство разума и сердца. В случае достижения гармонии человека с природой природные объекты будут восприниматься как полноправные субъекты по взаимодействию с человеком, будет до-

стигнут и баланс прагматического непрагматического взаимодействия с природой, будет достигнуто экоцентрическое сознание.

В контексте непрерывного образования следует обеспечивать экологическую непрерывность, чтобы система образования в целом выполняла неогуманистическую функцию – спасение человечества как биологического вида.

### **Литература**

1. Мечников, Л.И. «Цивилизация и великие исторические реки. М.: Издательская группа «Прогресс», «Пангея», 1995.
2. Дерябо, С.Д. Экологическая психология: диагностика экологического сознания. М.: Московский психолого-социальный институт. – 1999. – С. 150.
3. Калликотт. Азиатская традиция и перспективы экологической этики: Пропедевтика.
4. Горелов, А.А. Социальная экология. – М.: МПСИ: Флинта. – 2004. – С. 390–412.
5. Вернадский, В.И. Несколько слов о ноосфере. – «Успехи биологии». М., 1944.

УДК 502/504:37.03

ГРНТИ 87.01.45

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТИНА МОНГОЛЬСКОГО СОЗНАНИЯ**

### **INFORMATION PICTURE OF MONGOLIAN CONSCIOUSNESS**

*Ц. Балган<sup>1</sup>, А. Ухнаа<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup> Монгольский государственный сельскохозяйственный университет*

*<sup>2</sup> Монгольский государственный педагогический университет, Монголия, г. Улан-Батор*

*Ключевые слова:* экологическое сознание, конфуцианство, даосизм, взаимодействие человека с природой, экоцентрическое сознание.

*Key words:* environmental consciousness, Confucianism, Taoism, human interaction with nature, ecocentric consciousness.

*Аннотация.* Монгольское сознание представляет собой уникальное явление в мировой истории взаимодействия человека с природой, поскольку оно формировалось на территории, не имеющей выхода к морю, и вода была драгоценным природным ресурсом для людей, создававших и создавших цивилизацию Великой степи, показав миру, чего может достичь человек, если он живет в гармонии с природой, развивается благодаря природе, поклоняясь природе и благоговей перед жизнью во всех её видах, растительных и животных. Вместе с человеком развивалась и природа.

Б. Калликотт рассматривал азиатскую традицию и перспективы включения природы в сферу моральной оценки [1]. Исходя из литературных источников, он пришел к выводу о том, что проблемы, составляющие экологический кризис являются западными. Он считал, что эти проблемы объясняются, во-первых, фундаментальным непониманием сущности природы; во-вторых, исключением природы из сферы действия моральной оценки. Чтобы преодолеть экологический кризис, он считал нужным,

во-первых, понять истинную сущность природы и пересмотреть основы западного экологического мышления; во-вторых, распространить этическую теорию, как на все живые существа, так и на природу в целом, поскольку в природе все взаимосвязано: и живое, и неживое.

Западная экологическая этика сложилась под влиянием христианской религии. Библия утверждала, что бог создал природу, а затем – человека по своему подобию; поэтому человек был выше природы, бог завещал человеку природу, управлять ею и размножаться. Человек, как сын бога, обладал внутренней ценностью, а природа была лишена самоценности, она была собственностью человека и её ценность определялась потребностями человека. В результате в западном мире сложилось потребительское отношение к природе. Число населения быстро росло, потребности увеличивались, наука и техника развивались и служили покорению природы для удовлетворения растущих потребностей общества. Нагрузка на природу достигла таких масштабов, что наступил экологический кризис, природа пришла в упадок, её состояние стало неустойчивым, природные ресурсы истощились, окружающая среда загрязнилась, наступил демографический и продовольственный кризис, появилась угроза экологической катастрофы на планете. Таковы результаты становления западной антропоцентрической экологической этики.

Мир в настоящее время стоит перед дилеммой, сформулированной основателем Римского клуба А. Печчеи: или человек изменится, или ему суждено исчезнуть с лица земли (в результате глобальной экологической катастрофы).

Прошло 40 с лишним лет, когда была представлена книга «Пределы роста. Доклад Римскому клубу», написанная Д. Медоузом в 1972 году. Состоялись две конференции ООН по окружающей среде и развитию в городе Рио-Де-Жанейро в 1992 г. и городе Йоханнесбурге в 2002 году. Но сегодня в мире идут локальные войны, идет борьба за оставшиеся природные ресурсы нефти и газ, главы государств не думают о проблеме изменения человека. Идут разговоры об уменьшении загрязнения и охране окружающей среды, но дело об изменении человека, о Коренной перестройке системы образования для воспитания нового человека не сдвинулось с места, о нем даже не говорят. Человечество идет навстречу катастрофе, оно даже ускоряет её приближение. Лидеры ведущих государств заботятся только о своих геополитических амбициях, никто из них не говорит о необходимости изменения человека, о коренной перестройке образования.

Б. Калликотт предполагал, что решение экологических проблем нужно искать на Востоке. Япония, Китай с Тибетом, Индия представляют этическую культуру взаимодействия с природой, каждая из которых самостоятельна, но все они не противопоставляют человека и природу, утверждают экофильное взаимодействие человека с природой. Синтоизм

в Японии, конфуцианство и даосизм в Китае, буддизм в Индии в Тибете были едины в уважении к природе. Везде в этих странах человек считался частью природы, во взаимоотношениях человека с природными объектами соблюдались нормы, правила этики, какие соблюдались и между людьми. Как известно, Конфуций выработал «золотое правило этики» между людьми: «относись к другим так, как хочешь чтобы относились к тебе». В XIX веке русский мыслитель Л.Н. Толстой и индийский деятель М. Ганди сформулировали «золотое правило экологии»: «относись ко всей природе так, как хочешь, чтобы относились к тебе». Только в том случае, когда этические нормы и правила, которые предусмотрены во взаимодействие между людьми, будут распространены на взаимодействие человека с природой, природа может снова стать мощной и устойчивой. Но даже в этом случае многие проблемы останутся: необходимо найти новые источники энергии, заменяющие нефть, газ и уголь; необходимо разрешить демографический и продовольственный кризис; необходимо улучшить генофонд человеческой популяции; необходимо обеспечить высокое качество образования и постоянно поддерживать высокий уровень экологической культуры населения. Образ жизни человека должен быть направлен на профилактику болезней и поддержание здоровья; необходимо решить проблему загрязнения окружающей среды.

Решение всего комплекса экологических проблем сводится к проблеме человека. Проблема формирования этики эгоцентрического типа очень сложна. Эгоцентрические нормы и правила взаимодействия человека с миром природы включают самоограничение потребностей человека. Речь идет о материальных потребностях, потребностях накопления личной собственности, имущества, сверхудобствах, сверхпотребностях. Удовлетворение одних потребностей приводит к появлению новых потребностей. Удовлетворение этих потребностей происходит, в конечном счете, за счет природы. Трудно человеку ограничить свои потребности до пределов самообеспечения своего существования.

Биоцентризм, одно из направлений американского инвайронментализма, наряду с принципами синкретичности мира (целостности, объединённости мира), и биосферного эгалитаризма (равное право всех живых существ жить и процветать) выдвигают принцип экологического самообеспечения – использование природных ресурсов только в пределах самообеспечения человека.

Мы можем сказать, что монгольское экологическое сознание близко к биоцентризму. У нас человек слит с природой, мы признаем равное право всех живых существ жить и процветать. Монголы берут у природы только в пределах необходимого для жизни, ничего лишнего. Этические нормы и правила, существующие в общении между людьми, в Монголии распространяются на общение с миром природы, на взаимодействие людей с природными объектами.

Природа в Монголии наделена самоценностью, а вот самоценность человека не на высоте. Человек поклоняется природе, человек считает себя ниже природы в смысле ценности. Это означает, что монгольское экологическое сознание не является эгоцентрическим, поскольку картина мира в монгольском сознании является иерархической. Кроме этого, во взаимодействии человека с миром природы доминирует непрагматическое отношение над прагматическим.

Для того, чтобы монгольское сознание стало эгоцентрическим, нужно, во-первых, преодолеть поклонение человека перед природой, отказаться от иерархической картины мира, достигнуть гармоничного равенства человека и природы, взаимодействие человека и природы должно быть субъект-субъектным; во-вторых, нужно достигнуть баланса прагматического и непрагматического взаимодействия с природой. Развитие природы и человека должно быть гармоничным, коэволюционным, необходим одновременный прогресс общества и природы.

Буддизм в Монголии оказал положительное влияние. Он проповедовал гармонию человека во взаимодействии с природой. «Все в одном, один во всем» – такова сущность буддизма. Он утверждал равное право всех живых существ жить на Земле рядом с человеком, ограничивал вмешательство человека в жизнь природы. Отрицательное влияние буддизма, на наш взгляд, состоит в том, что он проповедовал сверхтерпимость, призывал принимать безропотно все беды, все несчастья, все испытания и несправедливость. Буддизм проповедовал всемирение и утверждал: «чем хуже в этой жизни, тем лучше будет в другой жизни, после смерти в этой жизни». Такое учение подавляло стремление человека и лучшему, к творчеству, к инициативе, к улучшению качества жизни, к самореализации. Отсюда произошло непрагматическое взаимодействие с природой. Благоговение перед жизнью, самоотречение, жертвенность ради общества и ради природы – это не всегда хорошо.

А. Швейцер, разрабатывая свою этику благоговения перед жизнью, говорил о том, что основной принцип нравственности должен быть обоснован с логической необходимостью и давать возможность человеку вести непрерывную, живую и конкретную полемику с действительностью. А. Швейцер под благоговением перед жизнью не имел в виду этику самоотречения, он имел в виду этику как стремление к самосовершенствованию, как безграничную ответственность за все, что живет. Поклонение перед жизнью и ответственность за жизнь – это совершенно противоположные образы жизни. Первое означает покорность и бездеятельность, вторая – деятельность во имя жизни [2].

Б. Калликотт не особенно восторженно относится к теории Швейцера о благоговении перед жизнью из-за того, во-первых, что она не касается популяций, видов, биоценозов и всей глобальной экосистемы, а ограничивается только индивидуальными сущностями; во-вторых, её склонно-

стью осуждать фундаментальные биологические процессы, а именно той закономерности, что жизнь одной особи обеспечивается смертью других. В последнем утверждении речь идет, видимо, о том, что одна популяция (хищник) поедает другую (жертва); скажем волки поедают коз, лисы – зайцев, тигры – антилоп и т.д.

Мы думаем, что благоговение перед жизнью – высшая степень поклонения перед природой, причем вполне достижимая, если руководствоваться любовью к природе. Понятия благоговения перед жизнью и любви к природе являются близкими понятиями. Понятие любви к природе кажется более простым, но на самом деле оно требует понимания. Все любят природу, но каждый вкладывает свой смысл в понятие любви к природе. Сколько людей столько и видов любви к природе. Вся проблема в том, чтобы любовь к природе, исходящая из сердца, была понята разумом, была охвачена мышлением. Любовь к природе воспитывается, если не родителями, то в образовании. Поскольку образование ставит перед собой цель воспитания нравственности до уровня «золотого правила этики», то подлинная нравственность должна включать и природу, причем нужно стремиться к уровню «золотого правила экологии». В первом случае без включения природы нравственность связана с ущемлением личности, с жертвой человека собой ради общества. Экологическая этика касается норм и правил взаимодействия человека с природой, и тут в основном возможны два пути: антропоцентризм и эоцентризм.

Первый путь пройден до конца в западной цивилизации и привел к современному экологическому кризису.

Второй путь теоретически разработан, но практически не освоен, поскольку система образования не готова к реализации теоретических идей формирования эоцентрического сознания. Главы правительств не принимают мер по эоцентрическому воспитанию населения. Мы не можем уповать на восток, где экологическое сознание не является антропоцентрическим, оно таковым там никогда не было. Японский синтоизм китайский даосизм с его принципом «у вэй», индийская ахимса, тибетский буддизм на протяжении многих тысячелетий поддерживают гармонию во взаимодействии человека с природой.

Монгольское сознание представляет собой уникальное явление в мировой истории взаимодействия человека с природой, поскольку оно формировалось на территории, не имеющей выхода к морю. Вода была драгоценным природным ресурсом для людей, создававших и создавших цивилизацию Великой степи, показав миру, чего может достичь человек, если он живет в гармонии с природой, развивается благодаря природе, поклоняясь природе и благоговей перед жизнью во всех её видах, растительных и животных. Вместе с человеком развивалась и природа.

Великая степь породила беспрецедентный пример эоцентрического образа жизни. И сегодня монгольское экологическое сознание – это

доказательство возможности коэволюции общества и природы, к чему должно стремиться все человечество, чтобы преодолеть экологический кризис, предотвратить глобальную катастрофу и сохраниться на планете, возможно единственной во вселенной, где стало возможным появление разумного существа – Homo Sapiens.

### **Литература**

1. Callicott Y. Conceptual Resources for Environment Ethics Asian Tradition of Thought: a Propaedeutic. "Philosophy East and West". – Vol. 37. – N2. (April 1987). – P. 115–130.
2. Швейцер, А. Культура и этика. Перевод с немецкого Н.А. Захарченко, Г.В. Колшанского. – М.: Прогресс, 1973. – 343 с.

УДК 502/504:37.03  
ГРНТИ 87.01.45

## **СОВРЕМЕННОЕ МОНГОЛЬСКОЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ЭКОЦЕНТРИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПРИРОДОЙ**

## **MODERN MONGOLIAN ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS AS A PREREQUISITE OF ECOCENTRIC INTERACTION WITH NATURE**

*Ц. Балган*

*Монгольский государственный сельскохозяйственный университет,  
Монголия, г. Улан-Батор*

*Ключевые слова:* партиципальность, субъектификация, антропоморфизм, биоцентризм, экоцентрическое сознание, экологическая этика, коэволюция общества и природы.

*Key words:* partiality, subjectification, anthropomorphism, biocentrism, ecocentric consciousness, environmental ethics, co-evolution of society and nature.

*Аннотация.* Показаны коллективность и партиципальность архаического монгольского сознания, высокая психологическая включенность человека в природу. Эти характеристики хранились до настоящего времени, способствовали формированию биосферного эгалитаризма, принципа экологического самообеспечения.

Номадное животноводство послужило сохранению в монгольской системе представления о мире, характеристик архаического экологического сознания. Оно было во-первых, родовым, во-вторых партиципальным. Каждый род вёл кочевой образ жизни на определенной территории, передавая из поколения в поколение определенную систему представлений об окружающем мире, которая служила основой родового мышления навязываемого каждому индивиду. Постоянная территория, на которой выживал род, ведя кочевое животноводство, наделялась субъектностью в той или иной форме вместе с объектами природы. Род, окружающий его мир, мистические силы составляли единство, были сопричастны друг

другу, тождественны друг другу, не могли существовать по отдельности. Такое единство (синкретичность) принято называть партиципацией (сопричастностью). Экологическое сознание в архаическое время было коллективным (родовым) и партиципальным. Человек был неотделим от окружающей его территории, наделял мистическими силами, объекты природы. Он был частью этого мира, мира своей природы.

Субъектификация природных объектов, как выражение партиципальности архаического сознания, существовала, например, в форме анимизма, когда объекты и явления природы наделялись душой, которая могла действовать самостоятельно. Считалось, что в объектах живут духи, которые могли быть злыми или добрыми. Другой формой на следующем этапе эволюции архаического сознания была персонификация, когда природные объекты и явления отдельные свойства человека воплощались в образе человека. Анимизм и персонификация имеют место и в современном монгольском сознании. Духи и боги, олицетворяют объекты природы, сегодня существует шаманизм, и сегодня люди поклоняются богам: Богу Реки, Богу Горы, Богу Грома. В каждой местности есть священные места, где совершаются различные обряды.

На следующем этапе развития монгольского сознания мы можем говорить о субъектификации природных объектов в форме антропоморфизма, наделяние природных объектов человеческими свойствами. Монголы наделяли все природные объекты, растения и животных способностью страдать, думать сердиться, мстить, делать добро. В наибольшей степени антропоморфизации подвергаются домашние животные, в первую очередь – лошадь.

В отличие от западного развития, монгольское сознание в эпоху античности и в средневековье продолжало сохранять характеристики архаического сознания. Появление буддизма в XVI веке в целом оказало положительное влияние, укрепив психологическую включенность человека в мир природы, усилив непрагматический характер взаимодействия человека с природой и благоговение перед жизнью.

В XX веке в Монголии произошел революционный переворот, была установлена так называемая народная власть, религия была запрещена, внедрялось коммунистическое мировоззрение, осуществлялась репрессия по отношению к инакомыслящим, насильственная коллективизация в сельском хозяйстве. В этот период был нанесён урон традиционному экологическому сознанию, взаимодействие с природой приобрело прагматический характер, человек был противопоставлен природе.

После распада СССР в Монголии начались демократические процессы во всех сферах жизнедеятельности, сознание людей стало быстро меняться, взаимодействие с природой стало обретать прежний характер единства.

Оказалось, что в общественном экологическом сознании монголов ещё сохранились характеристики архаического сознания. Поскольку животно-

водство в Монголии всегда было кочевым, то партиципальность, субъектность к природным объектам и другие характеристики монгольского мировосприятия хранились в подсознании людей в виде архетипов и проявились в новых условиях свободы личности.

Мы установили, что монгольское экологическое сознание в настоящее время обладает следующими характеристиками:

1. Принцип экологического самообеспечения, означающий использование природных ресурсов только в пределах необходимости. Этот принцип обусловлен тем, что животноводство в Монголии является кочевым (кочевым).

2. Биосферный эгалитаризм, означающий равноценность всего живого, равноправие всех живых существ.

3. Наличие элементов распространения норм и правил взаимодействия между людьми на взаимодействие человека с природными объектами.

4. Отсутствие противопоставленности человека и природы, субъект-субъектное взаимодействие с природой.

5. Принцип соблюдения существующего равновесия в природе.

Однако, существует угроза разрушения существующего состояния экологического сознания в Монголии в связи с развитием промышленности добычей полезных ископаемых, земледелия, информационных технологий.

Разрушению существующей экологической идентичности способствует в определенной мере глобализация, которая действует, главным образом, на молодое поколение на индивидуальном уровне. Интернет, телевидение, мобильные средства связи, массовые передвижения по миру, поп-музыка, мода дезориентируют молодежь, отвлекают от традиционной культуры, затрудняют самоидентификацию в контексте экологического сознания в его историческом понимании: коллективность, партиципальность, единство с природой, этическое взаимодействие с миром природы. Молодые люди теряют традиционный образ бытия, блуждают в поисках нового центра бытия.

М.Н. Очиров считает, что человек «должен преодолеть в себе дух потребительства, обрести новые нравственные качества, соблюдать принцип экологической целесообразности и самоограничения потребностей. Если этого не произойдет, если на планете не утвердятся новый тип личности с эгоцентрическим сознанием, то предотвратить глобальную экологическую катастрофу невозможно» [1, предисловие].

В связи с этим, молодёжи нужна помощь, педагогическая поддержка для обретения себя, своего подлинного места в жизни, обретения этнической идентичности при одновременном приобщении к мировой культуре в её прогрессивном понимании.

Педагогическая поддержка молодых людей в современных условиях глобализации должна состоять не в запретах, а в обеспечении междукуль-

турной интеграции, когда молодой человек должен сначала обрести идентичность в культуре своего народа, а затем уже приобщаться к ценностям чужой культуры. Если нет этнической идентичности, то человек в условиях культурных изменений может стать маргиналом, остаться между двумя культурами, утратив одну и не придя во вторую. Это худший вариант из всех.

«Педагогическая задача состоит в том, чтобы помочь человеку самоидентифицироваться, помочь человеку создать положительный образ себя, который, отвечая структуре его характера, отвечал бы также ценностям эгоцентрического мировоззрения, помочь человеку стать тождественным сложившемуся образу себя и полностью самоактуализироваться в соответствии с освоенной системой ценностей, чтобы стать тем, кем он может стать» [2, с. 92].

Развитие эгоцентрического сознания у монгольских студентов возможно, если при закреплении тех характеристик их сознания, о которых говорилось выше, будет обеспечено осознание опасности глобальной катастрофы. Если в мире утвердятся принципы экологического гуманизма: гармония человека с природой, равноценность всего живого, принципы ахимсы, нормы и правила экологической этики, биоразнообразие и разнообразие культур.

В настоящее время особое беспокойство вызывает насилие, проявляющееся не только по отношению человека к природе, но и между людьми, между государствами. Экстремизм, терроризм, расизм, междоусобные войны действуют разрушительно и для природы, и для человека, увеличивает и кризис природы, и кризис человека.

Для изменения отношения к природе, для предотвращения экологического кризиса должен измениться и сам человек. Все зависит от человека.

Большое значение имеет формирование подрастающих поколений людей. Нет сомнения в том, что за 40–50 лет можно воспитать несколько поколений людей во всех странах мира, обладающих эгоцентрическим сознанием, поколений людей, способных реализовать идеи коэволюции общества и природы. Поэтому наши надежды обращены к системе образования. Школы и университеты, непрерывное образование, образование взрослых во всех странах, на всех континентах – это наиболее реальная сила, наиболее реальный путь к изменению человека, к нравственному перерождению человечества.

Уже были Рио-де-Жанейро и Йоханнесбург, пора государствам перейти к делу.

Основатель Римского клуба А. Печчеи говорил: «Главное – человеческая личность, она важнее любых дел и любых идей, ибо все они без людей равным счётом ничего не значат. А главное в каждом из нас и в нашей жизни – узы любви; ведь только благодаря им наша жизнь перестаёт быть кратким эпизодом и обретает смысл вечности» [3].

Любовь и творчество, любовно-творческое взаимодействие человека с природой – в этом наше спасение.

---

### Литература

1. Вестник Бурятского государственного университета. Образование, личность, общество. Улан-Удэ, 2013, в. 1, изд-во Бурятского госуниверситета.
2. Очиров, М.Н. Кризис идентичности: пути преодоления // Вестник Бурятского государственного университета, в. 15. – Улан-Удэ, изд-во БГУ, 2010.
3. Печчеи, А. Человеческие качества. М: «Прогресс», 1985. – 312 с.

УДК 81'1  
ГРНТИ 16.21.49

## КОНЦЕПТ «УДАЧА» В КИТАЙСКОМ И РУССКОМ ЯЗЫКАХ CONCEPT “LUCK” IN CHINESE AND RUSSIAN LANGUAGES

*Шань Синь*

Научный руководитель: А.В. Балдова, канд. филол. наук

*Томский политехнический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* концепт, образная лексика, фразеология, языковая картина мира, китайский язык, русский язык.

*Key words:* concept, figurative vocabulary, phraseology, language picture of the world, Chinese, Russian.

*Аннотация.* В статье рассматривается концепт «Удача», отраженный в образной лексике и фразеологии китайского и русского языков. Выявляется исходная лексика, называющая феномен удачи; сопоставляется лексическое значение данных слов в русском и китайском языках; приводятся фрагменты из художественных текстов. Представлены образные лексические средства, репрезентирующие концепт «Удача»; делается вывод о сходстве и различии данного концепта в китайской и русской культуре.

Язык является неотъемлемой частью жизни людей в современном мире. В. Гумбольдт называл его миром, лежащим между миром внешних явлений и внутренним миром человека [1, С. 167]. Анализируя языковые средства, отражающие определенные концептуальные знания, мы узнаем мироощущение, культуру народа. Концепт «Удача» является одним из базовых в культуре народа<sup>1</sup>. Сопоставительный анализ концепта «Удача» в русском и китайском языке поможет увидеть сходства и различия в понимании данного феномена, выявить стоящие за этим исторические и культурологические причины, а также описать соответствующий фрагмент языковой картины мира китайского и русского языков.

---

<sup>1</sup> Как один из ключевых концептов русской культуры он представлен в «Концептосфере русского языка: ключевые концепты и их репрезентации» под ред. Л.Г. Бабенко [2].

Анализ функционирования концепта «Удача» в русском и китайском языках включает следующие этапы: 1) определение ядерных признаков концепта; 2) выявление фразеологических единиц (фразеологизмов, поговорок и поговорок), репрезентирующих данный концепт; 3) классификация языковых средств с точки зрения того, какие аспекты удачи они называют; 4) выводы о сходстве и различии двух культур.

### 1. Концепт «Удача» в китайском языке

Согласно данным «Русско-китайского подробного словаря» [3] в китайском языке есть два слова, использующихся для обозначения феномена удача 顺利 и 成功, но сферы их использования различны. В пятом издании «Современного китайского словаря» слово 顺利 имеет следующее лексическое значение ‘соблюдая законы устройства мира, развиваться / работать без трудностей, препятствий’ [4], также оно используется в значении ‘благоприятно, гладко и т.п.’, т.е. характеризует ситуацию, когда дело развивается в правильном направлении, без труда. Примеры использования данного слова можно найти в древних китайских классических книгах. В книге 李贽 (Ли Хэ) «又与杨凤里书» («Письмо к Ян Фэн Ли») слово *удача* указывает на отсутствие препятствий: «行里已至湖上· 一途无雨· 可谓顺利矣» («*Пришел к озеру, и по пути дождь не шел, вот это удача*»). В книге «燕京岁时记·元旦» («Вспоминания о Янь Цзин») 富察敦崇 (Фу Ча Тунь Цунь) использовал слово 顺利 для обозначения благоприятных событий: «富贵之家· 暗以金银小镮及宝石等藏之饽饽中· 以卜顺利» («*Люди дворянского гнезда положите золото, серебро и драгоценные камни в хлебец, чтобы молить об удаче*»).

В семантике второго слова 成功 отражено стремление добиться цели, получить желаемое, реализовать мечты, что частично соотносится с русским словом *успех*. В китайском языке слово 成功 употребляется по отношению к человеку, который достигает определенного уровня или получает ожидаемый результат. Например, известный китайский драматург 曹禺 (Цао Юй) в драме «日出» («Восход солнца») писал: «这一次买成功了· 我主张以后行里再也不冒这样的险» («*В этот раз мы совершили удачную покупку, но я думаю, что нам не нужно рисковать в будущем*»). В этом контексте прилагательное *удачный* характеризует полученный идеальный результат. Один из самых известных китайских поэтов 苏洵 (Су Ши) в своем сочинении «上皇帝书» («К императору») писал: «此所谓用力少而成功多· 法无便於此者矣» («*Мы приложили мало усилий, но получили большую удачу*»). Здесь слово 成功 употребляется в значении ‘эффективность, успех’. В исторической книге «汉书·元帝纪» («Записка династии Хан»): «元元之民· 劳於耕耘· 又亡成功· 困於饥馑· 亡以相救» («*Огромное количество бедных крестьян всю свою жизнь работали на земле, но из-за неудачи в конечном счёте все они умерли от голода*») – 成功 употребляется по отношению к богатому урожаю.

Китайские лингвисты считают, что слово 成功 относится не только к результату, но и процессу получения успеха (избавление от дурных привычек, приобретение хороших привычек, улучшение в каком-либо деле).

В китайско-русском словаре слова 顺利 и 成功 переводятся словом *удача* и входят в ядерную зону концепта «Удача». «Удача» в китайском языке понимается как: 1) дело развивается в правильном направлении, процесс идет без труда; 2) кто-либо получает ожидаемый результат, достигает цели.

## **2. Концепт «Удача» в русском языке**

В книге «Концептосфера русского языка: ключевые концепты и их репрезентации в языке и речи» удача трактуется как ‘благоприятное стечение непредсказуемых обстоятельств, приятный случай, способствующий успеху, положительному, нужному исходу дела и доставляющий неожиданное счастье, внутреннее удовлетворение, удовольствие и радость’ [2, С. 1005]. Кроме того *удача* обозначает желательный исход какого-либо события или действия, особенно в ситуациях, когда он не совсем зависит от личных действий или решений.

В русском языке в большинстве случаев удачу связывают с неожиданным счастьем, подарком судьбы (*не было ни гроша, да вдруг алтын; игра случая*). Символами удачи считаются подкова, четырёхлистный клевер, божья коровка и другие объекты, являющиеся также знаками удачи на Западе.

Типичным русским героем, которому сопутствует удача, является Иван-дурак. Происхождение героя в различных версиях сказок отличается. Иногда он сын царя и никто не обращает на него внимания, иногда он третий сын в обычной семье. Но во всех сказках это младший сын, добрый, скромный, наивный, честный, немного глупый. Иван прислушивается к советам, помогает другим людям, он сильно отличается от надменных старших братьев, поэтому в конце сказки Иван всегда получает хороший результат: женится на царевне или становится богатым. Своему благополучию он обязан не тяжелой работе, а стечению положительных обстоятельств, помощи судьбы.

Таким образом, в русской культуре удача прежде всего возникает в результате случайного, не учитываемого, непредсказуемого стечения обстоятельств в жизни человека.

## **3. Отражение концепта «Удача» в китайских и русских фразеологизмах и пословицах**

Рассмотрим экспликацию концепта «Удача» в китайских фразеологизмах и пословицах. Отобранный в ходе анализа материал был распределен по 5 группам.

В первой группе представлены фразеологизмы, называющие ситуацию, в которой что-либо делается без помех, работа проходит без трудностей. Например, 一帆风顺 (буквально: *один парус плывёт по ветру*);

顺水顺风 (буквально: *плывёт по течению и по ветру*); 如履平地 (буквально: *как будто ходить по плоской земле*) – все эти фразеологизмы употребляются в ситуациях, когда дело / процесс проходит легко, без помех; поговорка 左右逢源 (буквально: *можно встретить исток реки в любом месте, и слева, и справа*) характеризует ситуацию, в которой что-либо происходит соответствии с замыслом. Другой фразеологизм этой группы 兵未血刃 (буквально: *на лезвии оружия нет пятен крови*) относится к сфере войны и называет победу без конфронтации. Последний фразеологизм 琐尾流离 (буквально: *маленькие птицы выглядят очень красиво, но после взросления становятся некрасивыми*) в отличие от предыдущих в этой группе характеризует неудачу, используется при описании ситуации, в которой все меняется от благоприятного к сложному.

Во второй группе представлены фразеологизмы и поговорки, в основе которых лежат ситуация, когда кто-либо узнает правильный способ решения проблем. В эту группу вошла только одна поговорка из всех рассмотренных: 批隙导窾 (буквально: *человек начинает с ключевых моментов и решает проблему плавно*).

В третьей группе представлены фразеологизмы и поговорки, в основе которых лежит ситуация, когда что-либо стало неожиданно (случайно) хорошим, благоприятным. Например, фразеологизмы 平地青云 (буквально: *как небо и земля*) и 平地登云 (буквально: *с земли (ровного места) подняться на облако*) используются в ситуации, когда кто-либо неожиданно получил высокое социальное положение, как будто поднялся с земли на небо / облако (сравните с русским *из грязи в князи*).

В четвёртую группу вошла поговорка, в основе которой лежит ситуация, когда человек добивается идеального результата независимо от того, прикладывал он усилия или нет: 径情直遂 (буквально: *делать что-либо по своему желанию и получить это*). Так говорят о человеке, который делает что-либо для получения желаемого и в конечном счёте получает идеальный результат без труда.

В последней группе представлены фразеологизмы и поговорки, в основе которых лежит ситуация, когда кто-либо получает желаемый результат с первого раза. Например, 一蹴而就 (буквально: *один раз топнуть ногой и получить успех*); 一举成功 (буквально: *один императорский экзамен и успех*). История происхождения последнего фразеологизма связана с тем, что раньше бедный человек мог занять хорошую должность, получить работу у императора, если он сможет сдать императорский экзамен. Императорский экзамен был очень трудным и обычно люди пытались его сдать всю свою жизнь, поэтому о человеке, который легко добился успеха, говорят, что он сдал императорский экзамен с первого раза.

В результате классификации русских фразеологических единиц материал был распределен по 3 группам: 1) о ситуациях, когда судьба помогает

человеку; 2) наименования удачи; 3) ситуации, в которых человеку незаслуженно повезло.

В первую группу вошли фразеологизмы и пословицы, которые характеризуют ситуацию, когда жизнь, судьба помогают человеку. Например, *избранник судьбы* ‘о человеке, которого выбрала судьба, которому всегда везет’. Фразеологизмы *поймать удачу за хвост*, *поймать синюю птицу*, *поймать жар-птицу* связаны с русскими мифами. Так, синяя птица и Жар-птица – это волшебные птицы, существующие лишь в мифах, сказках, преданиях. Человек, поймавший волшебную птицу, получает везенье, удачу.

Во второй группе представлены фразеологизмы, которые называют саму удачу, судьбу: *игра случая*, *колесо фортуны* – эти фразеологизмы отражают изменчивость судьбы, которая подобно игре или катящемуся колесу, способна поменять жизнь человека.

В третьей группе представлены фразеологизмы и пословицы, которые отражают семантику ‘незаслуженно повезло’. Например, *дуракам / новичкам везёт* ‘неопытный или ленивый и глупый человек получает хороший результат, несмотря на свои действия’; *надеяться на авось* ‘о человеке, который не хочет ничего делать, а только мечтает и молится о хорошем результате’. Пословицы *авось да небось до добра не доведут* и *авось верь не вовсе* используются в ситуациях, когда человек не должен надеяться на незаслуженные подарки судьбы, а должен сам работать, прилагать усилия для достижения целей.

Слово *удача* существует в русском и китайском языке. Проведя сравнительный анализ, можно сделать вывод о том, что и в русском, и в китайском языке концепт «Удача» связан с представлениями о неожиданном счастье, ситуации, в которой кто-либо делает что-либо без помех и труда, получает идеальный результат.

Однако существуют и различия. Исследуя фразеологизмы русского и китайского языков, отражающие концепт «Удача», мы пришли к выводу, что в русском языке концепт «Удача» часто связан с подарком судьбы, неожиданным счастьем, которого человек не заслуживает. В традиционной китайской концепции предпосылкой удачи обычно являются действия. В китайском сознании удача неразрывно связана с личными действиями, т.е. кто-либо сделал что-то и только потом получил удачный исход. Труд, личная заинтересованность – это необходимый элемент для удачи. Можно сказать, что в некоторых китайских фразеологизмах, пословицах значение слова *удача* соотносится со значением слова *успех*. Это объясняется тем, что формирование традиционных китайских идей тесно связано с конфуцианством и буддийской мыслью. Конфуцианство выступает за активную, энергичную жизнь, поэтому действия субъекта очень важны для получения удачи. Кроме того буддийская мысль также повлияла на понимание китайцами феномена удачи. В теории буддизма

удача – это то, что сделал человек и неудача – его собственное творение. Если человек не старается, не стремится к чему-либо, удача не будет с ним рядом.

### **Литература**

1. Гумбольдт, В. Избранные труды по языкознанию / В. Гумбольдт. – Москва: Прогресс, 1984. – 400 с.
2. Концептосфера русского языка: ключевые концепты и их репрезентации в языке и речи / под ред. Л.Г. Бабенко. – Москва: Азбуковник, 2017. – С. 1003–1013.
3. Русско-китайский подробный словарь. Хэйлунцзянский университет. – Харбин: Народное издательство Хэйлунцзян, 1998. – 3511 с.
4. Современный китайский словарь. – 5-е изд. – Пекин: Beijing Commercial Press, 2006. – 1714 с.

УДК 159.922.7/8  
ГРНТИ 15.31

## **ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ПОДРОСТКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

## **THE EMOTIONAL-VOLITIONAL SPHERE OF ADOLESCENTS WITH MENTAL RETARDATION**

*А.Д. Шутова*

Научный руководитель: Е.П. Молчанова, канд. психол. наук, доцент

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* ЗПР (задержка психического развития), эмоционально-волевая сфера, реабилитация.

*Key words:* ZPR (mental retardation), emotional-volitional sphere, rehabilitation.

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема особенностей развития подросткового возраста. Переход к пубертату означает глубокие изменения в развитии ребенка: в физиологии организма, отношениях, складывающихся со взрослыми и сверстниками, в уровне развития познавательных процессов, интеллекта и способностей, а также в развитии эмоциональной сферы. Особое внимание уделено детям с задержанным психическим развитием (ЗПР). Автор исследует процесс личностного становления подростков с ЗПР, выделяет его особенности и дает рекомендации по коррекции их поведения.

Особенности протекания подросткового периода у детей с нормальным и задержанным психическим развитием (ЗПР) имеют выраженные отличия. Важный в подростковом возрасте процесс личностного становления у подростков с ЗПР отличается своеобразием и нуждается в постоянном изучении и психолого-педагогическом сопровождении. Задержка психического развития – вариант психического дизонтогенеза, к которому относятся различные по этиологии, патогенезу, клиническим проявлениям

и особенностям динамики состояния легкой интеллектуальной недостаточности, занимающие промежуточное положение между интеллектуальной нормой и умственной отсталостью и имеющие тенденцию к положительной динамике при хорошо организованной реабилитационной работе [1].

У ребенка с задержкой психического развития недоразвитость эмоционально-волевой сферы является одной из причин отставания в развитии познавательной деятельности, что важно для их дальнейшего развития в целом. У подростка особенности эмоционально-волевой сферы, связанные со стойким наличием ЗПР, являются основанием для дальнейшего прогноза его личностной и профессиональной судьбы.

Объект данной работы – эмоционально-волевая сфера подростков.

Предмет – особенности эмоционально-волевой сферы подростков с задержкой психического развития.

Цель: исследование особенностей эмоционально-волевой сферы подростков с задержкой психического развития на основе сравнения с нормально развивающимися подростками.

Гипотеза исследования: эмоционально-волевая сфера подростков с задержкой психического развития отличается от эмоционально-волевой сферы нормально развивающихся подростков по следующим параметрам:

- готовности к проявлению волевого поведения;
- склонности к аффективным реакциям;
- проявлению эмпатии.

Соответственно гипотезе были подобраны следующие методики исследования [2]:

1. Самооценка психических состояний (Г.Ю. Айзенка).
2. Диагностика волевого самоконтроля (тест – опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана).
3. Исследование уровня эмпатийных тенденций (И.М. Юсупов).

Базы исследования:

1. МАОУ СОШ №30, г. Томск, ул. Интернационалистов, 11 (25 нормально развивающихся подростков).
2. МБОУ ООШ №39, г. Томск, ул. Салтыкова-Щедрина, 35 (25 подростков с ЗПР).

Школа № 39 представляет собой бюджетное общеобразовательное учреждение для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Для исследования подросткам было предложено ответить на вопросы трех анкет. Ответы на вопросы занимали у подростков от 30 до 60 минут. Тестирование проводилось в учебных аудиториях под наблюдением школьных психологов. Во время ответов детям не разрешалось разговаривать и делиться друг с другом мнениями.

После исследования групп было получено 150 анкет (по 50 анкет трех тестов), ответы на все вопросы были даны, т.к. было непосредственное указание на то, что необходимо дать ответы на все вопросы, проверка на то, что даны все ответы, проводилась непосредственно после сдачи пакета анкет от каждого ученика индивидуально.

Исследование проводилось анонимно, гендерные отличия в предмет настоящего исследования не входили, поэтому не анализировались, хотя, несомненно, они существуют, на что указывали другие исследователи.

Тесты были обработаны согласно ключам и интерпретированы в соответствии со смыслами и значениями, заложенными разработчиками методик.

Выводы по комплексу методик достаточно неожиданные: подростки с ЗПР в целом продемонстрировали более благоприятный эмоциональный фон, чем подростки из обычной школы. Они менее тревожны, не фрустрированы, менее агрессивны, при этом чуть более ригидны. Их волевой самоконтроль больше соответствует показаниям младшего школьного возраста, однако школьные условия содержания и обучения не способствуют аффективным реакциям. На диагностическом занятии подростки с ЗПР вели себя более дисциплинированно, внимательно слушали указания и инструкции, старались добросовестно ответить на все вопросы.

Способность к эмпатии у большинства подростков средняя, что соответствует возрастным нормам, однако большее количество подростков с ЗПР показали низкий уровень эмпатии, что может быть объяснимо их стабильно ровным эмоциональным фоном, являющимся аналогом равнодушия [3].

Подростки с нормальным развитием показали, по сравнению с подростками с ЗПР, менее благоприятный эмоциональный фон, высокую тревожность, выраженную агрессивность, распространенность фрустрации, более высокую пластичность поведения в противоположность ригидности.

Также нормально развивающиеся подростки нашей группы показали достаточно высокие параметры волевого самоконтроля, что свидетельствует о том, что они знают, как управлять своими эмоциями, стремятся к этому и, соответственно, более целеустремленные. Эмпатия на среднем уровне. В целом, показатели нормально развивающихся подростков соответствуют возрастному развитию. Однако следует учитывать, что в подростковом возрасте закладываются основы будущей невротизации личности, что, в частности, доказывает наше исследование [4].

Следует сказать, что педагогами школы №39, где учатся подростки с ЗПР, накоплен большой опыт образования и воспитания таких детей, что повлияло на результаты исследования. Дети с ЗПР чувствительны к внешней среде, для них в школе создана обстановка психологической безопасности, с одной стороны, с другой – воспитание в строгом

соответствии с дисциплинарными правилами. Подростки с ЗПР с начальной школы находились в этой среде, поэтому достигнутый ими общий уровень развития достаточно успешен и адаптивен для их возраста.

Таким образом, для успешной адаптации подростков с ЗПР требуются согласованные усилия педагогов, психологов и родителей, для них должна быть создана безопасная обстановка, способствующая при этом неукоснительному соблюдению правил с их стороны. Как видно на примере нашей группы, специалистам 39 школы это вполне удастся, подростки с ЗПР демонстрируют благоприятный эмоциональный фон и соответствующие норме навыки управления собственным поведением при условии должного контроля со стороны. Из этого также следует, что родителям детей с ЗПР и педагогам следует с вниманием и осторожностью проводить обучение детей и подростков с ЗПР вместе с нормально развивающимися подростками, так как внешняя обстановка для таких подростков является определяющей в их развитии и может быть критичной, им требуются особые условия.

---

#### Литература

1. Емелина, Д.А. Задержки психического развития у детей (аналитический обзор) / Д.А. Емелина, И.В. Макаров // Обозрение психотерапии и медицинской психологии. – 2018. – №1. – С. 4–10.
2. Райгородский, Д.А. Практическая психодиагностика / Д.Я. Райгородский. – Бахрах: М., 2011. – 627 с.
3. Конева, И.А. Особенности личностных новообразований подростков с задержкой психического развития / И.А. Конева // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59–2. – С. 418–422.
4. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М.: Мир, 2014. – 320 с.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

---

УДК 373.24  
ГРНТИ 14.07.05

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ГИДРОАЭРОБИКОЙ У ЖЕНЩИН 30–40 ЛЕТ

## HYDROAEROBIC TRAINING TECHNIQUE OF WOMEN OF 30–40 YEARS

*О.Р. Бокарева*

Научный руководитель: А.В. Широкова, канд. пед. наук, доцент

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* гидроаэробика, женщины 30–40 лет, методика, мотивы.

*Key words:* hydroaerobics, women of 30–40 years, methods, motives.

*Аннотация.* Исследование было направлено на изучение методики проведения занятий гидроаэробикой женщин 30–40 лет. Были обобщены основные средства, методы обучения и методы организации, используемые для проведения занятий. На основе проведенного исследования был выявлен рейтинг мотивов женщин 30–40 лет занимающихся гидроаэробикой.

*Актуальность.* Гидроаэробика – вид современного фитнеса, включающий выполнение различных упражнений в воде из плавания, хореографии, акробатики, атлетизма, йоги под музыкальное сопровождение [1]. В настоящее время гидроаэробика становится очень востребованной для женщин 30–40 лет. Различные методы проведения занятий способствуют не только оздоровлению, но и коррекции веса, развитию физических качеств и повышению работоспособности. Однако, техника выполнения различных упражнений неодинаково легко дается женщинам 30–40 лет, а методика обучения техническим элементам на занятиях гидроаэробикой недостаточно освещена в литературе.

*Объект исследования:* процесс занятий оздоровительной физической культуры у женщин 30–40 лет.

*Предмет исследования:* методика проведения занятий гидроаэробикой у женщин 30–40 лет.

*Целью исследования* является изучение методики проведения занятий гидроаэробикой у женщин 30–40 лет.

В исследовании в рамках данной статьи решались *следующие задачи*:

1. Изучить особенности методики проведения занятий гидроаэробикой женщин 30–40 лет.

2. Выявить мотивы занятий физической культурой у женщин 30–40 лет, занимающихся гидроаэробикой.

Методика проведения занятий гидроаэробикой осуществляется с помощью следующих форм организации: фронтальная, групповая и индивидуальная. Используются различные физические упражнения: у бортика, на мелководье, в «опорном» положении, в «безопорном» положении, с предметами, в ванной. Применяется различный инвентарь: пояс; гантели; утяжелители для ног и рук; нудлы; перчатки с перепонками; плавательные доски; степ-платформы. Для эффективности проведения методики занятий используют методы обучения: словесные методы; наглядные методы; практические методы; методы проблемного обучения.

Занятие традиционно состоит из трех частей. В подготовительную часть занятия целесообразнее составлять из координационно несложных упражнений. В основную часть включаются упражнения, различные по направленности. Чаще всего основную часть занятия гидроаэробикой женщин 30–40 лет наполняют общеподготовительными упражнениями и следующими средствами: смена положений рук, быстрые загребающие движения руками вперед (выдох) и назад (вдох); круговые движения руками вперед с продвижением по воде; прыжки вверх с гребком руками вниз; бег на месте с высоким подниманием бедра; энергичные повороты туловища вправо и влево при опущенных в воду ладонях. Заключительная часть занятия обычно состоит из упражнений на растягивание, расслабление и дыхание [2].

Для выявления мотивов занятий физической культурой у женщин 30–40 лет, занимающихся гидроаэробикой, на базе бассейна ТГПУ «Посейдон» в марте 2019 года было проведено психодиагностическое исследование. Всего в исследовании приняли участие 11 женщин. Необходимость практической части исследования в форме психодиагностики подтверждается тем, что тренеру необходимо понимать мотивы занимающихся и под их запрос строить тренировочный процесс.

Данный тест был взят из диссертации Куликовой Т.М. [3] «Формирование мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой с опорой на традиции каратэ» и модифицирован для использования в нашем исследовании.

На рисунке 1 в диаграмме представлен рейтинг мотивов женщин 30–40 лет занимающихся гидроаэробикой:

1. оздоровление 20 баллов – 15,2%;
2. развитие качеств 17 баллов – 12,9%;
3. удовольствие от движений 16 баллов – 12,2%;
4. коррекция веса 15 баллов – 11,4%;

5. положительные эмоции 14 баллов – 10,7%;
6. физкультурно-спортивные интересы 12 баллов – 9,1%;
7. общение 11 баллов – 8,3%;
8. приобретение практических навыков 10 баллов – 7,6%;
9. привычка 9 баллов – 6,9%;
10. двигательная активность 8 баллов – 6,1%.

«Каковы мотивы женщин 30-40 лет занимающихся гидроаэробикой»

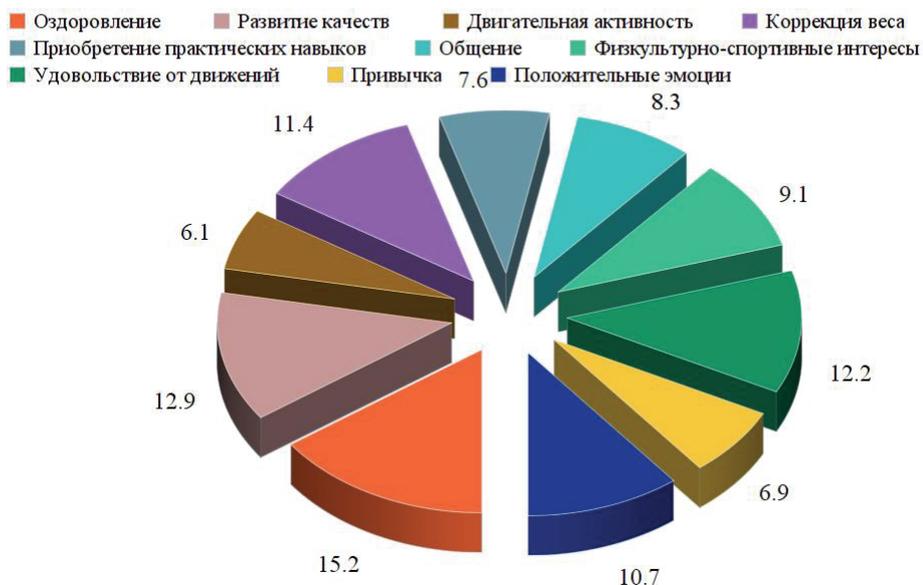


Рис. 1. Мотивы женщин 30–40 лет, занимающихся гидроаэробикой

Таким образом, мотивы оздоровления, развития качеств и удовольствия от движений являются ведущими у опрошенных женщин 30–40 лет занимающихся гидроаэробикой. Такие мотивы как коррекция веса, положительные эмоции, физкультурно-спортивные интересы и привычка являются средне выраженными. А мотивы общения, приобретение практических навыков, привычка и двигательная активность для опрошенных являются маловыраженными мотивами.

## Литература

1. Безотечество, К.И. Гидроаэробика: учебно-методический комплекс / К.И. Безотечество. Томский государственный педагогический университет / К.И. Безотечество. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. – 59 с.
2. Васильева, И.А. Содержание и методика занятий водной аэробикой с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Васильева И.А. Рос. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Москва, 1997. – 23 с.
3. Куликова, Т.М. Формирование мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой с опорой на традиции каратэ: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Куликова Татьяна Михайловна; [Место защиты: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)]. – Москва, 2016. – 161 с.

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 1–2 КЛАССОВ**

### **DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN OF 1–2 CLASSES**

***В.Ю. Борисов***

Научный руководитель: И.И. Диамант, д-р мед. наук, профессор

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* координация, координационные способности, младшие школьники.

*Key words:* coordination, coordination abilities, younger students.

*Аннотация.* В данной статье рассматривается внедрение упражнений, направленных на развитие координационных способностей у младших школьников 1–2 классов.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Многочисленные исследования показали, что около 30% детей младшего школьного возраста имеют низкий уровень развития физических качеств. Заметен недостаток двигательной активности в повседневной жизни.

Хорошее развитие координационных способностей человека является важным компонентом в его жизнедеятельности. Координационные способности позволяют применять рациональные двигательные действия в изменяющихся условиях окружающей среды. Развитие физических качеств в принципе и координационных способностей в частности тесно связано с процессами адаптации организма, которые протекают на протяжении всей жизни человека. Это обуславливает, что упражнения, направленные на развитие координационных способностей, должны иметь необходимую координационную трудность и сложность для выполнения, содержать элементы необычности и новизны, включать большое разнообразие форм движений.

Педагогический процесс, осуществляемый учителем физической культуры в школе, должен способствовать гармоничному развитию физических качеств. По настоящее время вопросы по особенностям физического развития, становления психомоторных функций и различных проявлений координационных способностей у младших школьников являются актуальными.

Ряд специалистов отмечает, что наиболее благоприятным периодом для целенаправленного развития координационных способностей является возраст 7–8 лет, который совпадает с возрастом обучающихся первых и вторых классов общеобразовательных школ. В этом возрасте про-

исходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей. На основе широкого спектра двигательных умений и навыков, полученных в этом возрасте, ребенок получает возможность для формирования сложнокоординационных движений.

Педагогические наблюдения за учениками во время уроков физической культуры и в свободной двигательной деятельности позволяют сделать вывод о том, что у многих детей недостаточно развиты умения к ориентировке в пространстве, сохранению устойчивости позы в различных ситуациях, согласованному выполнению движений различными частями тела, точному воспроизведению заданного ритма двигательного действия. Все эти умения составляют основу координационных способностей.

Необходимость поиска эффективных средств для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста обусловило актуальность нашего исследования.

Цель исследования: выявить наиболее эффективные средства развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводится на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения лицея № 51 города Томска. Всего в нем принимают участие 50 школьников в период с сентября 2018-го года по май 2020-го. В начале эксперимента в обеих группах (группа А – экспериментальная, группа Б – контрольная) испытуемых было проведено тестирование для определения уровня координации. В конце эксперимента будет проведено повторное тестирование. Основным методом диагностики координационных способностей учащихся на сегодняшний день являются специально подобранные контрольные тесты. Нами исследуются:

1. Динамическое равновесие (способность к удержанию равновесия в движении) определялось по времени прохождения по узкой рейке скамьи. Длина скамьи – 2,5 м, ширина планки – 8 см, высота – 20 см. Дети должны дойти до конца скамьи удобным для себя способом и сойти с нее или спрыгнуть, по желанию. Окончанием передвижения считается начало шага, когда ребенок уже сходил со скамьи. Отсчет времени прохождения заданного расстояния начинается после того, как ребенок, заняв устойчивую позу на снаряде, делал первый шаг. Каждый испытуемый выполнял задание три раза. Время определяется по секундомеру.

2. Статическое равновесие. Испытуемый принимает исходное положение – стойка на одной ноге, вторая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки располагаются на поясе, голова прямо. По команде «Готов!» ученик закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер; опорная нога должна быть прямой, а бедро как можно больше отведено кнаружи. Секундомер выключается в момент потери равновесия.

3. Способность к ориентировке в пространстве. Тест: «Бег к пронумерованным набивным мячам». Испытуемый стоит перед набивным мячом весом 1 кг. Позади него на расстоянии 2,5 м лежат 4 набивных мячей по 3 кг на расстоянии 150 см друг от друга в кружках с четко пронумерованными цифрами от 1 до 4, но не по порядку. Как только учитель называет цифру, ученик поворачивается и бежит к этому мячу и после этого касается мяча весом 1 килограмм. Фиксируется время от произнесения первой цифры до последнего касания 1-килограммового мяча. После объяснения и показа ученик выполняет зачетную попытку. Расположение 3-килограммовых мячей для каждого нового испытуемого необходимо менять.

4. Быстроту двигательной реакции. Тест «Падение палки» – реакция». Учитель держит вертикально опущенную на пол гимнастическую палку. Ученик стоит на расстоянии 150 см от линии старта. Учитель отпускает палку, а учащийся, подбежав, должен ее поймать до того, как она упадет на пол. После этого расстояние от палки до линии старта увеличивается на 10 см. Если палка коснулась земли при первой попытке, ученику предоставляется повторная попытка. Испытание прекращается тогда, когда палка коснется земли два раза подряд. Результат – расстояние между линией начала бега и линией, на которой учащийся не смог поймать палку до второго касания.

5. Смена положений (способность к согласованию). Испытуемый находится в и.п. «Основная стойка». По сигналу «Можно!» испытуемый начинает выполнять следующую комбинацию: упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка. Одна целая комбинация равна 1 баллу, один цикл – 0,25 балла. Оценивается количество циклов (по сумме баллов) за 10 с. Испытуемому предлагается 1 пробная и 1 зачетная попытки.

6. Воспроизведение темпа бега на месте (способность к воспроизведению временных параметров). Испытуемый бежит на месте в удобном (умеренном) темпе 10 шагов. Результат фиксируется секундомером. Затем ему предлагается повторить бег в таком же темпе. Регистрируется ошибка во времени воспроизведения бега из 3 попыток.

По результатам тестирования можно сделать вывод о том, что группы статистически не отличаются друг от друга, это дает нам основание для проведения педагогического эксперимента. Так же было замечено, что не наблюдается однозначной взаимосвязи между развитием координационных способностей и другими физическими качествами.

Результаты тестирования в контрольной и экспериментальных группах до педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

При подборе средств, мы учитывали тот факт, что для развития координационных способностей необходимо использовать средства, которые предъявляют повышенные требования к упорядочиванию движений, их согласованию и организации.

Таблица 1

**Результаты тестирования на выявление развития координационных способностей у младших школьников 1–2 класса**

№	Тест	КГ	ЭГ
1	Способность к удержанию равновесия	7,03	7
2	Статическое равновесие	21,8	21,9
3	Способность к ориентировке в пространстве	0,9	0,9
4	Быстрота двигательной реакции	23	24
5	Способность к согласованию	20,5	20,4
6	Способность к воспроизведению двигательных параметров	0,3	0,3

В экспериментальной группе на протяжении всего педагогического эксперимента в занятия были внедрены средства на развитие координационных способностей, отличающиеся сложностью выполнения. Средствами для развития координационных способностей в экспериментальной группе являлись динамические и статические упражнения без предметов и с предметами, а также подвижные игры. Разработанные нами комплексы упражнений входят в подготовительную часть урока, начало основной части урока и конец заключительной части занятия. Для развития координационных способностей нами используются игровой метод, метод стандартно-повторного упражнения и метод вариативного упражнения. Для разучивания сложных и новых двигательных действий использовался метод стандартно-повторного упражнения. С целью повышения интереса и двигательной активности у детей использовался игровой метод. Метод вариативного упражнения использовался в двух вариантах: метод не строго регламентированного варьирования и строго регламентированного варьирования.

### **Литература**

1. Воронин, Д.М., Воронина, Е.Г. Оптимизация координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста // Проблемы современного педагогического образования. – № 55–4. – 2017. – С. 123–129.
2. Филиппов, А.С. Развитие координационных способностей / А.С. Филиппов // Физическая культура. – 2013. – № 1. – С. 29–30.
3. Лях, В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» / В.И. Лях // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 1. – С. 48–50.
4. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
5. Воронин, Д.М. Формирование здоровьесберегающей среды в образовательных организациях / Д.М. Воронин // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. А.Ю. Фролова. – Тула: Тул. Производственное полиграф. предприятие. – 2016. – С. 305–312.

**СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО  
ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**PLAYING ROLE GAMES AS A MEANS OF FORMING AN INTEREST  
IN PHYSICAL CULTURE IN PRESCHOOL AGE CHILDREN**

*Е.В. Данилова*

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* индивидуальные способности, игра, воздействие педагога, интерес, активность, комплекс неполноценности.

*Key words:* individual abilities, play, teacher impact, interest, activity, inferiority complex.

*Аннотация.* В теоретическом исследовании рассматриваются проблемы формирования интереса у детей к процессу физического воспитания по средствам сюжетно-ролевых игр. Для формирования у воспитанников устойчивого интереса к процессу физической культуры педагогом ставится задача использовать все средства и методы. Дети стали малоподвижными, отсюда следует, что ребенок развивается только тогда когда чувствует себя психологически защищенным. В сюжетно-ролевой игре дети играют, а не действуют по инструкции, они чувствуют не давление воспитателя, а умеющего играть взрослого. Игра есть деятельность, в которой дети сами моделируют общественную жизнь взрослых.

Для успешной реализации индивидуальных способностей ребенка должны создаваться благоприятные психологические условия: комфортная атмосфера, снятие психического и мышечного напряжения, познавательный интерес, наличие определенного комплекса знаний, умений. В основе занятий лежат различные игровые приемы: сюжетно-ролевые игры, инсценированные жизненные ситуации, сочинение сказок, их рисование и другие творческие задания.

Проблеме формирования интереса у детей различного возраста к физической культуре посвящено немало исследований. Однако в них недостаточно разработана тема формирования интереса к занятиям физической культурой у воспитанников ДООУ в процессе занятий спортивной направленности. Так, по мнению М.А. Дорониной, «без игры нет и не может быть полноценного умственного развития. Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий. В игре развиваются физические силы ребенка, гибкость тела, вернее глаз, развивается сообразительность, находчивость, инициатива».

В проведенных исследованиях Е.Ю. Илалтдиновой (2014) получены экспериментальные данные о показателях проявлений познавательного

интереса в старшем дошкольном возрасте, о способах поддержки познавательного интереса педагогами дошкольных образовательных организаций и взрослыми в семье на современном этапе развития общества [1, с. 45].

Мы знаем, что в современном, информационном обществе также трансформируется роль педагога в системе образования, и соответственно задачи его деятельности. На первый план выходит уже не просто передача знаний, а формирование у воспитанников устойчивого интереса к процессу познания и развития у них методологического познавательного аппарата (набора методов, приемов и технологий поиска информации, ее систематизации, анализа и синтеза).

Одной из актуальных проблем современности к занятиям физической культуры у дошкольников – является развитием интересом. Интерес – это не врожденное свойство человека, а результат её обусловленности с окружающим миром и сферой её деятельности.

Дошкольники не должны быть пассивными объектами воздействия педагога. Перед наставником стоит важная задача, использовать все имеющиеся в его арсенале средства и методы. Благодаря этому, воздействию, интерес обостряет внимание, возбуждает творческое воображение, интенсифицирует логическую и эмоциональную память.

Интерес снимает утомление, способствует более быстрому восприятию материала. Эта задача зависит от того, сумеет ли педагог и образовательная среда, в которую «погружен» ребенок, успешно сформировать у него целенаправленный, устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями. Известно, что дошкольники проявляют интерес к двигательной активности вообще.

ФГОС ДО требует осуществлять физическое развитие детей дошкольного возраста в адекватных формах и видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Однако, показывает, что дети дошкольного возраста стали меньше играть в сюжетно-ролевые игры, педагоги меньше создают условий для двигательной активности детей, их физического воспитания. Дошкольников

больше занимают малоподвижные виды деятельности, телевидение, компьютеры, видео. Отсюда появление игр агрессивного характера.

Отмечается снижение или отсутствие потребности и активности в самостоятельной игровой деятельности; повышенная обидчивость, низкий уровень физического развития [3].

Игра воспитание ребёнка при формировании интереса к физической культуре имеет неограниченные возможности, которые педагогу нужно грамотно использовать. Ему важно создать предметно развивающую среду, моделировать игровые и практические ситуации, активизировать мышление, воображение и поисковую деятельность детей.

Важно также создавать развивающую предметную среду, функционально моделирующую содержание детской деятельности, моделировать игровые проблемно-практические ситуации, активизирующие мышление, воображение и поисковую деятельность детей.

О.А. Каминский, С.О. Филиппова (2004) подчеркивают также о необходимости моделирования условий, в которых дети (хотят или не хотят) будут активно проявлять свое отношение к деятельности, к товарищам, к педагогу. Для полной активизации на занятиях физическими упражнениями авторы предлагают использовать экран достижений, где в графы записываются фамилии всех детей, а при достижении достаточно высокого результата против фамилий выставляются условные знаки (звездочки). Звездочки – это не значит 1, 2 или 3 место. Это комплексная оценка деятельности ребенка и может быть вставлена не только за результат физкультурной деятельности, но и за честность, дисциплинированность, добросовестность и пр. А детям, которые уступают своим сверстникам в физической подготовленности можно подобрать задания, в которых они смогли бы отличиться (аккуратность, точность выполнения упражнения, прилежание и т.д.) [2, с. 52].

По признанию психологов и физиологов ребенок развивается только тогда, когда он чувствует себя психологически защищенным. Однако, общаясь со сверстниками, ребенок очень рано начинает осознавать свою роль и место в детском коллективе, где одни становятся лидерами, другие ведомыми. Одни дети, полноценно реализуясь в коллективе, получают удовольствие от общения и, соответственно, чувствуют себя комфортно. Другие – испытывают дискомфорт от того, что боятся проявить свои способности, не чувствуют уверенности, в том, что их инициативы будут приняты коллективом детей.

Многие дети в детский сад приходят с уже сформированным комплексом неполноценности. Чувство неуверенности мешает ребенку полноценно адаптироваться в коллективе, в связи с этим он вынужден соглашаться на вторые и третьи роли в коллективе, что не всегда соответствует его реальным возможностям. Заложенное в детстве чувство

неуверенности постепенно аккумулируется, формирует пассивную личность.

Мы полагаем, что основой создания психологической комфортности ребенка является развитие его творческого потенциала как основы формирования созидательной личности. И обращаем внимание на то, что только активная преобразующая деятельность, ее успешность и признание ее результатов формирует активную жизненную позицию, порождает интерес к жизни, ко всем ее проявлениям. Все закладывается в детстве и создающий тип личности, прежде всего. Реальная практика воспитания требует создания технологии перевода ребенка из состояния пассивного наблюдения и эпизодического участия в активное преобразование и создание жизненных ситуаций в коллективе.

Приобщая детей к физической культуре, мы должны, в первую очередь, помнить о том, что детям должно комфортно заниматься физическими упражнениями. Ребенок – это «существо играющее», которому в избытке присущи фантазия, воображение и свобода.

О том, что игра, образы, сюжеты должны активно использоваться в содержании разных форм двигательной деятельности детей разного дошкольного возраста, говорят такие ученые как Л.Д. Глазырина, Л.Г. Горькова, Е. Старобубцева, Т. Толстикова, Л.В. Яковлева.

Сюжетно-ролевая игра – это основной вид игры ребенка дошкольного возраста. Характеризуя ее, С.Л. Рубинштейн подчеркнул, что эта игра есть наиболее спонтанное проявление ребенка и вместе с тем она строится на взаимодействии ребенка с взрослым. Ей присущи основные черты игры: эмоциональная насыщенность и увлеченность детей, самостоятельность, активность, творчество.

Дети сами становятся естественными носителями игровой культуры, то есть овладевают игровой деятельностью. Ввиду того, что этот процесс проходит стихийно, без сознательно поставленных педагогических целей, он производит впечатление спонтанного процесса. Однако это не всегда возможно, поскольку зависит от условий жизни и воспитания ребенка, то есть социальных влияний. Взрослый заменяет детям недостающих старших товарищей, участвующих в играх на правах партнера. Совместная игра взрослого с детьми только тогда будет игрой, а не действием по инструкции, когда они почувствуют не давление воспитателя, а умеющего играть партнера. Роль взрослого, замещающего ребенка-партнера, усиливается тем, что в условиях естественной передачи игровой культуры происходит «обобщение» конкретного, постепенно накапливающегося игрового опыта, а в условиях совместной игры взрослый строит игру особым образом так, чтобы на соответствующем возрастном этапе дети ставились перед необходимостью использовать новый более сложный способ построения игры. В этом случае дети сначала открывают способ

в «чистом» виде в совместной игре с взрослым, а затем переносят его в самостоятельную игру с различным содержанием.

Роль является основным стержнем сюжетно-ролевой игры. Чаще всего ребенок принимает на себя роль взрослого. Наличие роли в игре означает, что в своем сознании ребенок отождествляет себя с тем или иным человеком и действует в игре от его имени. Ребенок соответствующим образом использует те или иные предметы (готовит обед, как повар; делает укол, как медсестра), вступает в разнообразные отношения с другими играющими (хвалит или ругает дочку, осматривает больного и т.д.). Роль выражается в действиях, речи, мимике, пантомиме.

Таким образом, игра есть деятельность, в которой дети сами моделируют общественную жизнь взрослых.

Как отмечает Ядешко В.И. – в творческих играх происходит важный и сложный процесс освоения знаний, который мобилизует умственные способности ребенка, его воображение, внимание, память. Разыгрывая роли, изображая те или иные события, дети размышляют над ними, устанавливают связь между различными явлениями. Они учатся самостоятельно решать игровые задачи, находить лучший способ осуществления задуманного, пользоваться своими знаниями, выражать их словом.

Следовательно, сюжетно-ролевые игры имеют свою специфику, которая отражает самобытность, самостоятельность, творчество ее участников. Главной отличительной особенностью сюжетно-ролевой игры является то, что ее создают сами дети, игровая деятельность носит ярко выраженный самодеятельный и творческий характер [4, с. 415].

Именно от мастерства и профессионализма педагога, от владения им различными технологиями, методическими приемами и будет зависеть интерес ребенка к деятельности. Таким образом, активность дошкольников зависит от уровня их заинтересованности.

## **Литература**

1. Илалтдинова, Е.Ю. Игра в воспитательном пространстве детско-взрослого сообщества / Е.Ю. Илалтдинова // Народное образование. – 2014. № 6. – С. 45–51.
2. Каминский, О.А., Филиппова, С.О. Формирование личности старших дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями / О.А. Каминский, С.О. Филиппова / Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: сборник научно-методических трудов. – Санкт-Петербург: Белл, 2004. – С. 52–58.
3. Федеральные государственные образовательные стандарты. ФГОС дошкольного образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 01.03.2019 г.).
4. Ядешко, В.И. Дошкольная педагогика: учебное пособие для учащихся педагогических училищ / В.И. Ядешко, Ф.А. Сохин и др. Москва: Просвещение, 1986. – 415 с.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ  
ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ  
ТЕННИСИСТОВ 7–9 ЛЕТ, С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

**THEORETICAL ASPECTS OF THE METHODOLOGY  
OF TRAINING THE BASIC TECHNICAL ELEMENTS  
OF TENNISISTS OF 7–9 YEARS, TAKING INTO ACCOUNT  
AGE PHYSIOLOGICAL FEATURES**

*И.О. Дербенев*

Научный руководитель: С.И. Константинова, канд. психол. наук, доцент

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* начальная подготовка, младший школьный возраст, теннисисты, упражнения, техника.

*Key words:* initial training, primary school age, tennis players, exercises, technique.

*Аннотация.* В статье представлены важные аспекты, которые необходимо учитывать каждому тренеру при разработке и реализации на практике методики обучения базовым техническим элементам юных теннисистов на начальном этапе подготовки. Определена роль базовых элементов на начальном этапе подготовки теннисистов.

*Актуальность.* Вопросы, связанные с особенностями обучению базовым техническим элементам теннисистов 7–9 лет, являются актуальными. Поскольку от правильного построения тренировочного процесса зависит дальнейший прогресс занимающихся. Изучение методики формирования двигательных навыков позволяет получить представление о роли и особенностях тренировки теннисистов на этапе начальной подготовки.

Современные тренеры начинают форсировать подготовку спортсмена и ставят технику в раннем возрасте. Однако это может неблагоприятно влиять на организм ребенка. В следствии этого, необходимо учитывать его возрастные особенности при разработке методики и построении тренировочного процесса юных теннисистов.

Теннис – это игровой и азартный вид спорта, повышенный интерес к которому начинается с момента овладения определенными двигательными умениями. Одними из основных технических элементов на этапе начальной подготовки являются удары справа и слева с отскока [3].

Цель статьи: определить роль базовых технических элементов в подготовке теннисиста на начальном этапе подготовки.

На этап начальной подготовки (НП), продолжительностью до трех лет, зачисляются учащиеся, прошедшие тестирование физической подготовленности и психических свойств личности с выполнением установленных нормативов.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются: формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом, улучшение всесторонней физической подготовленности, укрепление здоровья занимающихся, воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями, обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям, обучение применению полученных навыков в условиях соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах [2, С. 11].

В группах начальной подготовки дети обучаются основным техническим элементам. А также развивают физические качества. Первые два года обучающиеся не участвуют в соревнованиях. Поэтому работа в годичном макроцикле осуществляется по типу подготовительного периода. Дети практически не могут выполнять длительную однообразную работу. Поэтому очень важно проводить занятия с использованием подвижных игр, т.к. они поднимают эмоциональный фон в группе и повышают интерес к занятиям. А также, во время игр дети взаимодействуют друг с другом и тем самым, развиваются их коммуникативные качества.

В течение длительного времени необходимо обращать внимание на интерес, проявляемый ребенком к занятиям теннисом (не секрет, что в настоящее время многие дети занимаются теннисом по желанию родителей), на быстроту обучаемости во время занятий подвижными играми, мотивацию, моральные качества и психологическую устойчивость, физическую выносливость и быстроту восстановления, готовность выполнять трудную работу на тренировках.

На третьем году обучения решаемые задачи увеличиваются. Например, при воспитании физических качеств продолжает осуществляться акцент на те же качества, что и в предшествующие годы, но добавляется и развитие аэробной (общей) выносливости. Это важно еще и потому, что у детей очень низкий процент использования кислорода (6 лет – 3%; 10 лет – 3,6%; 14 – 3,9%), относительно невысокая экономичность функций внешнего дыхания и транспортной функции крови, именно поэтому низкая способность переносить гипоксические состояния.

Кроме того, дети начинают участвовать во внутренних соревнованиях. Тренеру необходимо уделять внимание тому, как его ученики проводят свои матчи, могут ли они принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически выдерживают его нагрузку. Также необходимо обращать на эмоциональное состояние юного теннисиста, его реакцию на результат матча. Наибольшее внимание в юном возрасте уделяется скоростным качествам, аэробной выносливости, координационным способностям, гибкости. В девятилетнем возрасте все соревнования, в которых участвуют дети, являются контрольно-подготовительными.

Так что, годичный цикл построен по типу подготовительного периода [2, С. 49].

На начальном этапе подготовки юных теннисистов 7–9 лет, в большей степени, уделяется внимание основным (базовым) техническим элементам, а именно: удар справа и удар слева.

**Форхенд** или удар справа – главное средство большинства теннисистов. Перед каждым техническим действием, будь то удар справа или удар слева или другой элемент, выполняется разножка, небольшой прыжок на месте.

Данный технический элемент выполняется следующим образом: движение к мячу начинается с левой ноги, при этом, важно разворачиваться на правой ноге в сторону передвижения. Теннисисту необходимо рассчитать подход к мячу так, чтобы последний шаг перед ударом пришёлся на левую ногу и с замахом повернуться левым боком к мячу, отведя правое плечо далеко назад.

В момент контакта ракетки с мячом вес тела перемещается по направлению удара. Левая нога, на которую переносится вес тела, во время удара, должна сгибаться ниже мяча. Вынос руки вперед, проводится при немного отогнутой назад кисти, так чтобы торец ракетки был направлен на мяч. Ударная рука сильно не напряжена. Вынос ракетки на мяч сочетается со свободным поворотом туловища в направлении удара. Вес тела переносится на переднюю ногу. Усилия ног, туловища, плеча и руки с ракеткой соединяются воедино и нацеливается вперёд. Удар наносится впереди-сбоку от себя. В этот момент происходит мобилизация всех систем организма теннисиста. Подводится ракетка немного под мяч с последующим движением вперёд и немного вверх. Свободная рука, во время контакта ракетки с мячом, вытянута вперёд и слегка согнута.

После удара, ракетка продолжает движение вслед за мячом. При этом, струнная поверхность ракетки практически остаётся перпендикулярной по отношению к земле. Благодаря такому сопровождению обеспечивается точность удара. В конце удара, ракетка заводится за плечо [4].

Вторым, важным, и одним из основополагающих технических элементов в подготовке юных теннисистов является **удар слева в теннисе** или, как его еще называют, **бэкхенд**, который необходимо осваивать с самого начала обучения игре в теннис. Опыт тренеров показывает, что удар слева – это самое уязвимое место большинства игроков.

Для того чтобы освоить бэкхенд требуется, очень быстрая и чёткая работа ног, а также четкое ощущение траектории и направления полёта мяча. Использование этого удара полностью зависит от физических возможностей игрока. Обычно, этому элементу, начинают обучать детей с ещё не окрепшей мышечной системой, которым тяжело перебить мяч через сетку.

Удар производится следующим образом: сначала выполняется раз-ножка, затем плечи и ноги разворачиваются так, чтобы стать боком к сет-ке. Поворот плеч несколько больший, чем бедер. Стопа передней ноги развернута под углом  $45^\circ$  относительно траектории полета мяча. Одно-временно с разворотом плеч осуществляется замах ракеткой, головка ко-торой находится сзади и внизу. Торце ручки ракетки направлен в сторону приближающегося мяча. Ударное движение вперед начинается с поворо-та плеч в направлении удара. Головка ракетки опускается ниже ручки. И только в момент удара и ручка, и головка ракетки выходят на один уро-вень друг с другом. Ракетка находится очень близко к туловищу и выно-сится на мяч свободно (без резких рывков) снизу вверх и вперед, за счёт раскручивания плечевого пояса и всего корпуса, при зафиксированных лучезапястных суставов рук. Перед контактом ракетки с мячом, вес тела переносится с задней ноги на переднюю. Точка контакта ракетки с мячом находится впереди-сбоку туловища. При этом плечи бедра слегка накло-нены вперед. Во время контакта с мячом и некоторое время после него (до того, как мяч отлетит на 40–60 см) головка ракетки движется посту-пательно. Как и при выполнении форхенда, в момент удара включаются все системы организма теннисиста. После этого она перемещается вверх поперёк корпуса и за правое плечо, до тех пор, пока левое плечо не под-нимется до подбородка [4].

При обучении юных теннисистов базовым техническим элементам на начальном этапе подготовки необходимо учитывать их возрастные осо-бенности и какова будет реакция организма на физическую нагрузку.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равно-мерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Суставы детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет со-держит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохра-няет большую подвижность до девяти лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является одним из наиболее благопри-ятных для роста подвижности во всех основных суставах. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Функцио-нирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения [1].

У детей в младшем школьном возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возрас-та, но вес тела увеличивается [1].

Сердечно-сосудистая система в младшем школьном возрасте наилуч-шим образом справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте сравнительно более широкий. Кровяное давление у детей немного ниже, чем у взрослых. К 7–8 годам оно равняется 99/64 мм. рт. ст. При предель-

ной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. В этом возрасте важным недостатком является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями [5].

При освоении базовых технических элементов при учете возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, применяется следующая система построения занятия, состоящая из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

В подготовительной части решаются две задачи: разогрев мышц и суставов, а также подведение организма к основной части занятия. Для разогрева организма используются общеподготовительные упражнения – легкий бег, беговые упражнения, общеразвивающие упражнения, в которых сначала участвует небольшое количество мышечных групп, затем необходимо перейти к упражнениям, в которых их задействовано все больше: упражнения для пальцев рук – сжимать и разжимать; сгибать и разгибать; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Также и с упражнениями для ног: сначала упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Следом, упражнения, в которых задействовано больше групп мышц. Количество упражнений и длительность этой части разминки, в основном будет зависеть от возраста занимающихся, уровня подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Например: набивание мяча ракеткой в пол, подбрасывание мяча ракеткой вверх, подбрасывание мяча вверх разными плоскостями ракетки и т.д. (на каждое упражнение отводится по 2 минуты). Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности занимающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств (этой части уделяется 40% от общего времени занятия). В процессе обучения используются облегченные мячи и облегченные ракетки, а также уменьшенные размеры площадки (корта).

В заключительной части необходимо решать восстановительную задачу, после выполненной работы в основной части занятия. В этой части задания надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание. Например: наклон вперед, ноги согнуты в коленях, стопы вместе; сидя на полу, выпрямить ногу, держа за пятку, отвести в вверх в сторону, за спиной сцепить руки в замок (на каждом упражнении отводится по 30 сек.) [3].

Таким образом, исследование научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что роль технических элементов в подготовке теннисиста на начальном этапе подготовки очень существенна, так как ребенку, потребуется владение базовыми техническими элементами для последующего обучения, совершенствования и подготовки к соревнованиям, а также к дополнительным техническим аспектам подготовки юного теннисиста.

В процессе дальнейшего изучения данного вопроса, планируется разработка собственной методики и проведение педагогического эксперимента.

---

### **Литература**

1. Капитонова, Т.А. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста / Т.А. Капитонова; И.С. Козлова: 2012. – 256 с.
2. Кузнецова, И.А. Модифицированная образовательная программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по теннису / И.А. Кузнецова.; Ю.В. Колотилина. – Северск: 2007. – 80 с.
3. Меринов, А. Современный теннис: анализ техники мировых звезд и рекомендации по обучению детей / А. Меринов; С. Подоляк; С. Елисеев. С-Петербург: 2014. – 100 с.
4. Николаев, И. Основы техники и методики обучения теннису / И. Николаев; О. Степанова. – Москва: МПГУ, 2012. – 55 с.
5. Сазонов, В.Ф. Основы анатомии и физиологии детей и подростков / В.Ф. Сазонов. – Москва: Росмэн, 2009. – 369 с.

УДК 796.332.012.2-053.5  
ГРНТИ 77.03.33

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ С УЧЁТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА**

## **IMPROVING THE COORDINATION CAPABILITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF DEEP SPECIALIZATION TAKING INTO ACCOUNT THE GAME AMPLOYA**

***С.И. Константинова, С.Р. Карсюков***

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* юные футболисты, амплуа, координация, футбол, тренировочный процесс, способности, результат, многолетний процесс.

*Key words:* young football players, role, coordination, football, training process, abilities, result, long-term process.

*Аннотация.* В данной статье рассматривается важность игрового амплуа в координационной тренировке, которая включена в физическую подготовку спортсменов футболистов, как неотъемлемую часть многолетнего тренировочного процесса.

Футбол вполне уверенно можно отнести к таким видам спорта, в котором игрокам предъявляются высокие требования по проявлению сложно-координационных элементов и координационных способностей в постоянно изменяющихся игровых моментах. Любое движение, какое бы оно ни было, постоянно выполняется на основе координационных взаимосвязей. Если у ребенка в достаточном объеме развиты координационные способности, во время игры его действия будут менее скованными и более уверенными. Одним из самых сложных физических качеств человека является ловкость. Однако в связи с тем, что ее природа еще основательно не изучена, специалисты вместо термина ловкость стали употреблять более корректное понятие координационные способности [4].

Цель исследования: на основе теоретического анализа научно-методической литературы, а также методических материалов по физической подготовке юных футболистов обосновать важность координационной тренировки в физической подготовке спортсменов, а также её индивидуализации и дифференциации с учётом амплуа игроков. Координационные способности являются комплексным физическим качеством, включающим в себя целый ряд двигательных способностей. Природной основой координационных способностей являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

В футболе, как и в других командных спортивных играх, существуют роли игроков, определенные амплуа, отвечающие своим требованиям. Выделяют основные амплуа игроков: голкипер (вратарь) – задача которого, не дать противнику забить гол в свои ворота; игроки защиты (защитники), их задача сдерживать игроков нападения противоположной команды, оберегать вратаря, и не допускать удара по своим воротам; полузащитники – универсальные игроки, роль которых изменяется в зависимости от сложившейся ситуации на поле, им необходимо уметь отыгрывать, как в защите так и в нападении; и конечно игроки нападения (нападающие) – основная цель которых забивание голов в ворота соперника.

Каждый игрок, не важно, какого амплуа, должен обладать высоким уровнем координационных способностей для качественного и безошибочного ведения борьбы на поле.

Тренировочный процесс профессиональных футбольных клубов строится на дифференцированном подходе и индивидуализации к каждому игровому амплуа. В зависимости от требуемых задач к отдельному звену на поле подбираются наиболее подходящие средства и методы тренировки, а также объем и нагрузка. Стоит отметить, что полевые игроки, которые находятся в постоянном движении, имеют схожую физическую подготовку в отличие от вратаря, т.е. совершенствование координационных способностей несколько различно.

Тренировочный этап спортивной тренировки характеризуется тем, что занимающиеся уже имеют определенные показатели физической и технической подготовленности для углубленной тренировочной деятельности. На этом этапе помимо физической и технической подготовки, необходимо внедрять тактическую подготовку, разделение обязанностей каждого игрока в команде, разъяснение тренером важности отдельных игровых амплуа [1].

На тренировочном этапе индивидуальный подход крайне необходим. Тренеру нужно выделять игроков, которые в большей мере подходят на ту или иную игровую позицию в команде. Этому способствуют тренировочные игры с чередованием игроков на позициях, где с помощью наблюдения тренер выделяет, кто эффективнее показывает себя на определенной игровой позиции, а также проведение тестирования. Тестирование необходимо, прежде всего, для определения физической подготовленности спортсменов, в результате анализа результатов будет более понятно, имеет ли игрок предпосылки для ведения игровой деятельности на позиции. Например, занимающийся показал хороший результат в тесте «челночный бег», направленность которого способность к ориентированию и реагированию, оценивая скорость выносливость и ловкость, связанную с изменением направления движения, ускорением и торможением, исходя из этого, мы можем предположить, что игрок хорошо проявит себя на поле в качестве нападающего, но не исключается возможность того, что он не сможет отыграть последнего защитника, или крайнего полузащитника. Поэтому необходимо проводить комплексное тестирование, где каждый отдельный тест будет подобран по направленности на определенные физические качества, которые потребуются для эффективной и результативной борьбы. Никто не спорит, что каждый футболист должен иметь наилучшую физическую и технико-тактическую подготовку, да это так, но на каждой игровой позиции должен быть игрок с определенным набором антропометрических данных и морфофункциональных возможностей.

Исследование научно-методической литературы позволило сделать вывод о том, что координационная сложность тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке юных спортсменов является наименее разработанной. Это связано с трудностью измерения параметров координационных способностей.

Специалисты выделяют основные значимые координационные способности в футболе: 1) способность к перестроению и приспособлению двигательных действий; 2) кинестетическое дифференцирование движений (чувство мяча); 3) чувство ритма движений; 4) способность к согласованию (соединению) движений; 5) ориентацию в пространстве; 6) быстроту двигательной реакции; 7) равновесие (в динамических и статических условиях) [5].

Детские тренеры не делают особый акцент на оценку координационных показателей воспитанников в отличие от тренеров ведущих профессиональных футбольных клубов. Высокотренеры производят оценку координационных способностей с разных позиций, и это рассматривалось во многих научных работах, что нельзя сказать про детско-юношеский футбол. Применение специализированных упражнений, направленных на совершенствование координационных качеств, при этом учитывая игровые амплуа игроков, приведёт к более быстрому развитию игровых навыков.

Планируется дальнейшее исследование данного вопроса.

## **Литература**

1. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх. – Москва: ФиС, 1980. – 127 с.
2. Витковски, З. Развитие координационных способностей у футболистов 11–19 лет / З. Витковски, В.И. Лях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №6. – С. 34–39.
3. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. – Москва: ПРОФИЗДАТ, 2011. – 407 с.
4. Лях, В. Координационная тренировка в футболе / З. Витковски, В.И. Лях. – Москва: Советский спорт, 2010. – 216 с.
5. Лях, В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №7. – С. 28–30.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005. – 520 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ  
УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**FORMATION OF COMMUNICATIVE UNIVERSAL  
EDUCATIONAL ACTIONS FOR YOUNGER STUDENTS  
IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION**

*Ю.В. Кургефнер, В.М. Зубцов*

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* коммуникация, дети, школьники, универсальные учебные действия, развитие, компетенции, физическое воспитание.

*Key words:* communication, children, schoolchildren, universal learning activities, development, competencies, physical education.

*Аннотация.* В настоящее время этап развития общества можно охарактеризовать достаточно основательными экономическими и социальными преобразованиями. Сейчас, перед современной школой стоит задача – раскрыть способности каждого ученика, воспитать личность, которая будет готова к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире. Для того, чтобы быть успешным, необходимо быть наиболее коммуникативно-активным, способным приспособливаться, продуктивно взаимодействовать и управлять процессом общения.

Значение коммуникативных способностей для учащихся младших классов велико: во-первых, они влияют на успех в учебной деятельности, во-вторых, от них зависит адаптационный процесс ребёнка в школе, его эмоциональное состояние в составе класса, в-третьих, эти способности оказывают положительное воздействие на социализацию. Умение формируется в процессе деятельности, а коммуникативные способности вырабатываются в процессе общения учеников, в учебной, и внеурочной деятельности. В ходе образовательного процесса у школьников формируется целостное качество, коммуникативная культура, являющаяся одной из наиболее важной составляющей общей человеческой культуры. Формирование этой культуры продолжается непрерывно в течение всей жизни и деятельности человека

Изучение научно-методической литературы позволило выявить противоречие между задачей, которая стоит перед современной школой: формирование у обучающихся коммуникативных УУД и недостаточной научной разработанностью методических подходов и приемов к ее решению, следовательно, это и определяет актуальность нашего исследования.

В ходе исследования предполагалось, что для формирования коммуникативных УУД у младших школьников в ходе физического воспита-

ния будет более эффективной при использовании сюжетных и бессюжетных игр на знакомство, общение, взаимодействие и сплочение, выполнение упражнений в парах, группах и в процессе выполнения домашних заданий.

Задачи исследования:

1. Провести диагностику сформированности коммуникативных УУД младших школьников.

2. Разработать методические приемы для формирования коммуникативных УУД младших школьников и определить эффективность формирования в процессе физического воспитания.

Игра в этом возрасте продолжает занимать ведущее место после учебной деятельности и существенно влиять на развитие детей. Процесс формирования коммуникативных способностей диктует создание в образовательном процессе условий с целью осуществления осмысленной деятельности, в которой ученик приобретает опыт реализации коммуникативных умений.

Формирование коммуникативных УУД только в ходе урочной деятельности недостаточно. Личность ученика главным образом развивается в процессе общения, творчества, неформальной обстановки. Возможность раскрепощения и развития личности обучающегося даёт система внеурочных мероприятий. Внеурочная деятельность даёт возможность расширить рамки образовательной программы, помогает формировать любознательность, повысить уровень эрудиции, внеурочная деятельность создаёт ситуацию успеха для всех учащихся. Существуют различные формы внеурочных мероприятий: конкурсы, классные часы на определенную тему, тематические викторины, разнообразные праздники.

Отличительная особенность применения названных форм – учет направлений коммуникативных действий, при их выполнении.

1. Коммуникативные действия, направленные на организацию и осуществление сотрудничества – парная работа младших школьников с использованием методов наблюдения за процессом и результатом их взаимодействия и анализа выполнения творческой работы (Г.В. Бурменская «Совместная сортировка», Г.А. Цукерман «Рукавички»).

2. Коммуникативные действия, направленные на выявление уровня знания младшими школьниками правил речевого этикета и умения соотносить их с конкретной ситуацией общения (О.Г. Мишанова «Азбука поведения» и «Вежливые слова»).

3. Коммуникативные действия, направленные на общение, передачи информации и отражения предметного содержания и условий деятельности, а также учёт собеседника или партнера (Ж. Пиаже «Левая и правая стороны», Г.А. Цукерман «Кто прав?»). Диагностика уровня сформированности коммуникативных УУД обучающихся 3-х классов проводилась на основе экспертной оценки коммуникативных качеств личности,

«Левая и правая стороны» (Ж. Пиаже), «Рукавичка» (Г.А. Цукерман). «Портфель достижений» оценка индивидуальных достижений школьника в определенный период обучения.

Диагностика сформированности коммуникативных УУД у обучающихся 3-х классов показала, что у более половины учащихся низкий уровень. Такие умения, как аргументация своего предложения, убеждение и уступки 51% обучающихся имеют средний уровень, а 49% – низкий. Умение договориться, найти общее решение, оказание взаимоконтроля и взаимопомощь в ходе выполнения заданий могут осуществлять более 50% обучающихся.

Выявлено количество социальных контактов у обучающиеся 3-х классов: 20% обучающихся имеют одного или двух друзей в классе, 24% обучающихся имеют по три или четыре друга и 12% обучающихся имеют в классе 5 друзей. Социальные контакты в классах ограничены.

На основе изучения научно-методической литературы и оценки сформированности коммуникативных УУД определялись методы и методические приемы, направленные на формирование коммуникативных УУД.

Игра – это искусственно создаваемая жизненная или проблемная ситуация. Игра, является одним из наиболее главных средств для формирования и совершенствования коммуникативных умений. Виды игр для развития коммуникативных умений:

Сюжетные игры – обучающиеся выполняют определенные роли, разыгрывают определенный сценарий, принимают участия в диалоге. Сюжетная игра не большая по времени, дети с интересом участвуют в ней. Сюжетные и бессюжетные игры «Береги предмет», «Не опоздай» и т.д. развивается взаимопомощь, взаимовыручка. С помощью игр у младших школьников формируются коммуникативные УУД такие как: умение слушать и слышать друг друга; умение согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться; формируется чувство дружбы, взаимовыручки, коллективизма.

В игровой деятельности участие учащихся, повышает потребность в самосовершенствовании, стимулирует мотивацию к повышению уровня универсальных учебных действий, учебных и личностных достижений. Учащиеся приобретают опыт организации взаимодействия в команде, распределять роли, договаривается друг с другом, общения, а также совершенствуют способность точно выражать свои мысли. Включение игр в процесс обучения способствует развитию коммуникативных компетенций школьника.

Таблица 1

**Распределение средств по четвертям в учебном году**

Средства		Количество		
		1 четверть	2 четверть	3 четверть
Урок физической культуры	Игры на знакомство	1	–	–
	Игры на общение	14	7	8
	Игры на взаимодействие	7	14	10
	Игры на сплочение	1	2	4
Подвижные перемены	Игры на общение	2	–	2
	Игры на взаимодействие	–	2	–
	Игры на сплочение	–	–	1

По результатам проделанной работы учащиеся 3-х классов должны научиться; принимать различные точки зрения на какой-либо предмет, ориентироваться на позицию других людей, с уважением относиться к иной точке зрения, научиться договариваться и находить общее решение, аргументировать, уступать, убеждать, сохранять доброжелательные отношения друг к другу, оказывать взаимопомощь в ходе выполнения заданий, строить понятные для партнёра высказывания, при помощи наводящих вопросов получать нужные сведения.

Таким образом, на основе оценки сформированности коммуникативных УУД обучающихся 3-х классов определены и внедрены сюжетные и бессюжетные игры, выполнение упражнений в парах, группах, различные эстафеты, направленные на формирование коммуникативных универсальных учебных действий младших школьников в процессе уроков физической культуры, подвижных перемен и физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Литература**

1. Асмолов, А.Г. Формирование универсальных действий: от действия к мысли / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская. – Москва: Просвещение, 2010. – 159 с.
2. Брудный, А.А. Понимание и общение / А.А. Брудный. – Москва: Знание, 1999. – 109–117 с.
3. Венецкая, А.Б. Гармония общения: учебно-методическое пособие / А.Б. Венецкая, Т.Г. Исакова. – Магнитогорск: МаГУ, 2004. – 151 с.
4. Давыдова, Н.Н., Смирных, О.В. Управление формированием универсальных учебных действий в условиях образовательного учреждения повышенного статуса / Н.Н. Давыдова, О.В. Смирных // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2012. – № 2. – 24–30 с.
5. Клубович, О.В. Формирование коммуникативных навыков в условиях нового ФГОС / О.В. Клубович // Начальная школа плюс до и после. – 2011. – № 10. – С. 15–19.
6. Федотова, А.В. Роль универсальных учебных действий в системе современного общего образования / А.В. Федотова. Москва, 2011. – 54 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **USING THE TECHNOLOGY OF VIRTUAL REALITY IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION OF PHYSICAL-SPORTS FOCUS**

***М.В. Ковалева***

Научный руководитель: Т.В. Карбышева, канд. пед. наук, доцент

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* дополнительное образование, технологии, виртуальная реальность, спорт, бокс.

*Key words:* additional education, technology, virtual reality, sport, boxing.

*Аннотация.* Использование технологии виртуальной реальности в дополнительном образовании детей физкультурно-спортивной направленности, обеспечивающей формирование физических качеств, необходимых для успешной карьеры в избранном виде спорта.

Современный подход к обучению в системе дополнительного образования должен ориентировать педагогов на внесение в процесс обучения новизны наряду с традиционными методами. Очевидно, что в современном образовании базовым элементом является управление процессом развития личности. Основные методические инновации связаны сегодня с применением интерактивных методов обучения. Одним из таких интерактивных методов обучения является обучающая игра в технологии виртуальной реальности. Виртуальную реальность (далее – VR) широко используют с целью обучения на занятиях в образовательных учреждениях, на экскурсиях в музеях, в тренажерах для обучения управлением космическими кораблями, сверхзвуковыми самолетами, поездами, автомобилем и др. Сегодня образование считается наиболее перспективным направлением для развития и внедрения виртуальных технологий. Виртуальная реальность открывает новые возможности для изучения теории и отработки практики, ведь традиционные методы могут быть весьма затратными, слишком сложными, травмоопасными.

Создание искусственной среды и виртуальной реальности в процессе тренировки можно считать одним из популярных направлений в теории и практике современного спорта и физических упражнений. Это направление тесно связано с прогрессом компьютерных технологий и их применением как в исследованиях, так и в повседневной тренировочной практике [1, с. 392].

Стоит отметить, что системы ИС были разработаны с целью повышения эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации за счет более детерминированных и полностью контролируемых тренировочных условий. Более того, инновационные системы открыли новые перспективы в объективной диагностике и более точной оценке специфических по виду спорта способностей спортсменов [1, с. 395].

Исследования с применением ВР имеют определенное значение для теоретических основ спортивной подготовки в различных спортивных дисциплинах. Тем не менее практическое использование результатов исследований не может недооцениваться. Будущие исследования и возможный опыт в этой области может сделать большой вклад в подготовку спортсменов высокой квалификации, а также в обучение и диверсификацию подготовки спортсменов низкого и среднего уровня [1, с. 399].

Создание искусственных сред в подготовке спортсменов открывает новые перспективы в оценке, коррекции и управлении специфической по виду спорта деятельности в заданных и полностью контролируемых условиях. Следует отметить, что одним из основоположников в создании тренажеров с искусственно управляемой средой был профессор И.П. Ратов (1994), который успешно внедрял их в подготовку ведущих советских спортсменов. К сожалению, вследствие существовавших тогда ограничений для публикаций эти достижения не нашли отражения в мировой научной литературе. Хотя применение таких систем по-прежнему ограничено из-за их высокой стоимости и дорогостоящей эксплуатации, имеющиеся результаты исследований доказывают, что это направление является перспективным. Разработка систем виртуальной реальности для тренировочного процесса также связана с прогрессом и расширением применения компьютерных технологий. Использование систем ВР охватывает широкий спектр различных видов спорта и демонстрирует свой высокий потенциал в решении технико-тактических, когнитивных и других специфических по виду спорта проблем. Опыт спортсменов самого высокого уровня из разных стран показал обилие возможных вариантов его применения в основанном на ВР тренировочном процессе, его оценивании и структурировании подготовки [1, с. 399].

Компьютерных программ в мире уже достаточно много, и большинство из них сделаны для развлечения. И если изначально программа только помогала спортсменам отрабатывать удары на точность, то сейчас воспроизводится боксерский поединок почти один в один с настоящим – разве что удары соперника не ощущаются физически. Но это и хорошо – для начала лучше обойтись без травм. При этом юный боксер покрывается потом за считанные минуты, как в самом настоящем спарринге.

Таким образом, существует проблема, заключающаяся в противоречии между отсутствием научно-обоснованных данных относительно методик использования технологий виртуальной реальности в дополнительном

образовании физкультурно-спортивной направленности и необходимостью совершенствования тренировочного процесса на этапе начальной подготовки боксеров. Актуальность настоящего исследования определяется необходимостью поиска возможности использования технологии виртуальной реальности в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки юных боксеров.

Цель исследования: применение технологии виртуальной реальности в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки юных боксеров.

Объект исследования – обучающиеся этапа начальной подготовки (10–12 лет) детско-юношеской спортивной школы.

Предмет исследования: технологии виртуальной реальности в тренировочном процессе юных боксеров.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки боксеров технологий виртуальной реальности обеспечит формирование физических качеств, необходимых для успешной карьеры в избранном виде спорта.

---

## Литература

1. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – Москва: Изд-во «Спорт», 2016. – 464 с.
2. Иссурин, В.Б. Теория спортивной тренировки: учеб. для вузов / В.Б. Иссурин. – Москва: Изд-во «Спорт», 2016.
3. Иванова, А.В. Технологии виртуальной и дополненной реальности: возможности и препятствия применения / А.В. Иванова // Стратегические решения и риск-менеджмент. – 2018. – № 3(108). – С. 88–107.
4. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 2010. – 216 с.
5. Зинченко, Ю.П. Технологии виртуальной реальности: методологические аспекты, достижения и перспективы / Ю.П. Зинченко, Г.Я. Меньшиков, Ю.М. Бояковский [и др.] // Национальный психологический журнал. – 2010. – №1(3). – С. 54–62.
6. Леонов, С.В. Учебно-методические материалы для тренеров по психологической подготовке спортсменов в профессиональном и детско-юношеском спорте / С.В. Леонов // Молодежь и общество. – 2012. – № 3. – С. 108–120.
7. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиненко. – Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», – 1986. – 194 с.
8. Официальный сайт Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsu.edu.ru> (дата обращения: 23.03.2019).
9. Официальный сайт Российского государственного гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsuh.ru> (дата обращения: 25.03.2019).
10. Студопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studopedia.ru> (дата обращения: 05.04.2019).

**ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ КАК МЕТОДА  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПРИМЕРЕ РАБОТЫ  
С НЕКОТОРЫМИ ТРАВМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА В ГИРЕВОМ СПОРТЕ**

**APPLICATION OF KINESEO TAPING AS A METHOD  
OF RESTORING AND PROPHYLACTIC ORIENTATION  
ON THE EXAMPLE OF WORKING WITH CERTAIN INJURIES  
OF SUPPORTS AND MOTORING APPARATUS  
IN KETTLEBELL LIFTING**

***О.В. Корнилов***

Научный руководитель: К.И. Безотечество, канд. пед. наук, профессор

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* кинезиотейпирование, рецепторы, гиревой спорт, восстановление, профилактика, тейп.

*Key words:* Kinesio Taping, receptors, kettlebell, restoring, prophylactic, tape.

*Аннотация.* В современной науке о спорте содержится обширный объём данных о методах и средствах профилактики и восстановления, что представляется наиболее важным при разработке и планировании тренировочных нагрузок в любом виде спорта. Правильно организованное планирование восстановительно-профилактических мероприятий в ходе циклов тренировки позволяет разработать программу с учетом индивидуальных особенностей организма и физических способностей с целью максимизации эффективности тренировочного комплекса, где на первый план выходит значение новых подходов в восстановительно-профилактических мероприятиях. Кинезиотейпирование как метод восстановительно-профилактической направленности позволяет минимизировать время и улучшить сам процесс восстановления и профилактики. В данной статье рассматривается возможность применения кинезиотейпирования для восстановления и профилактики некоторых травм опорно-двигательного аппарата в гиревом спорте.

Изначально тейпы выполняли роль биндажа. Они используются больше как ортезы, то есть жёстко фиксируют сустав и ограничивают движение в нём или выполняют роль компрессионной повязки.

На это в своё время обратил внимание доктор Кензо Касе, когда стал задумываться над тем, как продлить эффект от работы рук специалиста по прикладной кинезиологии, массажу и другим техникам с телом пациента в рамках восстановления или профилактики травм.

Он первый обратил внимание на то, что после того, как сдвигал кожу у пациентов в болезненном месте, те чувствовали некоторое облегчение, болевые ощущение снижались до минимального порога, а также

в определённых моментах у подопечных наблюдалось увеличение объёма движения в суставах, где были изначально болевые ощущения. Со временем появился и впоследствии был назван кинезиотейп в 1979 году. Наравне с изобретением самого кинезиотейпа доктором Кензо Касе была разработана и сам метод кинезиотейпирования.

Уже с 1995 года метод кинезиотейпирования был введён в протоколы оказания медицинской помощи и реабилитации в первую очередь в США, а потом уже и в Европе.

Таблица 1

### Функции кинезиотейпа [1]

Функция кинезиотейпа	Описание функции кинезиотейпа
Функция защиты	Временное ограничение движения с целью предупреждения последующей травматизации уже повреждённой ткани на этапе её заживления; чтобы избежать повторного возникновения боли; в фитнесе и спорте для профилактики повреждений суставов.
Функция коррекции	Изменение положения костных структур для оптимального выполнения движения и увеличения объёма движения, а также для автоматической активизации мышц.
Улучшение кровоснабжения	Способствует самостоятельному восстановлению организма человека.
Функция массажа и лимфодренажа	Стимуляция локальной динамики жидкости.
Активация механорецепторов	Активность рецепторов увеличивает поток сигналов к центральной нервной системе, которые могут сдерживать боль, активизировать и расслаблять мышцы.
Напоминание и цветотерапия	Заметные и осязаемые кинезиотейпы напоминают пациенту о регулярных тренировках, а также под воздействием различных цветов происходит процесс цветотерапии.

В основе механизма действия кинезиотейпа (табл. 1) лежат следующие моменты:

1. Так как кинезиотейп эластичен, то при его нанесении кожа и подкожно-жировая клетчатка механически приподнимаются в месте нанесённой аппликации, что способствует созданию зон разного давления, что в свою очередь приводит к активации микроциркуляции в межклеточном веществе и соединительной ткани, а, следовательно, более лучшему выводу продуктов метаболизма и улучшение лимфотока. Эти вышеназванные структуры играют главную роль в осуществлении метаболизма, а также выполняют защитную, механическую, и трофическую и пластическую функции.

2. Также из-за того что кинезиотейп плотно прилегает к покровным тканям тела и есть наличие термочувствительного адгезивного слоя, воз-

можно активная стимуляция рецепторного аппарата кожи, что приводит к воздействию на нижележащие тканевые структуры и органы. Выраженное уменьшение боли реализуется за счёт 2 механизмов:

- активация микроциркуляции в соединительной ткани;
- активация афферентного потока от толстых миелиновых волокон.

В первом случае механизм уменьшения болевого синдрома возможен при активации микроциркуляции в тканях. При повреждении ткани происходит поступление в межклеточное вещество медиаторов воспаления, таких как, например: норадреналин, гистамин, ацетилхолин, простагландины, серотонин и т.д. Они приводят к восприимчивости ноцицепторов, что в свою очередь способствует снижению порога их возбудимости и росту болевого афферентного потока. Размещённый на коже кинезиотейп из-за того, что увеличивает пространство в нижележащей под аппликацией соединительной ткани, приводит к активации микроциркуляции, которая улучшает выведение медиаторов [2, 3].

Во втором случае боль появляется из-за непосредственного раздражения ноцицепторов, представляющие собой свободные нервные окончания. Больше их количество расположено непосредственно в верхних слоях кожных покровов.

Выполняя аппликацию кинезиотейпа, размещаемую на поверхность кожи, приводит к раздражению, прежде всего, тактильных рецепторов и барорецепторов. А от последних афферентный сигнал поступает в задние рога спинного мозга по толстым миелиновым волокнам, что приводит к уменьшению болевого синдрома [2, 3].

Одними из самых распространённых травм в гиревом спорте являются травмы: (1) колена; (2) голени; (3) икроножной мышцы; (4); (5) ахиллово сухожилия; (6) спины; (7) плеча; (8) грудных мышц; (9) и мышц-разгибателей пальцев.

Ниже в статье представлены нанесения аппликаций кинезиотейпов на некоторые проблемные участки на этапе восстановления и профилактики.



**Готовая аппликация:**

Y-полоска кинезиотейпа

Расположение: дистально-проксимально

Натяжение в терапевтической области

15–25%, концы кинезиотейпа без натяжения

Осуществляет мышечную коррекцию

гипертоничной большой грудной

мышцы для уменьшения переднего

положения плеча в состоянии покоя.

Рис. 1. Мышечная коррекция гипертоничной большой грудной мышцы [4]



**Готовая аппликация:**

1-полоска кинезиотейпа

Расположение: в терапевтической области коленной чашечки, надавливая вниз и внутрь

Натяжение: в терапевтической области 50–75%, поддерживая надавливание до тех пор, пока не будут установлены и закреплены концы кинезиотейпа без натяжения

Осуществляет поддержку в области коленной чашечки, устраняет болевые ощущения при подъеме по лестнице, в горку, при беге.

Рис. 2. Механическая коррекция колена в области коленной чашечки [4]



**Готовая аппликация:**

3 I-полоски кинезиотейпа

Расположение: в терапевтической области поясничного отдела позвоночника

Натяжение: в терапевтической области 25–35%, концы кинезиотейпа без натяжения

Осуществляет послабляющую (обезболивающую) поддержку в области поясничного отдела позвоночника.

Рис. 3. Послабляющая (обезболивающая) коррекция на поясничном отделе позвоночника [4]

Деятельность человека, сложные акты поведения во внешней среде вынуждают его постоянно анализировать окружающий мир, а также сигнализируют нервным центрам о состоянии его внутренних органов. И.П. Павлов называет анализаторами специальные нервные аппараты, которые служат для анализа внутренних и внешних раздражений. В настоящее время научное представление об анализаторах как многоуровневых сложных системах привело к появлению такого наиболее общего понятия, как сенсорные системы.

Чтобы уточнять и совершенствовать различные действия человека, в первую очередь двигательные, центральная нервная система должна получать информацию о длительности сокращений, которые выполняются мышцами, о силе и точности перемещения тела или рабочих снарядов, а также скорости и т.д. Если эта информация будет отсутствовать, то невозможно формирование и совершенствование двигательных навыков,

в том числе спортивных, а также будет затруднено совершенствование техники самих выполняемых упражнений [5].

Эффективное выполнение спортивных упражнений в большинстве случаев зависит от процессов восприятия и переработки сенсорной информации [5].

На основании взаимодействия сенсорных систем у спортсменов вырабатываются комплексные представления, которые сопровождают его деятельность в избранном виде спорта – «чувство» поля, мяча, гири и т.п. И в каждом виде спорта имеются наиболее главные – ведущие сенсорные системы, благодаря которым в большинстве случаев и зависит успешность выступлений спортсменов [5].

При проведении восстановительно-профилактических мероприятий в спорте непосредственное восстановление активности мышц представляет принципиальную актуальность. Физическая активная деятельность, воздействие холода, использование под нагрузкой нетренированных мышц, рефлекторное напряжение при патологии внутренних органов, дистрофические изменения позвоночника, нарушение непосредственно двигательного стереотипа – всё это приводит к тоническому мышечному сокращению и формированию боли. Это приводит к повышению тонуса мышц в первую очередь за счёт увеличения метаболической активности и выброса биологически активных веществ, стимулирующих свободные нервные окончания. Поэтому именно спазмированные мышцы являются источником боли, что в свою очередь запускает порочный круг «боль – мышечный спазм – боль», сохраняющийся в течение длительного времени.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что в основе непосредственного воздействия кинезиотейпа находится ряд эффектов:

1. Происходит активация микроциркуляции в коже и подкожно-жировой клетчатке;
2. Уменьшается боль в повреждённом участке за счёт того что происходит улучшение лимфодренажа в данной области;
3. Восстанавливается функциональная активность мышц;
4. Нормализуется функция суставов и эластических свойств фасции;
5. И также происходит сегментарное влияние, в том числе, и на висцеральную систему в целом.

Благодаря этим моментам использование кинезиотейпа способствует созданию благоприятных условий для нормализации адекватных физиологических процессов в повреждённых тканях, что характеризует кинезиотейпирование как успешный метод восстановительно-профилактической направленности [6].

---

## Литература

1. Тейпирование: как правильно использовать в домашних условиях: пошаговая иллюстрированная энциклопедия / под ред. Джона Лангендоена, Карины Зертель; пер. с нем. Ю.С. Кныш. – Москва: Издательство «Э», 2018. – 256 с.

2. Касаткин, М.С. Основы кинезиотейпирования: учеб. пособие / М.С. Касаткин, Е.Е. Ачкасов, О.Б. Добровольский. – Изд. 3-е. – Москва: Спорт, 2018. – 76 с.
3. Кинезиотейпирование пациентов с ортопедической патологией: монография / Д.А. Красавина [и др.]; под ред. Пугачевой Н.Г. Красавиной]. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2018. – 63 с.
4. КТ1: Фундаментальные концепции метода кинезиотейпирования Kinesio Taping, КТ2: Передовые концепции и корректирующие техники метода кинезиотейпирования Kinesio Taping: учебное пособие. – Albuquerque: Kinesio IP, LLC, 2013. – 145 с.
5. Спортивный массаж [Электронный ресурс]: Энциклопедия массажа. – Режим доступа: [http://www.medmas.ru/7\\_sportt.htm](http://www.medmas.ru/7_sportt.htm) (дата обращения: 21.04.2019).
6. Пешков, В.Ф. Обоснование восстановительно-профилактической подготовки в структуре спортивной подготовки / В.Ф. Пешков // Вестник ТГПУ. – 2017. – № 1 (178). – С. 136–142.

УДК 796.422.02.015.32  
ГРНТИ 77.03.41

## **ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА TRX КАК МЕТОДА ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У БЕГУНОВ НА ЭТАПЕ МИКРОЦИКЛА**

### **APPLICATION OF TRX AS A METHOD OF RECOVERY AND PREVENTIVE CARE FOR THE RUNNERS AT THE STAGE OF A MICRO CYCLE TRAINING**

***О.В. Корнилов<sup>1</sup>, И.А. Павлова<sup>2</sup>***

Научный руководитель: И.А. Павлова, канд. экон. наук, ведущий научный сотрудник

<sup>1</sup> *Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

<sup>2</sup> *Национальный исследовательский Томский политехнический университет,  
г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* TRX, тренировка, подвесные петли, бегун, восстановление, профилактика, микроцикл.

*Key words:* TRX, suspension training, runner, recovery, prevention, micro cycle.

*Аннотация.* Грамотное планирование восстановительных, профилактических и реабилитационных мероприятий во время разных циклов физических нагрузок ориентировано на разработку индивидуальных программ тренировок с учетом особенностей организма и физических способностей для максимизации производительности тренировки. TRX Suspension Training можно использовать как универсальное средство функциональной тренировки, используя собственное тело человека в качестве нагрузки, прорабатывая различные групп мышц. Применять тренажер TRX могут люди с любым уровнем физической подготовки. TRX ориентирован на повышение производительности таких физических качеств, как: сила, выносливость, координация, гибкость, скорость, стабильность кора. В данной статье рассматривается возможность применения тренажера TRX для бегунов во время микроциклов тренировочного процесса для восстановления, профилактики и реабилитации.

Бег – один из самых популярных видов спорта среди спортсменов-любителей. Но он также сопряжён с большими нагрузками на организм. Многие бегуны имеют схожие травмы, вероятность которых можно минимизировать, если заниматься по специальной программе укрепления мышц. Так, для бега важно, чтобы латеральные стабилизирующие мышцы и мышцы голени были сильными.

В целом, восстановительные процессы определяются интенсивностью движений и характеризуются избыточной компенсацией израсходованных организмом ресурсов. Продолжительность восстановления зависит от степени утомления, условий внешней среды, особенностей нервной системы и состояния организма. Скорость протекания восстановительных процессов нужно учитывать при планировании рационального чередования нагрузок. Восстановление может, как обеспечить рост работоспособности, так и снизить ее в зависимости от направленности комплекса восстановительных упражнений. Когда мы говорим о тренировках, мы не должны забывать и про восстановление, так как это является неотъемлемой частью тренировочного процесса, не менее важной, чем непосредственно тренировка. Поэтому так важно использование различных восстановительных средств, что является необходимым резервом для повышения уровня эффективности тренировки, цель которой развитие физических способностей и достижение высокого уровня подготовленности.

Наряду с традиционным пониманием профилактики в спорте и фитнесе приобретает особое значение восстановительно-профилактической направленности занятия [1]. Это касается не только профилактики риска спортивных травм, но и предупреждение переутомления и перетренированности занимающихся спортом и фитнесом. На сегодняшний день имеется множество средств и методов профилактики, которые позволяют выстроить оптимальный план тренировочного и восстановительно-профилактического процесса. В качестве практических методов при восстановительно-профилактической подготовке нужно обращать внимание на такие различные методики, как: (1) восстановительные и профилактические комплексы физических упражнений; (2) приемы психологической защиты в процессе спортивной подготовки; (3) аутогенные тренировки в процессе спортивной подготовки; (4) восстановительный массаж; (5) физические и физиотерапевтические средства восстановления и профилактики (в т.ч. бальнеология, солярий, инфракрасная сауна и др.); (6) применения фармакологических препаратов [1].

Тренажер TRX соответствует большинству критериев классификации видов фитнеса, а именно: для тренажера TRX характерна своя целевая ориентация; разнообразные уровни сложности и виды двигательной активности; имеется свой преимущественный режим работы мышц; есть преимущественное воздействие на различные системы и функции

организма; комплексность содержания; доминирующий тип движений; степень прикладности; уровень локализации; степень индивидуализации и др. К достоинствам тренажера TRX относятся: (1) использование его как средства функционального и кондиционного тренинга; (2) удобство построения тренировок с ним для любого уровня возможностей; (3) универсальность его использования в любом месте, как в зале, так и дома, и на природе; (4) работа на тренажере TRX – это постоянная тренировка стабилизаторов тела; (5) тренировки с TRX – это тренировки в трёх плоскостях; (6) также тренажер TRX характеризуется как исключительно полезный для восстановительно-профилактических занятий. Тренажер TRX используют как восстановительно-профилактическое средство во время индивидуальных тренировок и тренировок в небольших группах, для восстановительной терапии в реабилитационных центрах при больницах, клиниках спортивной медицины и центрах мануальной терапии. Выделяют несколько принципов изменения уровня сложности получаемой нагрузки при использовании тренажера TRX: (1) повторение; (2) выносливость-время; (3) время отдыха; (4) скорость-темп; (5) площадь опоры; (6) комбинированные движения; (7) положение тела.

Далее в работе представлена разработанная программа для бегунов в рамках восстановительно-профилактических занятий (табл. 1). Главными рекомендациями выступает необходимость выполнять упражнения циклом, т.е. подряд без отдыха между ними. Если же нужно выполнить более одного подхода, то нужно сделать короткий отдых после завершения цикла. Упражнения этой программы выполняются с постепенным увеличением количества повторений в каждом подходе, что позволяет сделать аспект на выносливости, которая так необходима бегунам. Данную разработанную программу можно применять 2–3 раза за микроцикл, чередуя их с днями обычной тренировочной программы.

Таблица 1

**Комплекс упражнений на тренажере TRX для бегунов в рамках восстановительно-профилактических занятий [2]**

№ п/п	Наименование упражнения, дозировка	Преимущества упражнения
1	Подъём пяток (Heel Raise), 3 подхода по 10–12 повторений	Активация икроножной мышцы. Укрепление силы и развитие выносливости голени. Увеличение гибкости ахиллова сухожилия.
2	Старт спринтера (Sprinter Start), 3 подхода по 10–12 повторений на каждую ногу	Активация мышц задней поверхности бедра, ягодичных мышц и четырёхглавой мышцы. Развитие силы и выносливости. Повышение подвижности бедра и колена.
3	Выпад в сторону (Side Lunge), 3 подхода по	Направлено на тренировку отводящих и приводящих мышц бедра, а также на развитие силы движений

№ п/п	Наименование упражнения, дозировка	Преимущества упражнения
	10–12 повторений на каждую ногу	во фронтальной плоскости. Активация мышц задней поверхности бедра, ягодичных мышц и четырёхглавой мышцы. Развитие силы и выносливости. Повышение подвижности бедра и колена.
4	Приседание (Squat), 3 подхода по 10–12 повторений	Простые приседания со сниженной нагрузкой при отклонении корпуса назад. Активация мышц задней поверхности бедра, ягодичных мышц и четырёхглавой мышцы. Развитие силы и выносливости. Повышение подвижности бедра, колена и лодыжки.
5	Марш (March), 3 подхода по 10–12 повторений на каждую ногу	Активация мышц задней поверхности бедра, ягодичных мышц и четырёхглавой мышцы. Улучшение стабилизации мышц бёдер и кора.
6	Сгибание бедра с опорой на руки (Crunch), 3 подхода по 10–12 повторений	Активация прямой и косой мышц живота. Увеличение силы и развитие выносливости кора. Увеличивая количество повторений и темп, обеспечивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Повышая нагрузку на мышцы-стабилизаторы, тем самым повышаем интенсивность движений.
7	Сгибание бедра, лёжа на спине (Hamstring Curl), 3 подхода по 10–12 повторений	Активация мышц задней поверхности бедра, ягодичных мышц и четырёхглавой мышцы. Стабилизация поясничного отдела позвоночника и, укрепление, и развитие выносливости мышц задней поверхности бедра. Поднятие бёдер увеличивает нагрузку, способствуя укреплению разгибателей спины. Развитие амплитуды сгибания в коленном и тазобедренном суставах.
8	Мостик (Hip Press), 3 подхода по 10–12 повторений	Активация мышц задней поверхности бедра, ягодичных мышц и четырёхглавой мышцы. Стабилизация поясничного отдела позвоночника и, укрепление, и развитие выносливости мышц задней поверхности бедра. Поднятие бёдер увеличивает нагрузку, способствуя укреплению мышц задней и передней поверхности бёдер, ягодич, разгибателей спины и мышц-стабилизаторов. Развитие амплитуды сгибания в коленном и разгибания в тазобедренном суставах.
9	Квадрат (Quadruped), 3 подхода по 10–12 повторений на каждое сочетание противоположных руки и ноги	Изолированная активация кора. Разделение нагрузки на бёдра и позвоночник. Выполняем стабилизацию спины и увеличиваем подвижность в шейном отделе позвоночника.

У бегунов самыми распространенными травмами являются: боли в голеностопном и коленном суставах; воспаления связок, как стопы, так и голеностопного сустава; а также боли в нижней части спины. Физические

требования, предъявляемые к занимающимся, – это латеральная сила бёдер, сила стоп, стабильность кора. Целями разработанной программы являются развитие силы мышц тазобедренных, коленных и голеностопных суставов для правильной техники бега, увеличение стабильности кора.

При использовании тренажера TRX для упражнений на мышцы кора и/или упражнений в неустойчивом положении по данным научных исследований отмечается значительное снижение риска травм: нижних конечностей на 39%; острых травм колена на 54%; растяжение связок голеностопного сустава на 50%; вероятность растяжений связок голеностопного сустава снижается в 2 раза; вероятность травм передней крестообразной связки уменьшается на 88% [2, с. 7].

У занимающихся при использовании тренажера TRX улучшается физическая форма и состояние здоровья. Тренажер TRX помогает сбросить вес и применяется для профилактики множества болезней. Благодаря развитию баланса с помощью TRX уменьшается риск падения. Разнообразные упражнения, выполняемые в неустойчивом положении, развивают силу, баланс и координацию движений [2, с. 7].

В практике зарубежных занятий фитнесом тренажер TRX уже обрел значительную известность, он входит в топ-10 самых популярных направлений фитнеса [3], что, в том числе, связывают с потерей интереса к традиционному набору мышц на тренажерах и обращают все более внимание на функциональный и кондиционный тренинг. Зарубежные исследования подтверждают эффективность применения данного тренажера для восстановительно-профилактической направленности занятий [4–6]. В России TRX пока еще не получил достаточной известности, однако уже начинает использоваться в целях реабилитации [7–8].

В данной работе представлена разработанная программа для бегунов в рамках восстановительно-профилактических занятий, целями которой являются развитие силы мышц тазобедренных, коленных и голеностопных суставов для правильной техники бега, увеличение стабильности кора, а также профилактика распространенных травм бегунов, таких как: боли в коленном и голеностопном суставах; воспаление связок стопы и голеностопного сустава; боли в нижней части спины. Применение данной программы предлагается в режиме 2–3 раз в рамках микроцикла, чередуя их с днями обычной тренировочной программы.

## **Литература**

1. Пешков, В.Ф. Обоснование восстановительно-профилактической подготовки в структуре спортивной подготовки / В.Ф. Пешков // Вестник ТГПУ. – 2017. – № 1 (178). – С. 136–142.
2. TRX Sports Medicine: курс упражнений Suspension Training. – San Francisco: Fitness Anywhere. – 2014. – 142 p.
3. Новые тенденции фитнеса [Электронный ресурс] :FitSevenRussia – Мужской сайт о фитнесе и здоровом питании. – Режим доступа: <http://fitseven.ru/fit-lifestyle/motivatsia/fitness-trendy-2014> (дата обращения: 10.03.2019).

4. Fong, S.S. Core muscle activity during TRX suspension exercises with and without kinesiology taping in adults with chronic low back pain: implications for rehabilitation [Electronic resource] / Fong S.S. [et al.] // Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. – Volume 2015. – 2015. – 6 p. – Article ID 910168. – Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.1155/2015/910168> (дата обращения: 10.03.2019).
5. Gaedtke, A. TRX suspension training: A new functional training approach for older adults – development, training control and feasibility [Electronic resource] / Gaedtke A., Morat T. // International journal of exercise science. – 2015. – № 8 (3). – P. 224–233. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4833470/> (дата обращения: 10.03.2019).
6. McGill, S.M. Analysis of pushing exercises: Muscle activity and spine load while contrasting techniques on stable surfaces with a labile suspension strap training system [Electronic resource] / McGill S.M., Cannon J., Andersen J.T. // The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2014. – № 28 (1). – P. 105–116. – Режим доступа: [http://g-se.com/uploads/blog\\_adjuntos/suspension\\_training\\_system.pdf](http://g-se.com/uploads/blog_adjuntos/suspension_training_system.pdf) (дата обращения : 10.03.2019).
7. Истомин, А.Г. Модифицирование спортивных подвесных систем для использования в реабилитационном процессе / А.Г. Истомин, Е.В. Луценко // Травма. – 2016. – Т. 17. – № 2. – С. 6–10.
8. Фролов, А.П. Использование функциональных петель TRX в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом [Электронный ресурс] / А.П. Фролов, А.А. Бочкарев, О.А. Малых // Электронный научный журнал «APRIORI». – 2014. – № 6. – С. 1–14. – («Серия: естественные и технические науки»). – Режим доступа: <http://www.apriori-journal.ru/seria2/6-2014/Frolov-Vochkarev-Malyh.pdf> (дата обращения: 10.03.2019).

УДК 796.853.26.012.114/.116-053.6

ГРНТИ 77.03.35

## **МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

### **THE TECHNIQUE OF IMPROVING THE HIGH-SPEED POWER OF YOUNG KARATE AT THE STAGE OF DEEP SPECIALIZATION**

*А.С. Королёв*

Научный руководитель: С.В. Парфинович, канд. биол. наук, доцент

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* юные каратисты, каратэ до, скоростно-силовые способности, тренировочный процесс, результат, многолетний процесс.

*Key words:* young karate players, karate up, speed-strength abilities, training process, result, long-term process.

*Аннотация.* В данной статье рассматривается важность методики развития скоростно-силовых способностей юных каратистов, которая включена в физическую подготовку спортсменов каратэ до, как неотъемлемую часть многолетнего тренировочного процесса.

В настоящее время восточными единоборствами интересуется большое количество людей. Чем же привлекает современную российскую молодежь культура восточных боевых искусств. Большое влечение

к восточной традиции как культурологический феномен – это фактор, который действует в виде неизменной составляющей современных духовных процессов. Истоки его следует искать не в своеобразии российской молодежи, а в особенностях восточных традиций. Восточные единоборства влекут к себе не из-за своих традиций, но и потому, что эта традиция сама по себе чрезвычайно, многолика, богата и разнообразна. Также имеется дефицит тренеров-преподавателей и научно-исследовательской базы. Поэтому поиск эффективных путей, способствующий повышению уровня спортивного и технического мастерства, является одной из наиболее актуальных проблем в каратэ.

В современном мире в физическом воспитании и спорте часто встречаются ситуации, в которых требуется мгновенная реакция, и ее совершенствование на одну десятую или даже на сотые доли секунды (чаще всего результат и завит от сотых или десятых секунд) имеет важное значение. В каратэ, как и в других единоборствах, результаты зависят от проявления силы и быстроты реакции, так как это два неотъемлемых компонента, которые и решают успех в поединке, так как именно они отвечают за мощь удара, быстроту перемещения и т.д. [6].

*Цель исследования:* совершенствование методики развития скоростно-силовых способностей у каратистов на этапе углубленной специализации. Координационные способности являются комплексным физическим качеством, включающим в себя целый ряд двигательных способностей. Природной основой координационных способностей являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма.

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, эти упражнения выполняются с большой скоростью, но при этом не достигающей, как правило, максимальной величины. Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, где проявление значительной силой мышц требует и быстрота движений. При этом, чем больше внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом, тем более существенную роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента [1].

К скоростно-силовым способностям относят, прежде всего, взрывную силу, которая отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.). Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Стартовая сила – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.

Ускоряющая сила – способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения [3].

Какие бы не имел спортсмен врожденные задатки, высокого уровня развития скоростно-силовых способностей он можем достичь только благодаря качественно построенной тренировке. Главным условием воспитания скоростно-силовых способностей при любой квалификации спортсмена является осуществление на всех этапах тренировок разно-сторонней строго-специализированной подготовки (работа над физическими качествами такими, как сила, быстрота, выносливость). Физические упражнения главное средство для развития скоростно-силовых качеств [2].

За основные средства воспитания скоростно-силовых способностей применяются упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Говоря другими словами, для них характерно такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором наибольшая сила проявляется в возможно меньший промежуток времени. Упражнения такого типа принято называть скоростно-силовыми. Такие упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, применением меньшего отягощения. Также немало упражнений, выполняемых без внешних отягощений [4].

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса взрывной силы, как одного из разделов специальной подготовки каратистов. Для исследования нами были также использованы программы и методики специальной подготовки каратистов.

Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: 1) метод повторного выполнения упражнений; 2) интервальный метод; 3) игровой метод; 4) метод круговой тренировки; 5) метод вариативного воздействия; 6) метод кратковременных усилий и повторный [5].

Педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью каратистов показало, что отдельные спортсмены из-за недостаточного уровня развития взрывной силы не в состоянии эффективно вести соревновательную борьбу. Они не успевают завершить атакующее действие (вход, выход), даже при своевременной реакции на действие соперника не успевают совершить защитные действия (разорвать дистанцию, совершить атаку на опережение, применить защитный прием и т.д.), так как для эффективности этих приемов от спортсменов требуется высокий уровень развития взрывной силы. В результате спортсмен не способен показать высокий результат на соревнованиях.

*Организация исследования.* Мы планируем провести исследование на базе ТГУ корпус № 6 СК каратэ-до «Агат» в этап с февраля 2019 г. по апрель 2020 г. В эксперименте примут участие 20 каратистов высокой

квалификации (КМС и МС). В контрольной группе занятия будут проводиться по традиционной методике, на стандартном покрытии (татами). Для экспериментальной группы разработана специальная методика развития скоростно-силовых способностей, ее применение будет использоваться в основной части. Подготовительная и заключительная части будут организованы по традиционной методике. В экспериментальной группе скоростно-силовая подготовка носит специальный характер, часть скоростно-силовых и соревновательных упражнений по структуре движения и характеру нервно-мышечных усилий близки к соревновательным действиям каратистов и выполняются на более вязкой поверхности (четыре слоя татами). Ближе к соревновательному периоду слои татами уменьшаются, для того чтобы подготовить каратистов к соревновательным условиям. Данной методике будет уделяться 3 дня в неделю. В одном занятии испытуемые выполняют от 5 до 8 упражнений с различным количеством повторений и в различном сочетании. Будут применены упражнения с весом собственного тела, с набивными мечами, прыжковые и беговые упражнения. Упражнения с отягощениями всегда чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание, соревновательные и специально подготовительные упражнения. Занятия планируются по методу круговой тренировки, повторному и интервальному методу. Также будут использоваться соревновательный метод и метод строго регламентированного упражнения.

Данное исследование планируется в 3 этапа:

На первом этапе (ноябрь – декабрь 2019 г.) изучение научно-теоретические положения проблемы, определение и освоения комплекса методов исследования, подготовка документов и места проведения исследования. Проведение тестирования занимающихся и сравнительный анализ полученных результатов уровня скоростно-силовых способностей у юношей 17–20 лет занимающихся каратэ. Для этого планируется предварительное тестирование в начале эксперимента.

На втором этапе (январь – март 2020 г.) с целью внедрения разработанной методики в учебный процесс осуществления отбора средств, методов обучения, методов организации учебной деятельности занимающихся.

На третьем этапе (апрель – май 2020 г.) экспериментально доказать эффективность методики развития скоростно-силовых способностей. Для этого планируется повторное тестирование, результаты которого будут обработаны методами математической статистике.

Педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью каратистов показало, что отдельные спортсмены из-за недостаточного уровня развития взрывной силы не в состоянии эффективно вести соревновательную борьбу. Они не успевают завершить атакующее действие (вход, выход), даже при своевременной реакции на действие соперника

не успевают совершить защитные действия (разорвать дистанцию, совершить атаку на опережение, применить защитный прием и т.д.), так как для эффективности этих приемов от спортсменов требуется высокий уровень развития взрывной силы. В результате спортсмен не способен показать высокий результат на соревнованиях.

На основе изучения и анализа научно-методической литературы, с учетом уровня подготовленности каратистов, а также рекомендаций ведущих тренеров была разработана методика развития взрывной силы у каратистов на этапе углубленной специализации. При составлении экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей учитывались физическое развитие обследуемых, их возраст, пол, физическая подготовленность. Были определены и содержательно разработаны компоненты методики: средства, содержание, методы воздействия, методы организации, дозировка.

На основе анализа научно-методической литературы и практического опыта было выявлено, что целенаправленное развития скоростно-силовых способностей у каратистов, у профилирующих авторов (М. Накаяма, Иванов-Катанский С.А., Плюоргер А. и т.д.) практически отсутствует, поэтому данная тема на сегодняшний день является актуальной с целью поиска средств, с помощью которых можно добиться эффективности решения этих задач.

Нами была разработана методика развития для квалифицированных спортсменов, занимающихся каратэ, на этапе углубленной специализации. Особенностью, которой является подбор специального комплекса упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых способностей каратистов и введение более вязкой поверхности (4 слоя татами), на которой выполняются специальные и соревновательные упражнения, в предсоревновательный и соревновательный этапы подготовки, слои постепенно уменьшали, для плавного подведения к соревновательным условиям.

По окончании эксперимента выявить эффективность разработанной методики развития скоростно-силовых способностей у каратистов на этапе углубленной специализации.

*Задачи, решаемые в данной части:*

Формирование знаний в области двигательной деятельности;

Обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера.

Развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

Воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. По окончании эксперимента, т.е. на последнем занятии, в заключительной его части будет проведено повторное тестирование, для сравнения с первичными:

1. Боковой удар с впередистоящей ноги (маваши гири) в лапу на уровне головы (количество повторений за 10 сек);
2. Прямой удар рукой, разноименная рука нога, (гяку цуки) в щит;
3. Прямой удар рукой, разноименная рука нога, (гяку цуки) из положения лежа на животе (количество повторений за 30 сек);
4. Боковой удар с задистоящей ноги (маваши гири) в щит уровень от поясницы до плеча.

Планируется дальнейшее исследование данного вопроса.

### **Литература**

1. Богатин, А.С. Физика: пособие для абитуриентов / А.С. Богатин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 500 с.
2. Иванов-Катанский, С.А. Высшая техника каратэ / С.А. Иванов-Катанский. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.
3. Иванов-Катанский, С.А. Развитие силы при проведении ударов / С.А. Иванов-Катанский. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 369 с.
4. Сасаки, Т. Стойки и передвижения в каратэ (WKF) / Т. Сасаки. – Н.: Успех, 2008. – 300 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2008. – 480 с.
6. Ямагучи, Н.Г. Развитие быстроты и точности в боевых искусствах / Н.Г. Ямагучи. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 224 с.

УДК 796.2.012.1:373.32

ГРНТИ 77.00.00

## **МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

## **METHOD OF FORMATION OF MOTOR SKILLS AT YOUNGER SCHOOL STUDENTS WITH APPLICATION OF OUTDOOR GAMES**

*Д.С. Круглыхин*

Научный руководитель: А.В. Широкова, канд. пед. наук, доцент

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* двигательные умения и навыки, школьники, подвижные игры, физическая культура, учитель, методика, двигательные качества, анатомо-физиологические особенности.

*Key words:* motor skills, school students, outdoor games, physical education, teacher, method, motive qualities, anatomico-physiological features.

*Аннотация.* В настоящее время формирование двигательных умений и навыков у младших школьников – важная и неотъемлемая часть развития ребёнка, благодаря этому школьники накапливают не только определенный фонд этих знаний, умений и навыков, но ещё развиваются морально, духовно. Благодаря подвижным играм дети быстрее находят общий язык среди своих сверстников, а также у них быстрее проис-

ходит социальная адаптация, нежели у детей, которые не посещают занятия по физической культуре. В исследовании были изучены анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста, был проведён анализ рабочих программ по физической культуре и модифицированы подвижные игры.

Формирование и развитие двигательных умений и навыков у младших школьников на уроках физической культуры является важным процессом гармоничного физического и психического развития ребёнка. В этом возрасте учащиеся формируют необходимые для жизни двигательные умения и навыки, и чем больше составляет фонд этих знаний, умений и навыков, тем проще в дальнейшем идёт освоение новых более сложных элементов.

Подвижные игры являются одними из основных и значимых средств формирования двигательных умений и навыков у детей младшего школьного возраста. Понять природу игры – значит познать природу детства. Младший школьный возраст продолжает оставаться благоприятным периодом для включения игры в процесс воспитания и формирования двигательных качеств.

Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаляют организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких важных положительных качеств как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредотачиваться, находчивости и мужества, выносливости и др. Для здоровья ребенка очень важно, научиться определенным двигательным действиям, которые он будет использовать как в игре, так и в повседневной жизни.

Вопросы формирования двигательных умений и навыков у младших школьников с применением подвижных игр являются актуальными в настоящее время, так как полученные и освоенные в этом возрасте двигательные умения и навыки помогают детям постоянно поддерживать своё здоровье, развивать физические качества, накапливать двигательный опыт, который в дальнейшем позволит легче осваивать более сложные по техническому исполнению элементы.

*Объект исследования:* учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры у младших школьников.

*Предмет исследования:* методика формирования двигательных умений и навыков у младших школьников с применением подвижных игр на уроках физической культуры.

*Цель исследования:* рассмотреть теоретические аспекты формирования двигательных умений и навыков у младших школьников с применением подвижных игр на уроках физической культуры.

*Задачи исследования* в рамках данной статьи:

1. изучить анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста;
2. дать характеристику подвижной игре как средству формирования двигательных умений и навыков.
3. на основании анализа рабочих программ по физической культуре выявить изучаемые двигательные умения и навыки обучающимися 1-х классов и для их освоения модифицировать подвижные игры.

*При решении первой задачи исследования* было выяснено, что у младших школьников (7–11 лет) основным видом деятельности становится учебная деятельность. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11–12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4–5 см, а вес на 2–2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет – 1200 мл. У мальчиков 12 лет – 2200 мл, у девочек 12 лет – 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [1].

В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 6 до 12 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.). Частота сердечных сокращений более стойкая, но под влиянием разных движений, положительных и отрицательных эмоций она быстро изменяется [2].

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

Процессы возбуждения нервной системы преобладают над процессами торможения, что обуславливает высокую утомляемость и отвлекаемость младших школьников.

*При решении второй задачи исследования* было уточнено, что подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих школьников определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учета результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил [3].

Подвижные игры делятся на (элементарные) подвижные игры и спортивные игры.

Элементарные подвижные игры – сознательная инициативная деятельность, направленная на достижение цели, установленной самими играющими. Эти подвижные игры не требуют специальной подготовки.

В спортивных играх правила строго регламентированы, в них требуются специальные площадки и оборудования, предварительная подготовка участников игры [4].

На начальном этапе подвижные игры выступают, как основное средство для овладения двигательными умениями и навыками у младших школьников. Это можно обосновать тем, что дети именно в игре полностью раскрепощены. Особенно игра полезна на начальном этапе формирования двигательных умений и навыков. Неоднократное повторение различных действий в игре помогает учащимся быстрее освоить необходимые умения, а также их совершенствовать. Дети участвующие в подвижной игре пытаются повторять друг за другом, что приводит к освоению двигательных умений, за счёт того, что они учатся друг у друга. Уроки, состоящие из подвижных игр, более интересны для младших школьников.

В подвижных играх учащиеся применяют различные движения для достижения поставленных целей учителем, при помощи подпрыгиваний, метания, бросания и ловли мяча, бега, перепрыгивания препятствий. Непосредственно в игровых ситуациях проявляются физические качества такие, как быстрота реакции, координационные способности, ловкость, выносливость, сила.

*При решении третьей задачи исследования* были проанализированы рабочие учебные программы по физической культуре таких авторов как В.И. Лях [5,6], А.А. Зданевич [6], А.П. Матвеев [7] и выявлены изучаемые в 1 классе двигательные умения и навыки. В разделе «Легкая атлетика» были подобраны и модифицированы подвижные игры, которые могут использоваться учителем физической культуры для обучения технике двигательных действий.

Таблица 1

**Перечень двигательных умений и навыков первоклассников, изучаемых в разделе «Легкая атлетика» и примеры подвижных игр**

№	Двигательные действия или группа изучаемых двигательных действий	Название игр	Педагогические ситуации, создаваемые в игре	Примечание (инвентарь, заметки)
1	Бег на короткие дистанции, с максимальной скоростью, перешагивание	Гуси-лебеди	Пробегание отрезков с максимальной скоростью из одного обруча в другой	Обруч
2	Прыжки на одной ноге, на двух	Салки	Прыжки на одной ноге, со сменой положения ноги, на месте, с продвижением вперед	
3	Прыжки, бег на короткие дистанции	Два мороза	Прыжки через длинную скакалку	Скакалка длиной 3–5 метров
4	Прыжок в круг, приземление, бросок в цель	Парашютисты	Прыжок со скамейки в цель, бросок мяча в мишень	Обруч, скамейка, теннисный мяч
5	Бег на короткие дистанции, метание, перешагивание, прыжки	Вызов номера	По сигналу педагога, ученики выполняют двигательное действие или группу двигательных действий, сказанное педагогом	Мяч, обруч, конус, скамейка и т.д.
6	Метание, ловля мяча	Мяч в стену	Метание мяча в стену, ловля и передача мяча от груди, из-за головы	Мяч волейбольный, теннисный
7	Метание, ловля бег, прыжки	Мячик кверху	Педагог вводит усложнения для участников игры, вынуждая выполнять двигательные действия: прыжки на одной ноге, метание мяча одной или двумя руками и т.д.	Мяч, обручи

*Заключение.* Изучив анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста, можно сделать вывод, что пропорции тела у мальчиков и девочек не значительно отличаются. По средним показателям у детей младшего школьного возраста жизненная емкость у мальчиков на 200 мл больше, чем у девочек. В сердечно-сосудистой системе у детей в возрасте от 6–12 лет идёт снижение числа сердечных сокращений со 100 до 80 ударов в минуту. Мышцы туловища ещё слабы, поэтому в таком возрасте упражнения на статику лучше не использовать, потому что идёт большая нагрузка на позвоночник, и это может

привести к нарушению осанки и асимметрии положения тела. В младшем школьном возрасте процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, что приводит к повышенной отвлекаемости и быстрой утомляемости. Возраст 6–12 лет является благоприятным для развития скоростных способностей, координационных способностей и гибкости.

Благодаря подвижным играм дети развиваются не только физически, но и духовно, нравственно, воспитывая в себе моральные и жизненно необходимые качества такие, как воля к победе, командное взаимодействие, смелость, инициативность и т.д. Подвижные игры рассмотрены в нашем исследовании как средство эффективного обучения младших школьников технике двигательных действий.

При изучении рабочих программ по физической культуре авторов В.И. Лях [5, 6], А.А. Зданевич [6], А.П. Матвеев [7] были определены изучаемые двигательные действия по разделу «Легкая атлетика»: метание в цель одной рукой, двумя, от пола; прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед; бег на короткие дистанции, с максимальной скоростью, с изменением направления движения; перешагивания, перепрыгивания. Для обучения технике данных двигательных действий были модифицированы подвижные игры для дальнейшего использования в процессе предстоящего педагогического эксперимента.

## **Литература**

1. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: пособие для студентов педагогических вузов, учителей 1–11-х классов, воспитателей детских садов / Л.Д. Назаренко. – Москва: Владос, 2003. – 238 с.
2. Фонарева, М.И. Развитие движений ребенка-дошкольника / М.И. Фонарева. – Москва: Просвещение, 2001. – 107 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. ТВТ Дивизион, Москва. 2005. – 222 с.
4. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1–11 кл.: метод. пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин-Москва: Дрофа, 2005. – 110 с.
5. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1–4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – Москва: Просвещение, 2012. – 64 с.
6. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва: Издательство «Просвещение», 2007. – 128 с.
7. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1–4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – 2-е изд. – Москва: Просвещение, 2011. – 63 с.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ  
ТАНЦЕВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**USE ELEMENTS OF LATIN AMERICAN DANCES  
FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES  
IN HIGH SCHOOL AGE IN PHYSICAL CULTURE LESSONS**

*М.А. Кузина*

Научный руководитель: Т.В. Сарычева, д-р ист. наук, профессор

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* элементы латиноамериканских танцев, старший школьный возраст, девушки, координационные способности, урок физической культуры.

*Key words:* elements of Latin American dances, senior school age, girls, coordination abilities, physical culture lesson.

*Аннотация.* Внедрение элементов латиноамериканских танцев для развития координационных способностей в качестве третьего часа урока физической культуры. Показана динамика развития координационных способностей. В статье обоснована эффективность использования элементов латиноамериканских танцев в развитии координационных способностей старших школьников.

В основе всех движений при ходьбе, беге, играх, в занятиях спортом лежат координационные способности, которые развиваются и совершенствуются в течение долгих лет.

При анализе научной литературы было выявлено, что существуют закономерные проявления координационных способностей, которые имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на препубертатный возраст. В подростковом возрасте координационные способности существенно ухудшаются, а в дальнейшем – стабилизируются к 16–18 годам [4, 7].

Именно в этом возрасте наблюдается гиподинамия, так как идет подготовка к экзаменам в школе. Ко всему прочему, молодежь тратит много времени на общение в социальных сетях и компьютерные игры. А это и замедляет быстрее восстановление и стабилизацию координационных способностей.

В последнее время в средствах массовой информации активно пропагандируются различные танцевальные проекты, среди которых большую популярность приобретают такие танцевальные направления как: хип-хоп;

модерн; контемпорари, Jazz-funk, спортивные бальные танцы, рок-н-ролл; латиноамериканские танцы и др.

В качестве средства развития координационных способностей, повышения интереса и мотивации к урокам физической культуры было выбрано танцевальное направление – латиноамериканские танцы.

**Латиноамериканские танцы** – это совокупность различных танцевальных стилей, объединенных в одно направление, которое находится в постоянном развитии, позволяя максимально овладеть современной техникой исполнения различных видов танцев [6].

Опираясь на интерес и позитивное влияние занятий латиноамериканскими танцами, считаем актуальным внедрение в третий час урока физической культуры элементов латиноамериканских танцев старшему школьному возрасту для развития координационных способностей.

**Цель исследования** – обоснование эффективности использования элементов латиноамериканских танцев в развитии координационных способностей девушек старшего школьного возраста.

**Объект исследования:** процесс развития координационных способностей старших школьников (девушки 16–17 лет).

**Предмет исследования:** танцевальные элементы латиноамериканских танцев, направленные на развитие координационных способностей, используемые на уроках физической культуры у девушек старшего школьного возраста (16–17 лет).

Предполагается, что внедрение элементов латиноамериканских танцев на уроках физической культуры у девушек позволит улучшить координационные способности и повысить интерес и мотивацию к урокам физической культуры.

Для достижения поставленной цели исследования, были поставлены следующие задачи:

1. Оценить уровень координационных способностей девушек старшего школьного возраста.
2. Выявить интерес к занятиям физической культуры с использованием элементов латиноамериканских танцев.
3. Разработать тематический план занятий с использованием элементов латиноамериканских танцев для развития координационных способностей в качестве третьего часа уроков физической культуры в разных частях урока у девушек старшего школьного возраста.
4. Определить эффективность применения элементов латиноамериканских танцев на уроках физической культуры и влияние их на развитие координационных способностей.

Для решения задач применялись методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование контрольных тестов педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводится на базе МБОУ СОШ № 49. В эксперименте принимают участие девушки 11-х классов в возрасте 16–17 лет.

Занятия физической культуры в 11-м классе проводятся по общеобразовательной программе – Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». Уроки в каждой группе проводятся 2 раза в неделю по 40 минут. Контрольная группа ( $n=14$ ) третьим часом продолжает занятия по общеобразовательной программе, а в экспериментальной группе ( $n=14$ ) используется комплекс для развития координационных способностей с использованием элементов латиноамериканских танцев под музыкальное сопровождение.

В начале исследования, в сентябре месяце, проводилась оценка развития координационных способностей у девушек старшего школьного возраста по двигательным тестам, предложенным В.И. Ляхом [2, 3, 5].

Результаты тестирования показали, что контрольная и экспериментальная группы статистически значимо не различались ( $p>0,05$ ), из этого следует, что группы идентичны по своему составу и по уровню развития координационных способностей.

Для решения второй задачи проводилось анкетирование, целью которого являлось выявление интереса к урокам физической культуры с использованием элементов латиноамериканских танцев.

Анкетирование показало, что в контрольной группе (КГ) более 72% девушек 11 класса предпочли продолжать заниматься по общеобразовательной программе, а в экспериментальной группе (ЭГ) проявили интерес к латиноамериканским танцам – 81% учениц.

С учетом полученных данных и наблюдений за физической подготовленностью и интереса к танцевальным направлениям было предложено в третий час урока внедрить элементы латиноамериканских танцев, которые позволят улучшить координационные способности. Тем более что в школе имеется хореографический зал для проведения таких занятий. Для этого было разработано содержание 3-го часа уроков физической культуры (33 часа) (таблица 1) [1, 6].

Таким образом, элементы латиноамериканских танцев использовались в подготовительной части (техника рук, ног), основной (изучение и закрепление элементов латиноамериканских танцев) и заключительной части занятий включалась подвижная игра, упражнения на растяжку и укрепление мышц брюшного пресса, спины, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

В декабре месяце было проведено промежуточное тестирование, которое позволило удостовериться в целесообразности применения использования элементов латиноамериканских танцев (таблица 2) [5].

Таблица 1

**Содержание упражнений с элементами латиноамериканских танцев,  
используемых на уроках физической культуры с девушками  
экспериментальной группы**

Подготовительная часть урока	Основная часть урока	Заключительная часть урока
<p>1. ОФП: в ходьбе, беге и на месте; 2. повторение пройденного материала (техники рук, ног); 3. повороты: – 4 прыжка, поворот на 90*, 180* в обе стороны (классич.); – на одной ноге; 4. партерная гимнастика; 5. элементы латиноамериканских танцев (подводящие упражнения: самбабаунс, работа бедер и т.п.); 6. растяжка (шпагаты, наклоны вниз и т.п.);</p>	<p>1. Ознакомление с историей, стилем музыки латиноамериканских танцев; 2. Изучение техники базовых движений ног (танцевальных направлений – самба, сальса); 3. Изучение техники базовых движений рук (самба, сальса); 4. Работа бедер (самба, сальса); 5. Правильная работа стоп и владение переносом веса тела; 6. Формирование навыка согласования движений с музыкальным ритмом; 7. Изучение техники вращений на месте и в движении; 8. Содействие общей физической подготовке: скоростно-силовые и координационные упражнения; 9. Изучение техники парных танцевальных смен и комбинаций движений. Элементы латиноамериканских танцев: Самба: – Основной шаг вперед, вправо и влево; – Самба Ход на месте; – Боковой Самба Ход; – Ботафого в продвижении вперед, назад; – Вольта с продвижением влево, вправо, по кругу; – Самба Виски влево и вправо; – повороты вправо, влево, вперед, назад – Соло Вольта Спот поворот вправо и влево; – Корта Джака с поворотом вправо, влево; – открытые позировки Сальса: – Основной шаг (Basic step); – side step (сальса шаг из стороны в сторону); – правый поворот, – левый поворот; – скрестный шаг назад; проходящие шаги с изменением направления движения, – Susie Q, – Mambo.</p>	<p>1. Упражнения на расслабление, дыхательная гимнастика; 2. элементы латиноамериканских танцев; 3. растяжка (шпагаты, наклоны вниз и т.п.); 4. игроритмика; 5. игры на координацию с элементами латиноамериканских танцев.</p>

Таблица 2

**Динамика развития координационных способностей  
у девушек старшего школьного возраста  
в контрольной и экспериментальной группах**

Показатели	Экспериментальная группа (n=15)			Контрольная группа (n=15)		
	X±σ	X±σ	p	X±σ	X±σ	p
	До	После		До	После	
Челночный бег 3*10 м, с	9,89±0,67	9,4±0,67	<0,05	10,08±0,75	9,76±0,17	>0,05
0. с. – упор присев – упор лежа – упор присев – о.с., с	3,5±0,94	5,53±2,91	<0,05	3,3±0,87	3,7±2,28	>0,05
Повороты на гимнастиче- ской скамье, с	10,9±2,63	7,2±1,95	<0,05	9,1±3,19	8,1±2,56	>0,05
Стойка на одной ноге, с	35,6±3,34	45,8±3,15	<0,05	37,5±3,46	38,4±2,60	>0,05
Свисток – упор присев – пово- рот – ускоре- ние на 7,5 м, с	11,53±0,73	14,87±0,49	<0,05	11,69±0,55	15,12±0,62	>0,05
Прыжок на ме- сте с поворотом на максималь- ное число градусов (с двух ног)	271,14±15,68	344,28±15,8	<0,05	268,92±18,62	332,14±15,66	>0,05
Ассиметрично согласованное движение рук, количество раз	25±2,91	33±2,73	<0,05	22,78±2,49	33±2,91	>0,05
Сохранение устойчивой позы после кувырков, с	31,09±0,99	47,13±0,79	<0,05	33,09±1,31	42,70±0,79	>0,05
Перешагивание гимнастиче- ской палки, удерживаемой руками	13,07±3,35	19,92±2,22	<0,05	14,35±2,74	20,21±3,35	>0,05

Данная таблица свидетельствует о том, что существенный прирост показателей в развитии координационных способностей наблюдаются в экспериментальной группе, в которой использовались элементы латиноамериканских танцев ( $p < 0,05$ ).

## Литература

1. Кауль, Н. Как научиться танцевать: спортивные бальные танцы / Н. Кауль. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 350 с.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. – Москва: Просвещение, 2011. – 237 с.: ил.
3. Лях, В.И. Тесты: 5–9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. – Москва: Просвещение, 2007. – 144 с.
4. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие, [Электронный ресурс] / В.С. Макеева. – МАБИВ, Орел, 2014. – 190 с. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: [http://indbooks.in/mirror7.ru/?page\\_id=28780](http://indbooks.in/mirror7.ru/?page_id=28780) (дата обращения 17.09.2017).
5. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учебник для вузов / С.В. Начинская. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 240 с.
6. Фирилева, Ж.Е. Ритмика в школе: третий урок физической культуры: учебно-методическое пособие / Ж.Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 285 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2010. – 478 с.

УДК 796.012.266:796.015.572 – 055.25  
ГРНТИ 77.03.13

### **ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ**

### **THE EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF GIRLS OF SECONDARY SCHOOL AGE BY MEANS OF FITNESS AEROBICS**

***Н.Н. Маханова***

Научный руководитель: Т.В. Карбышева, канд. пед. наук, доцент

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* координация, физическое воспитание, фитнес-аэробика.

*Key words:* coordination, physical education, fitness aerobics.

*Аннотация.* Воспитание координационных способностей является одной из основополагающих задач процесса физического воспитания школьников. В статье рассматривается развитие координационных способностей средствами фитнес-аэробики в образовательной организации.

Физическое воспитание обучающихся имеет приоритетную направленность на сохранение здоровья, развития физических качеств, которые характеризуются изменениях в организме человека. Положительное влияние во многом зависят от выбора средств и методов физической культуры.

Координация, это физическое качество, при котором человек осуществляет управление его двигательными действиями, последовательное двигательная деятельность, которая объединяется в целое в соответствии с установленной задачей. Координация – это согласование активности мышц тела, посланные на удачное выполнение двигательной задачи. Термин «координация» с лат. «coordinatio» – взаимоупорядочение. Без координационных способностей человек не в силах выполнить элементарные двигательные действия такие как: ходьба; бег; прыжки. Все элементы движения связываются в одно единое, которое происходит за счет экономности, пластичности движений. Координационные способности – это такие способности человека, которые закладываются и формируются еще в раннем возрасте и имеют особенность утрачиваться по истечению некоторого времени, если не продолжать развитие данного качества. Это объясняется морфологическими изменениями связанных, в первую очередь, с трансформациями в опорно-двигательном аппарате подростка [1].

Воспитание координационных способностей является одной из основополагающих задач процесса физического воспитания школьников. Если у старшеклассниц хорошо развиты координационные способности, то это является хорошим основанием для развития других физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Анализируя основную научную литературу по данному вопросу, можно сделать вывод, что на развитие координационных способностей благоприятно влияют танцевальные упражнения. Учитывая современные условия и тенденции, можно отнести фитнес-аэробику к наиболее популярной разновидности танцевальных упражнений. Не маловажным аспектом, можно считать и то, что фитнес-аэробику можно преподавать в образовательных учреждениях с низкой материально-технической базой. Развитие физических качеств, происходит только в собственной активной деятельности, в целеустремленных усилиях по получению запланированного результата.

Только активная, эмоционально окрашенная деятельность, где обучающиеся реализуют свои возможности, выражает себя как личность, приносит удовлетворение, становится источником энергии.

Средства активизации учебной деятельности девушек старшего школьного возраста на уроках физической культуры достаточно многообразны. Одним из таких средств может выступать фитнес-аэробика.

Фитнес-аэробика – это вид фитнеса, объединяющий популярные и современные направления:

- классическую аэробику;
- степ-аэробику;
- фитбол-аэробику;
- танцевальную аэробику.

Фитнес-аэробика основывается на двух направлениях: оздоровительной и спортивной аэробики. Данные направления способствуют развитию

координации, пластики тела, грациозности и формированию чувства ритма. Динамичность движений, высокий темп, современные ритмы музыки способствуют хорошему настроению, высокой мотивации к учебной деятельности [2].

В развитии координационных способностей и поддержания заинтересованности девушек старшего школьного возраста к занятиям физической культуры необходима каждый раз вносить на уроках некий элемент «новизны». Например: смена исходного положения, которое будет не привычным для обучающихся, изменение внешних условий – темп музыки, ритм выполнения упражнений, зеркальный показ. Очень важно понимать, что в фитнес-аэробике выполнение элементов движений выполняется под музыкальное сопровождение, поэтому необходимо ориентироваться на мелодию. Поэтапное изучение отдельных элементов, а затем и изучение аэробных связок с более сложными движениями с ускорением темпа является базой для развития координации [3].

Совершенствование координации движений невозможно без пространственной ориентировки, которая является основой любого двигательного действия. В фитнес-аэробике пространственные ориентировки развиваются очень быстро, это связано с тем, что одновременно участвуют зрительные и мышечные ощущения, и все движения сопровождаются объяснениями, установками, командами учителя. Усложнение элементов связок так же идет за счет движения не только ритма движений, но и работы ног и рук. Они могут быть: одновременными, поочередными, последовательными. Для развития координационных способностей в состав связок обязательно нужно включать движение рук и ног синкопированного характера. Нельзя забывать упражнения в динамике, где отдельно идет работа на нижние и верхние конечности, а затем соединять в единое целое работу рук и ног.

Применение специализированных упражнений фитнес-аэробики, приведет к более быстрому развитию координационных способностей у девушек старшего школьного возраста.

Планируется дальнейшее исследование данного вопроса.

## **Литература**

1. Медведева, О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов / О.А. Медведева. – Москва: Изд-во «ИНСАН», 2007. – 160 с.
2. Яконов, М.Б. Фитнес / М.Б. Яконов, Н.К. Ким. – Москва: Изд-во Советский спорт, 2006. – 456 с.
3. Столбова, Т.Г. Построение танцевальных комбинаций в аэробике / Т.Г. Столбова, О.А. Иванова. – Москва: Спорт, 2006. – 89 с.

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

### **PREVENTION OF INJURIES IN ATHLETES-NUMBERS ON THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION**

***А.В. Новиков***

Научный руководитель: В.Ю. Павлов, канд. пед. наук, доцент

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* гиревой спорт, травмы, школьники, гири, мышцы, тренер, программа, программа тренировок, воспитательная работа.

*Key words:* weight-lifting, injuries, students, kettlebells, muscles, trainer, program, training program, educational work.

*Аннотация.* В настоящее время гиревой спорт развивается ударными темпами. Только в Томской области насчитывается около полутора тысяч спортсменов-гиревиков. С приходом спортсменов «самоучек» в гиревой спорт, увеличилась частота возникновения травм различного характера. В рамках данной статьи был проведен анализ наиболее часто встречаемых травм у спортсменов-гиревиков. Были предложены рекомендации для профилактики травм.

В настоящее время гиревой спорт успешно развивается не только в России – стране, в которой зародился данный вид спорта, но и в мире в целом. Признание гиревого спорта мировым сообществом подтверждается количеством стран, принимавших участие в Чемпионате мира, которых насчитывалось более 30.

Занятия гиревым спортом приобретают массовый характер по причине малой затратности в материальном плане, а также как не требующие специальных условий для организации и реализации тренировочного процесса. Данным видом спорта можно заниматься как на открытой площадке, тренажерном зале, так и в армейской казарме. Отличительной особенностью гиревого спорта является то, что многие спортсмены-гиревики занимаются самостоятельно, не получив должного знания и умения в работе с гирями. Как следствие, неизбежно появляются травмы.

Несмотря на данное обстоятельство, количество спортсменов-гиревиков продолжает стремительно увеличиваться. Это ведет к повышению конкуренции и повышению спортивных результатов. Для роста спортивных достижений атлеты используют современные методики, предполагающие увеличение объема и интенсивности нагрузок с гирями, но зачастую не уделяют должного внимания для профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Совершенно не изученной является роль профилактики травм у спортсменов-гиревиков, а также влияние всех физиологических процессов и внешних факторов на организм

спортсмена. Недавнее повышение нормативов (приказ № 900 министерства спорта Российской Федерации от 13.11.2017) может привести спортсменов к увеличению нагрузок, как в тренировочном, так и в соревновательном процессе, а также к форсированию тренировочного процесса, что неизменно повлечет за собой как расширения спектра травм, так и их количества.

Целью исследования является изучения существующих травм спортсменов-гиревиков на этапе начальной специализации и формулировка профилактических рекомендаций.

Задачи исследования:

- Анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- Опрос спортсменов-гиревиков;
- Формулировка рекомендации для предупреждения травм спортсменов-гиревиков на этапе начальной специализации.

В результате анализа научно-методической литературы по проблеме исследования, были сформулированы основные причины возникновения травм:

Отсутствие оптимальной материальной базы: неисправность помоста (трещины, выбоины), не подходящая экипировка, плохо затянутые составные гири, неподходящая температура помещения, где проходят тренировки или соревнования;

Техническая и функциональная неподготовленность спортсмена: часто начинающие спортсмены без знания основ техники стараются заниматься со снарядами большего веса, что в свою очередь приводит к травмам;

Плохая теоретическая подготовленность спортсмена: незнание методики спортивной тренировки приводит к нарушениям функциональных систем организма [4].

В соответствии с выявленными причинами травм были определены основные их виды:

- 1) травмы суставно-связочного аппарата: растяжения, разрывы, вывихи;
- 2) травмы мягких тканей: ушибы, кровоподтеки, мозоли;
- 3) травмы опорно-двигательного аппарата: переломы, трещины в костях, грыжи, протрузии.

Также вследствие чрезмерных физических и эмоциональных нагрузок могут возникнуть переутомление и перетренированность. Оба эти состояния могут быть выражены в различной степени, и каждое из них имеет свои специфические особенности [5]. Перенапряжение проявляется в различных патологических изменениях как в отдельных, так и в нескольких органах и системах организма одновременно. Перенапряжение может возникать и в различных отделах опорно-двигательного аппарата. На фоне этих состояний вероятность возникновения травм увеличивается в разы.

В рамках исследования был проведен опрос спортсменов-гиревиков на тему возникновения травм во время занятия гиревым спортом на этапе начальной специализации. В результате которого были получены результаты, представленные в диаграмме.

Травмы суставно-связочного аппарата возникали у 22% опрошенных, травмы опорно-двигательного аппарата у 12% и травмы мягких тканей у 66%.

На основе анализа научно-методической литературы, нами были разработаны рекомендации для предупреждения травм у спортсменов-гиревиков на этапе начальной специализации.

Рекомендации заключаются в следующем:

Знание правил техники безопасности. В гиревом спорте, как и в других видах спорта существуют правила техники безопасности, с которыми начинающие спортсмены должны ознакомиться в первую очередь. Например, не приближаться к спортсмену, выполняющему упражнения со снарядом, использовать только исправный инвентарь и др. Помимо знаний ТБ для спортсменов должен быть проведен первичный (вводный) инструктаж.

Экипировка, соответствующая виду спорта. Необходима специализированная обувь для занятия гиревым спортом (штангетки), во избежание плоскостопия. Тяжелоатлетический ремень, для предотвращения повреждений позвоночника;

Качественная разминка. Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду в суставах;

Правильное выполнение техники движений. Во время освоения нового упражнения необходимо начинать с изучения правильной техники, не торопиться увеличивать темп. Организму необходимо освоить новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу не сложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий;

Компетентность и профессионализм тренерского состава. Тренеру необходимо всегда присутствовать на тренировочном занятии, проводить контроль за состоянием спортсмена и выполнением тренировочной нагрузки – в отсутствие тренера возможность получить травму увеличивается в 3 раза;

Соблюдение методики тренировок. Необходимо соблюдать последовательность и постепенность наращивания тренировочных нагрузок. Нужно учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, возрастные особенности, физическую подготовленность. Чаще травмы получают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивности тренировки. Наиболее безопасным считается повышение одного из компонентов на 5% без внесения дополнительных изменений. В конце тренировочного занятия необходимо выполнить заминку. За-

минка – это переходный этап от активной спортивной деятельности к состоянию покоя. Плавный переход к отдыху призван способствовать восстановлению правильного кровообращения. Упражнения на растяжку, выполняемые во время окончательного этапа тренировки, способствуют развитию гибкости, а также могут предотвратить возникновение боли в мышцах и усталости [7].

В заключении необходимо отметить, что профилактика возникновения травм у спортсменов-гиревиков всегда будет в приоритете, так как уменьшение количества травм ведет к увеличению спортивного результата, а также позволяет продлить спортивное долголетие.

### **Литература**

1. Ануров, Л.В. Гиревое жонглирование на начальном этапе занятий гиревым спортом / Л.В. Ануров // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодежи: сб. тез. / сост. Т.Г. Берестенникова. – Москва: Советский спорт, 2000. – С. 39–40.
2. Гиревой спорт: методика тренировки: метод. указания / сост. В.Ф. Васильев. – Новосибирск: Изд-во НГУ, 1995. – Вып. 2. – 21 с.
3. Гиревой спорт: техника упражнений : метод. указания / сост. В.Ф. Васильев. – Новосибирск: Изд-во НГУ, 1995. – Вып. 1. – 16 с.
4. Дозирование нагрузок в подготовительном этапе тренировки и их влияние на соревновательный результат в гиревом спорте / А.В. Дягилев, Н.В. Куликова // 71 т., 2003. – Вып. 3 (35). – С. 78–81.
5. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учеб. для вузов / В.И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – Москва: ВЛАДОС, 2005. – 528 с., [8] л. ил.: ил.
6. Гладков, В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. – Москва: Советский спорт, 2007. – 152 с.
7. Пальцев, В.М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Пальцев. – Омск: Изд-во ОГИФК, 1994. – 19 с.

УДК 796.011.3  
ГРНТИ 77.03.13

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ**

## **REMEDIES IN THE ACTIVITIES OF FOOTBALL REFEREES**

***А.В. Рыков***

Научный руководитель: В.Ф. Пешков, д-р пед. наук, профессор

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* футбол, футбольный арбитр, средства восстановления, профессиональная деятельность арбитров, судья.

*Key words:* football, football referee, recovery tools, professional activities of the referees, referee.

*Аннотация.* В данной статье дается характеристика профессиональной деятельности футбольных арбитров, рассматривается ее влияние на организм судей, выделяется группа средств восстановления, которая по своим эффектам отражает специфику влияния профессиональной деятельности на функциональное состояние систем организма судей, выделяется два уровня методики применения средств восстановления: во время тренировочных занятий и в структуре микроцикла, предложена методика применения восстановительных средств в тренировочном процессе футбольных арбитров.

**Введение.** Чтобы эффективно и правильно судить футбольный матч, арбитру необходимо находиться в надлежащей физической и психологической форме.

Современный футбол с каждым годом становится все более динамичным, возрастает скорость игры. В таких условиях повышаются требования к футбольным арбитрам. Необходимость постоянно находиться на оптимальном расстоянии от игровых эпизодов для правильной оценки ситуации и принятия нужного решения требует от них высокого уровня профессиональной подготовленности.

В процессе судейства матча у судьи наступает утомление, что сказывается на качестве его судейских решений, и это, безусловно, отражается на объективности результата матча, на оценке футболистами действий судьи, рождает много спорных ситуаций и протестов. Возникает необходимость использования дополнительных ресурсов за счет средств восстановления.

Соответственно, в современной системе подготовки футбольных арбитров особую важность приобретает применение средств восстановления.

**Результаты исследования.** Учитывая напряженность профессиональной деятельности арбитров, было проведено предварительное анкетирование.

При анализе и обработке полученной информации было отмечено, что во время проведения матчей работоспособность арбитров ограничивается их функциональным состоянием, разными мышечными группами и системами организма. Анализируя все ответы, можно сделать вывод, что наиболее всего речь идет о мышцах ног, в том числе икроножных мышцах, и помимо этого – голеностопных и коленных суставах. Некоторые в виде ограничений при судействе матча подчеркивают, что имеет место боль и дискомфорт в области пояснично-крестцового отдела и мышц спины. Один из опрошенных указал, что для него является ограничением дыхательная система.

Разнообразие информации также можно наблюдать при анализе ответов на вопрос о наиболее утомленных и мышечных группах и системах организма после судейства матчей. 12 человек указывают на утомление в области нижних конечностей (паховая область, икроножные мышцы,

коленный сустав, голеностопный сустав, пяточная кость). Некоторых беспокоят боли в тазобедренном суставе, мышцах шеи и спины, задней поверхности бедра и позвоночном отделе.

С учетом этого ученые и специалисты рекомендуют уделять пристальное внимание профилактике функциональных расстройств, заболеваний и травм ОДА, возникающих при воздействии чрезмерных физических нагрузок, получаемых в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. К наиболее распространенным и эффективным способам решения этой задачи относится систематическое применение различных восстановительных средств [1, 2].

После проведенных матчей большинство респондентов испытывают мышечное утомление – 40%. Психоэмоциональное утомление испытывают 32% судей, и это, как правило, молодые и менее опытные арбитры. Остальные отмечают, что испытывают смешанное утомление – 28%.

Из большого перечня педагогических и медико-биологических выделена группа средств, которая по своим эффектам отражает специфику влияния профессиональной деятельности на функциональное состояние систем организма судей по футболу. Педагогические: релаксационные упражнения, упражнения на растягивание, стретчинг, суставная гимнастика. Медико-биологические: гидратация, рациональное питание, физиологически правильно организованный сон, бани (сауны), различные виды ванн.

Было выделено два уровня методики применения средств восстановления:

Таблица 1

**Методика применения средств восстановления  
во время тренировочных занятий**

№	Компоненты методики	Содержание компонентов
1	Средства	1. Гидратация; 2. Комплекс релаксационных упражнений; 3. Комплекс упражнений на растягивание; 4. Суставная гимнастика.
2	Содержание	<b>1. Гидратация.</b> Во время тренировочных занятий в качестве средства гидратации использовалась чистая, природная вода первой категории «Лель». <b>2. Релаксационные упражнения.</b> Использовались два комплекса, которые чередовались. <b>Комплекс №1.</b> 1) И.п. руки в стороны. Расслабленно опустить руки вниз, одновременно наклоняя туловище вперед и слегка сгибая колени, в наклоне несколько раз взмахнуть руками. 2) В положении стоя свободные махи ногами: вправо-влево,

№	Компоненты методики	Содержание компонентов
		<p>вперед-назад, круговые движения.</p> <p>3) И.п. лежа на спине, ноги вместе перпендикулярно полу. Расслабленно сгибать ноги в коленях.</p> <p>4) И.п. лежа на спине. «Велосипед» – движение ног расслабленно, без напряжения.</p> <p><b>Комплекс №2.</b></p> <p>1) И.п. руки вверх. Свободные взмахи руками вперед-назад. При движении рук вперед согнуться, при движении рук назад прогнуться.</p> <p>2) И.п. руки вверх. Круговые движения туловища, свободно, расслабленно, тело как бы «падает» вниз.</p> <p>3) И.п. стойка на лопатках. Расслабленно опускать ноги.</p> <p>4) И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Свободное «потряхивание» ног, стопы на отрывать от пола.</p> <p><b>3. Упражнения на растягивание.</b></p> <p>1) И.п. стойка ноги врозь, руки за головой. Пружинящие наклоны вперед, локтями коснуться пола.</p> <p>2) И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища в стороны. При наклоне влево правую руку согнуть над головой, а левую отвести за спину, затем наоборот.</p> <p>3) И.п. сидя, ноги врозь, руки за головой. Наклоны вперед, локтями коснуться пола между ног.</p> <p>4) И.п. стоя на коленях, спина прямая, руки вперед. Прогнуться назад и выпрямиться с прямой спиной.</p> <p><b>4. Суставная гимнастика.</b></p> <p>1) И.п. стоя, руки вперед-вниз. Круговые движения предплечьями внутрь и наружу.</p> <p>2) И.п. стоя, руки вдоль туловища. Круговые движения плечами вперед и назад.</p> <p>3) И.п. стоя, поднять бедро. Круговое движение вправо и влево, затем другой ногой.</p> <p>4) И.п. стойка руки на коленях, ноги врозь. Медленные круговые движения вправо и влево.</p>
3	Место средств восстановления в структуре тренировочного занятия	<p>1. В основной части тренировки: во второй ее половине применяется гидратация, затем комплекс релаксационных упражнений (5 минут).</p> <p>2. В заключительной части тренировки: применяется гидратация, затем комплекс упражнений на растягивание и комплекс суставной гимнастики. 10 минут.</p>
4	Дозировка	<p>1. Чистая вода не более 100–150 мл. за прием.</p> <p>2. Два разных комплекса из 4 упражнений, повторять движения 15–20 раз.</p> <p>3. Комплекс из 4 упражнений на растягивание, повторять движения 15–18 раз.</p> <p>4. Комплекс суставной гимнастики из 4 упражнений, повторять движения 15–20 раз.</p>

**Методика применения средств восстановления  
в микроциклах подготовительного периода**

Компоненты методики	Содержание компонентов
Средства	1. Гидратация; 2. Рациональное питание; 3. Физиологически правильно организованный режим сна; 4. Финская сауна или русская баня; 5. Солевая ванна.
Содержание	<p><b>1. Гидратация.</b> В качестве средства гидратации использовалась чистая, природная вода первой категории «Лель».</p> <p><b>2. Рациональное питание.</b> Использовались алгоритмы технологий разработки дневного меню футбольных арбитров для составления их рациона питания с учетом их индивидуальных характеристик, суточных энерготрат, хронометража видов деятельности и т.д.</p> <p><b>3. Физиологически правильно организованный режим сна.</b> Как эффективный способ снятия умственного и физического напряжения сон является обязательной и наиболее полноценной формой ежедневного отдыха. (важно учитывать следующие основы организации сна: уровень жесткости кровати должен быть средним; обязательное затемнение; ограничить перед сном просмотр телевизора и пользование компьютером и другими техническими средствами; проветрить комнату; устранить посторонние звуки)</p> <p><b>Финская сауна или русская баня.</b> За счет высокой температуры, которая поддерживается сухим воздухом, сауна способствует улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ, а также психической и физической работоспособности спортсменов. Эффект зависит от температуры и влажности воздуха, взаимоотношения этих показателей и целого ряда других факторов.</p> <p><b>5. Солевая ванна.</b> Оказывает успокаивающее действие, одновременно активизируя обмен веществ, а также раздражает периферические окончания кожных рецепторов и обонятельный анализатор. Ароматические вещества хвои действуют седативно на ЦНС. Рекомендуется при переутомлении, перенапряжении и после интенсивных тренировок. Для приготовления хвойной ванны в 200 л пресной воды растворяют 50 г порошкообразного хвойного экстракта, или 1–2 таблетки (масса таблетки 30 г), или 100 мл жидкого экстракта.</p>
Место средств восстановления в структуре микроцикла	1. Гидратация, рациональное питание и физиологически правильно организованный режим сна – во все дни микроцикла. 2. Солевая ванна за 1–2 часа перед отходом ко сну в среду или четверг. 3. Финская сауна, русская баня посещались в конце микроцикла, в субботу, через 2–3 часа после тренировки.

Компоненты методики	Содержание компонентов
Дозировка	1. Потребление чистой воды в объеме 2–3 литра в течение дня, не более 200 мл за прием, минимум за 10–15 минут перед приемом пищи и через 30 минут после него. 2. Соотношение в дневном рационе белков, жиров и углеводов 14:30:56 (%); Соотношение белков растительного и животного происхождения 60:40%; соотношение жиров растительного и животного происхождения 70:30%; соотношение поли- и моносахаридов 64:36%. 3. Отход ко сну в промежутке с 22 до 23 часов, продолжительность сна 7–8 часов, а также дневной сон продолжительностью 45–60 минут. 4. Сауна, баня: Температура 70–90°, 3–4 захода продолжительностью не более 5 минут. Перерыв между заходами в парную 7–10 минут. Использование веника для массажа в один из последних заходов. 5. Температура воды в ванне +35–37°С. продолжительность процедуры – 10–15 мин.

Тренировочные занятия, в структуру которых внедрялась методика применения средств восстановления, были построены по программе физической подготовки футбольных арбитров для подготовительного периода. Представленная программа была рассчитана на 8 недель и повторялась.

**Заключение.** При использовании предложенной методики применения средств восстановления арбитр сумеет справиться с физическими нагрузками во время матчей и профессиональной выполнить свои обязанности.

Результаты, полученные в ходе исследования, позволяют сделать вывод, что разработанная методика является одним из оптимальных путей достижения целей и задач, которые ставят перед собой футбольные арбитры в своей профессиональной деятельности.

### Литература

1. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – Москва: СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с.
2. Павлов, С.Е. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты / С.Е. Павлов, М.В. Павлова, Т.Н. Кузнецова // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – №1. – С. 23–26.
3. Вихров, К.Л. Двигательная деятельность судьи в процессе судейства футбольного матча / К.Л. Вихров // В кн. Футбольный арбитр Украины. – Киев. – 1995. – С. 31–41.
4. Вихров, К.Л. Подготовка футбольного арбитра / К.Л. Вихров. – Киев: Здоровье, 1987. – 200 с.
5. Кириллов, А.А. Современные требования, предъявляемые к физической подготовке арбитров / А.А. Кириллов // в кн. Футбольный арбитр Украины. – Киев. – 1995. – С. 2–31.
6. Коц, Я.М. Физиология мышечной деятельности: учебник для институтов физ. культуры / под ред. Я.М. Коца. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕСА  
КАК СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ У ДЕВУШЕК,  
ЗАНИМАЮЩИМСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ**

**RELEVANCE USE OF FITNESS AS MEANS OF RESTORATION  
AT GIRLS THE PLAYING KETTLEBELL**

*Е.С. Цибулевич*

Научный руководитель: В.Ф. Пешков, д-р пед. наук, профессор

*Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия*

*Ключевые слова:* фитнес, средство восстановления, гиревой спорт, тренировочный процесс.

*Key words:* fitness, means of restoration, kettlebell sport, training process.

*Аннотация.* Одним из самых ранних видов физического развития является гиревой спорт. В последние годы интерес к гиревому спорту значительно вырос, особенно среди девушек. Увеличилось количество занимающихся им, организуются группы и секции в различных учебных заведениях. Проводится большое количество соревнований различного уровня и масштаба. В связи с этим к девушкам занимающимся гиревым спортом предъявляют высокие требования, поэтому актуальность исследования не вызывает сомнения. В исследовании рассмотрены и проанализированы особенности отрицательного эффекта тренировочного процесса у девушек занимающихся гиревым спортом, и подобрано эффективное средство восстановления – фитнес. В статье также раскрыто значение и влияние фитнеса в тренировочном процессе у девушек занимающихся гиревым спортом.

*Актуальность.* Гиревой спорт достиг более высокого уровня развития, чем в предыдущие годы. И пользуется большой популярностью среди женщин. Сформированы высокие требования к девушкам, занимающимся гиревым спортом [1]. Особенностью тренировочного процесса является выполнения упражнений однообразных по структуре и направленности [2]. Физические упражнения большого объема вызывают энергетическое напряжение опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы. Это приводит к состоянию утомления, травмам, так как организм не успевает восстановиться после больших нагрузок. В итоге не выполняются запланированные тренировочные планы. Что бы минимизировать отрицательные эффекты тренировочного процесса у девушек занимающихся гиревым спортом нужно применять фитнес как средство восстановления.

Анализ научно-методической литературы выявил, что разработанные и реализуемые в практике направления фитнеса по решаемым задачам, содержанию, методическим подходом их проведению, не полностью

отвечают применениям теории и методики восстановительных средств и не могут эффективно решать задачи восстановления специальной работоспособности девушек занимающимся гиревым спортом. Специфично, требуется обоснование и разработка восстановительного фитнеса для применения в тренировочном процессе девушек занимающимся гиревым спортом.

Цель исследования: обосновать необходимость разработки методики восстановительного фитнеса в тренировочном процессе девушек, занимающихся гиревым спортом.

Фитнес в широком смысле – это совокупность мероприятий, направленных на улучшение качества жизни человека. В более общепринятом смысле фитнес – это общая физическая подготовленность организма человека, включающая в себя: подготовленность сердечно-сосудистой системы и других функциональных систем, определенный уровень развития физических качеств, таких как гибкость, выносливость, сила, быстрота, координация и гармоничное соотношение мышечной и жировой тканей в организме. В узком смысле фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и вес и надолго закрепить достигнутый результат [3]. Фитнес имеет большой арсенал разнообразных упражнений, форм и способов организации занятий. Это способствует разнообразию тренировочного процесса и воздействию упражнений на все группы мышц.

На данный момент существует множество направлений фитнеса, рассмотрим самые популярные:

1. *Пилатес* – направление ментального фитнеса, система физических упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом, и названная его именем, представляет собой набор из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных групп мышц и организма в целом. В процессе занятия работают не только крупные мышцы, но и мелкие – то есть те, которые требуют особого подхода и специфических тренировок. Помимо оздоровительного направления, пилатес – это средство профилактики после различных травм – в частности, поврежденный позвоночника.

2. *Фитнес-йога* – интеграция древней гимнастики и здорового образа жизни, с современной точки зрения. Это главным образом, правильное выполнение поз и общая тренировка организма.

3. *Танец живота* – напряжение требующие мышц брюшного пресса.

4. *Аквааэробика* – вид фитнеса, предусматривающий выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение и сочетающий в себе нагрузки на все основные группы мышц человека, чем обусловлена высокая эффективность занятий.

5. *Степ-аэробика* – вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с ша-

гами и подскоками на неё и через неё в различных направлениях. Степ-аэробика прекрасно подходит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а также для укрепления мышц ног и лечение после травм колена [4].

6. Восстановительный фитнес – реабилитационная посттравматическая программа, подразумевающая более профессиональный комплексный подход, основная цель которой не только восстановить организм в исходное состояние, но и предотвратить вероятность повторения недуга.

Изучив научно-методическую литературу и проведя анализ имеющихся направлений фитнеса можно сформулировать вывод, что эти направления не отвечают требованиям реализации и применению теории и методики восстановительных средств. Они не учитывают специфику тренировочного процесса девушек занимающимся гиревым спортом, его влияние на организм в целом, на функциональные системы, опорно-двигательный аппарата, специфику адаптации к силовым, статическим и скоростно-силовым нагрузкам [5]. Особенности психоэмоционального состояния девушек формирующиеся в процессе напряженной тренировочной деятельности в течение подготовительного периода [6].

При обоснование разработки методики восстановительного фитнеса следует: определить комплекс средств включающие средства педагогического, психологического и медико-биологического характера; разработать содержание каждого из средств; выявить оптимальные дозы нагрузки, обеспечивающие восстановительный эффект; установить место восстановительного фитнеса в структуре тренировочных занятий и в структуре мезоциклов подготовительного периода годового цикла.

## **Литература**

1. Официальный сайт Всероссийская Федерация гиревого спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vfgs.ru/vfgs-questions> (дата обращения: 15.04.2019).
2. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. – Москва: Советский спорт, 2009. – 89 с.
3. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – Изд-во Санкт-Петербургского государственного университета экономики и финансов, 2010. – 228 с.
4. Ким, Н.К. Фитнес и аэробика / Н.К. Ким – Москва: Рипол Классик, 2001. – 172 с.
5. Пешков, В.Ф. Рабочая программа учебной дисциплины «Восстановительные средства в спорте» по направлению подготовки 050100.62 «Педагогическое образование» / В.Ф. Пешков. – Томск: ТГПУ, 2011. – 10 с.
6. Пешков, В.Ф. Обоснование восстановительно-профилактической подготовки в структуре спортивной подготовки // Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin). – 2017. – Выпуск 1 (178). – С. 136–142.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ОБРАЗОВАНИЕ И ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПОЛИЭТНОКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

КОНЦЕПТ «ДЕТСТВО» В РУССКОМ И КИТАЙСКОМ ЯЗЫКАХ CONCEPT “CHILDHOOD” IN RUSSIAN AND CHINESE LANGUAGE <i>Бай Сюетун</i> .....	3
ПСИХОАНАЛИЗ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ PSYCHOANALYSIS IN THE DIGITAL. AGE PROBLEM STATEMENT <i>Варижук А.С., Недайводина И.В.</i> .....	7
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕРСОНАЛА СРЕДСТВАМИ CRM СИСТЕМ DEVELOPMENT OF A SYSTEM EMPLOYEES’ PERFORMANCE APPRAISAL BY LEVERAGING THE CRM SYSTEMS <i>Ветошкина К.С.</i> .....	11
МОДЕЛИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНЫХ ИННОВАЦИОННЫХ КЛАСТЕРОВ: КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ И КЛАСТЕРНЫЙ АНАЛИЗ НА ПРИМЕРЕ «SMART TECHNOLOGIES TOMSK» REGIONAL INNOVATION CLUSTERS DEVELOPMENT MODELING: CORRELATION AND CLUSTER ANALYSIS ON THE EXAMPLE OF “SMART TECHNOLOGIES TOMSK” <i>Гуменников И.В., Павлова И.А.</i> .....	15
СМЫСЛОВЫЕ ОРИЕНТАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ КОЛОНИИ SEMANTIC ORIENTATION AMONG STUDENTS OF THE SENIOR CLASSES OF EDUCATIONAL COLONY <i>Иванова М.Е.</i> .....	19
ПРОБЛЕМА ЗАНЯТОСТИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ THE PROBLEM OF EMPLOYMENT OF MODERN STUDENTS <i>Иванова А.А.</i> .....	22
ГЕНЕЗИС ПОНЯТИЯ ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ GENESIS OF THE CONCEPT OF CREATIVE THINKING <i>Катасонова А.А.</i> .....	25
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРЕАТИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ THEORETICAL ANALYSIS OF CREATIVITY IN ADOLESCENCE <i>Крапивец И.В.</i> .....	29
СЧАСТЬЕ, КАК БЫТОВАЯ КАТЕГОРИЯ НА ПРИМЕРЕ КОРОЛЕВСТВА БУТАН HAPPINESS AS A HOUSEHOLD CATEGORY ON THE EXAMPLE OF THE KINGDOM OF BHUTAN <i>Кузнецова И.А.</i> .....	34

ВЛИЯНИЕ ФОРМАЛЬНЫХ И НЕФОРМАЛЬНЫХ ИНСТИТУТОВ ПОМОЩИ НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ МИГРАНТОВ (РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ) INFLUENCE OF FORMAL AND INFORMAL HELPING INSTITUTIONS ON THE SOCIAL ADAPTATION OF MIGRANTS (REGIONAL ASPECT)	
<i>Лакомова А.А.</i> .....	39
ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ Я-КОНЦЕПЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 16–20 ЛЕТ EMPIRICAL RESEARCH ON I-CONCEPT OF 16–20 YEARS LEARNING AGE	
<i>Лубнина Ю.О., Ломовицкая Т.В.</i> .....	43
СПОСОБЫ ДУХОВНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ, НАХОДЯЩЕЙСЯ В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ METHODS OF SPIRITUAL RECOVERY OF THE PERSON IN THE REHABILITATION CENTER	
<i>Паршиков А.А.</i> .....	47
ПРОЕКТИРОВАНИЕ БИЗНЕС-ПРОЦЕССОВ ЭЛЕКТРОННОГО ПОРТФОЛИО ОБУЧАЮЩЕГОСЯ DESIGNING A BUSINESS PROCESS FOR AN ELECTRONIC STUDENT PORTFOLIO	
<i>Пираков Ф.Д.</i> .....	54
ВЛИЯНИЕ ГОРОДСКИХ СРЕДСТВ ВИЗУАЛИЗАЦИИ НА ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА INFLUENCE OF CITY VISUALIZATION TOOLS ON PSYCHOLOGY OF THE PERSON	
<i>Полева Д.С.</i> .....	58
ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В ВУЗЕ THE PROBLEM OF MOTIVATION OF SCIENTIFIC ACTIVITY OF FIRST COURSE STUDENTS IN THE UNIVERSITY	
<i>Решетникова Д.М.</i> .....	63
К ВОПРОСУ О СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ ABOUT THE COMPONENTS OF MODERN TEACHER'S ENTREPRENEURIAL POTENTIAL	
<i>Урусова Е.А.</i> .....	67
СОДЕРЖАНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОНГОЛИИ THE CONTENT AND PROBLEMS OF ENVIRONMENTAL EDUCATION IN MONGOLIA	
<i>Балган Ц., Ухнаа А., Ядамсурэн Г.</i> .....	72
ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТИНА МОНГОЛЬСКОГО СОЗНАНИЯ INFORMATION PICTURE OF MONGOLIAN CONSCIOUSNESS	
<i>Балган Ц., Ухнаа А.</i> .....	75

СОВРЕМЕННОЕ МОНГОЛЬСКОЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ЭКОЦЕНТРИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПРИРОДОЙ MODERN MONGOLIAN ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS AS A PREREQUISITE OF ECOCENTRIC INTERACTION WITH NATURE <i>Балган Ц.</i> .....	80
КОНЦЕПТ «УДАЧА» В КИТАЙСКОМ И РУССКОМ ЯЗЫКАХ CONCEPT “LUCK” IN CHINESE AND RUSSIAN LANGUAGES <i>Шань Синь</i> .....	84
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ПОДРОСТКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ THE EMOTIONAL-VOLITIONAL SPHERE OF ADOLESCENTS WITH MENTAL RETARDATION <i>Шутова А.Д.</i> .....	89

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ГИДРОАЭРОБИКОЙ У ЖЕНЩИН 30–40 ЛЕТ HYDROAEROBIC TRAINING TECHNIQUE OF WOMEN OF 30–40 YEARS <i>Бокарева О.Р.</i> .....	93
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 1–2 КЛАССОВ DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN OF 1–2 CLASSES <i>Борисов В.Ю.</i> .....	96
СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА PLAYING ROLE GAMES AS A MEANS OF FORMING AN INTEREST IN PHYSICAL CULTURE IN PRESCHOOL AGE CHILDREN <i>Данилова Е.В.</i> .....	100
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕННИСИСТОВ 7–9 ЛЕТ, С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ THEORETICAL ASPECTS OF THE METHODOLOGY OF TRAINING THE BASIC TECHNICAL ELEMENTS OF TENNISISTS OF 7–9 YEARS, TAKING INTO ACCOUNT AGE PHYSIOLOGICAL FEATURES <i>Дербенев И.О.</i> .....	105
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ С УЧЁТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА IMPROVING THE COORDINATION CAPABILITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF DEEP SPECIALIZATION TAKING INTO ACCOUNT THE GAME AMPLOYA <i>Константинова С.И., Карсюков С.Р.</i> .....	110

<p>ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ FORMATION OF COMMUNICATIVE UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS FOR YOUNGER STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION</p> <p><i>Киргефнер Ю.В., Зубцов В.М.</i> ..... 114</p>	114
<p>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ USING THE TECHNOLOGY OF VIRTUAL REALITY IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION OF PHYSICAL-SPORTS FOCUS</p> <p><i>Ковалева М.В.</i> ..... 118</p>	118
<p>ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ КАК МЕТОДА ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПРИМЕРЕ РАБОТЫ С НЕКОТОРЫМИ ТРАВМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ГИРЕВОМ СПОРТЕ APPLICATION OF KINESEO TAPING AS A METHOD OF RESTORING AND PROPHYLACTIC ORIENTATION ON THE EXAMPLE OF WORKING WITH CERTAIN INJURIES OF SUPPORTS AND MOTORING APPARATUS IN KETTLEBELL LIFTING</p> <p><i>Корнилов О.В.</i> ..... 121</p>	121
<p>ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА TRX КАК МЕТОДА ВОССТАНОВИТЕЛЬНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У БЕГУНОВ НА ЭТАПЕ МИКРОЦИКЛА APPLICATION OF TRX AS A METHOD OF RECOVERY AND PREVENTIVE CARE FOR THE RUNNERS AT THE STAGE OF A MICRO CYCLE TRAINING</p> <p><i>Корнилов О.В., Павлова И.А.</i> ..... 126</p>	126
<p>МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ THE TECHNIQUE OF IMPROVING THE HIGH-SPEED POWER OF YOUNG KARATE AT THE STAGE OF DEEP SPECIALIZATION</p> <p><i>Королёв А.С.</i> ..... 131</p>	131
<p>МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР METHOD OF FORMATION OF MOTOR SKILLS AT YOUNGER SCHOOL STUDENTS WITH APPLICATION OF OUTDOOR GAMES</p> <p><i>Круглыхин Д.С.</i> ..... 136</p>	136
<p>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ USE ELEMENTS OF LATIN AMERICAN DANCES FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES IN HIGH SCHOOL AGE IN PHYSICAL CULTURE LESSONS</p> <p><i>Кузина М.А.</i> ..... 142</p>	142

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ THE EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF GIRLS OF SECONDARY SCHOOL AGE BY MEANS OF FITNESS AEROBICS <i>Маханова Н.Н.</i> .....	147
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ PREVENTION OF INJURIES IN ATHLETES-NUMBERS ON THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION <i>Новиков А.В.</i> .....	150
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ REMEDIES IN THE ACTIVITIES OF FOOTBALL REFEREES <i>Рыков А.В.</i> .....	153
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕСА КАК СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИМСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ RELEVANCE USE OF FITNESS AS MEANS OF RESTORATION AT GIRLS THE PLAYING KETTLEBELL <i>Цибулевич Е.С.</i> .....	159



*Научное издание*

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ НАУКИ НАУКА 0+  
XXIII МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ  
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ»**

22–26 апреля 2019 г.

**Том III  
Педагогика и психология**

**Часть 3  
Образование и технологии социально-гуманитарных исследований  
в полиэтнокультурном пространстве.  
Физическая культура и спорт**

Материалы публикуются в авторской редакции

Ответственный за выпуск: Л.В. Домбраускайте  
Технический редактор: Н.Н. Сафронова

Бумага: офсетная  
Печать: трафаретная  
Усл. печ. л.: 9,5  
Уч. изд. л.: 10,1

Сдано в печать: 6.03.2020 г.  
Формат: 64×80/16  
Заказ: 1133/Н  
Тираж: 100 экз.

Издательство Томского государственного педагогического университета  
634061, г. Томск, ул. Киевская, 60  
Отпечатано в типографии Издательства ТГПУ  
г. Томск, ул. Герцена, 49. Тел. (3822) 31-14-84.  
e-mail: [tipograf@tspu.edu.ru](mailto:tipograf@tspu.edu.ru)